



# **Semaine de prévention de la toxicomanie 2009**

**GUIDE D'ANIMATION**  
pour les groupes de jeunes  
de 15 à 21 ans

Santé  
et Services sociaux

Québec

Avec la participation de :  
• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

# Semaine de prévention de la toxicomanie 2009

## GUIDE D'ANIMATION

pour les groupes de jeunes de 15 à 21 ans

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tient du 15 au 21 novembre 2009, nous vous proposons la possibilité d'animer des activités originales pour les jeunes de 15 à 21 ans, soit pour les jeunes du troisième au cinquième secondaire ainsi que pour ceux de niveau collégial.

**IMPORTANT :** Vous trouverez ces activités et plusieurs autres au [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca) (section Campagnes d'information - Activités).

Remarque : Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes scolaires du premier et deuxième secondaire. Pour cette clientèle, un guide d'animation est disponible et peut être téléchargé au [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca) (section Campagnes d'information - Activités).



# 1. Commando théâtre

Source : Inspiré d'une activité offerte par le projet de prévention des toxicomanies Cumulus au [www.projetcumulus.ca](http://www.projetcumulus.ca).

## OBJECTIFS

- Permettre aux étudiants d'exprimer et d'affirmer leur opinion sur :
  - la consommation;
  - les motifs de consommation.
- Sensibiliser les autres étudiants de l'école à la Semaine de prévention de la toxicomanie et aux motifs de consommation des jeunes.
- Faire vivre une expérience positive et valorisante aux élèves du commando théâtre.

## FORMAT DE L'ACTIVITÉ

- Activité de groupe en classe.
- Formation d'une équipe de trois à cinq participants qui constituera le commando théâtre.

## MATÉRIEL REQUIS

- Des vêtements spéciaux pour tous les élèves qui participent au commando théâtre (par exemple, des vêtements de la même couleur), et ce, afin qu'ils soient clairement identifiables.

## DURÉE

**Première étape :** De 60 à 75 minutes.

**Deuxième étape :** Cinq minutes par classe participant à l'activité.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

À la suite d'une discussion en classe sur le thème de la Semaine de prévention *T'en es où?* et d'une préparation de groupe sur le choix de diverses courtes interventions pour illustrer le thème, votre équipe commando théâtre visitera les classes ciblées (les classes peuvent être ciblées par l'enseignant ou les étudiants eux-mêmes en fonction de l'intérêt des jeunes et de l'horaire de chacune).





## DÉROULEMENT

De 30 minutes à 60 minutes avec tous les élèves de la classe.

- Discussion en classe avec les étudiants (voir l'**Annexe A** intitulée **Questions et pistes de réflexion pour la discussion en classe**).
- À chacune des questions, inscrire au tableau les idées importantes, originales et pertinentes.
- Remue-méninges! À la suite de la discussion, diviser le groupe en équipes de quatre ou de cinq participants. Chaque équipe, en s'inspirant des renseignements inscrits au tableau, doit trouver des idées d'intervention accrocheuses. Il peut s'agir d'une courte mise en situation illustrant les idées de la classe à la suite de la discussion de groupe, d'une mise en scène d'une situation problématique ou d'une façon imagée et vivante de mettre en valeur le thème de la semaine et de l'expliquer, etc.
- Retour et discussion en grand groupe pour entendre les idées de chacune des équipes. Les élèves pourront ensuite choisir deux idées d'intervention qu'ils trouvent originales et pertinentes parmi toutes celles présentées par les équipes.

Remarque : On peut aussi demander aux équipes de préparer une courte réalisation théâtrale qu'ils devront présenter devant la classe à la fin de la période de temps accordée. Ensuite, l'enseignant peut en choisir une et la retravailler avec tous les élèves du groupe pour l'améliorer.

## LE COMMANDO THÉÂTRE

Environ 5 minutes par classe plus tard dans la semaine.

Choisir quatre ou cinq élèves qui deviendront les porte-parole de la classe et qui feront ces courtes interventions au cours de la semaine dans d'autres classes, à la cafétéria ou au centre social.

- Les étudiants qui auront été choisis pour le commando théâtre devront porter des vêtements spéciaux (par exemple, des vêtements de la même couleur).
- Ils feront une courte présentation dans les classes ciblées, et ce, pendant les heures de cours (c'est aussi possible de la faire à la cafétéria ou au centre social pendant la pause du dîner). Ils exécuteront leur présentation en quelques minutes (de deux à trois minutes), puis ils iront visiter une autre classe.

De plus, à l'**Annexe A**, vous trouverez des questions pour aider les enseignants à préparer les groupes à recevoir la visite du commando théâtre.

## 2. Le débat du jury



### OBJECTIFS

- Amener les jeunes à chercher la solution à leurs problèmes ailleurs que dans la consommation d'alcool et de drogues.
- Faire en sorte que les jeunes ne banalisent pas la consommation d'alcool et de drogues et sachent discerner les différents types de consommation.
- Conscientiser les jeunes sur les conséquences de la consommation d'alcool et de drogues.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Un animateur, qui sera aussi le juge.
- Un jury composé de quatre à dix jeunes, dont un sera nommé président du jury.
- L'équipe du OUI (de trois à cinq personnes).
- L'équipe du NON (de trois à cinq personnes).
- Les autres personnes présentes, s'il y a lieu, feront office de public.

### FORMAT DE L'ACTIVITÉ

Deux équipes s'affrontent sur un sujet précis et essaient tour à tour de convaincre le jury que leur plaidoirie est la meilleure. Le jury décidera de l'issue du débat. Le juge terminera chaque débat en fournissant la réponse qui suit chaque affirmation dans le présent guide.

### DURÉE

Environ quinze minutes par affirmation faisant l'objet d'un débat.

## DÉROULEMENT

L'animateur (juge) choisit trois affirmations parmi celles qui sont proposées dans les pages suivantes. Il explique les règles du jeu et veille au respect des délais fixés pour chaque étape.

Pour chacune des affirmations choisies, l'équipe du OUI et celle du NON prennent huit minutes pour préparer leurs arguments. Il n'est pas nécessaire que tous les membres d'une équipe soient en accord avec l'orientation qu'ils doivent prendre (OUI ou NON). L'important, c'est de trouver des arguments qui appuient la prise de position de l'équipe. Aussi, pour étoffer les arguments, l'animateur peut encourager les membres des équipes à utiliser des exemples (des situations de la vie) dans leur plaidoirie.

- Chaque équipe dispose de deux minutes pour présenter ses arguments au jury. (Tirer à pile ou face pour déterminer quelle équipe amorcera le débat.)
- Le jury délibère de trois à cinq minutes, puis le président du jury fait connaître son verdict.
- Le juge commente le verdict du jury et, si le besoin s'en fait sentir, il entame une discussion sur le sujet avec tous les participants.

Au besoin, l'enseignant peut se reporter aux brochures *Les jeunes et l'alcool*, *Les jeunes et le cannabis* et *La drogue, si on s'en parlait?* produites par le ministère de la Santé et des Services sociaux. On peut les télécharger sur le site Web du Ministère au [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) ou en commander un exemplaire par courriel à [communications@msss.gouv.qc.ca](mailto:communications@msss.gouv.qc.ca).

**Quelqu'un qui consomme pour la première fois sous l'influence de son entourage est une personne qui manque de caractère.**

**NON**

Nous sommes tous influençables. Et nous avons tous tendance à minimiser l'importance de l'influence des autres dans notre vie. L'influence va au-delà des boutades telles que « *t'es pas game* », c'est aussi la somme de nos observations des autres et de ce que nous avons entendu d'eux.

**Toutes les personnes qui consomment de la drogue le font pour oublier leurs problèmes, et ce, même s'ils disent le contraire.**

**NON**

Ceux qui consomment le font pour toutes sortes de raisons, et ce n'est pas seulement parce qu'ils ont des problèmes. Cela peut être par habitude (dans le cas de la caféine, notamment) ou tout simplement par plaisir.

Peu importe le motif de la consommation, tous peuvent en subir des conséquences négatives.

**Mélanger de l'alcool et une boisson énergisante peut être très risqué pour la santé.**

**OUI**

La caféine que contiennent ces boissons a pour effet d'augmenter l'énergie tandis que l'alcool a l'effet contraire. Mélanger les deux amène les consommateurs à boire beaucoup plus d'alcool et ainsi, ils s'exposent à des risques plus importants d'effets désagréables et même dangereux tels que des vomissements, une perte de conscience, une perte de mémoire, le coma et même la mort, pour ne nommer que ceux-ci.

**Boire un verre d'alcool est le meilleur moyen de relaxer.**

**NON**

L'alcool est un dépresseur. Par conséquent, il ralentit le fonctionnement du système nerveux central, ce qui a pour effet de détendre la personne.

Cependant, il existe de bien meilleurs moyens pour relaxer. Faire du sport, aller marcher, lire un livre, écouter de la musique, etc. Tous ces moyens sont excellents lorsque l'on recherche la détente.

**Le cannabis est une drogue « légère » et ne comporte pratiquement pas d'effets négatifs.**

**NON**

Le cannabis comporte plusieurs risques : difficultés de concentration, facultés affaiblies, troubles de la mémoire chez les consommateurs réguliers, etc. On ne devrait pas considérer la question sous l'angle de l'opposition drogue dure/drogue douce, car celui-ci met en relief l'aspect « moins grave » de la consommation de drogues douces. La façon de consommer, le contexte, la fréquence et beaucoup d'autres facteurs ont aussi une incidence très importante.

**Les personnes qui ne consomment que pour le plaisir ne risquent pas de subir un problème de consommation.**

## **NON**

Le plaisir est effectivement le motif de consommation le plus souvent évoqué par les consommateurs. Cela ne signifie pas qu'aucun risque n'est lié à la consommation. Même si on consomme pour le plaisir, la consommation peut avoir des impacts négatifs sur plusieurs sphères de notre vie : santé, étude, amour, famille, etc.

C'est pour cette raison qu'il est important de se connaître soi-même et de savoir reconnaître des signes d'une consommation problématique (se reporter à la *Loi de l'effet* et aux facteurs de risque).

La *Loi de l'effet* est un cadre de référence important pour toute expérience avec les drogues. La formule  $E = PIC$ , soit **Effet = Produit x Individu x Contexte**, nous rappelle que l'effet d'une drogue dépend de certaines caractéristiques, non seulement de la drogue consommée, mais aussi de l'individu et du contexte de consommation.

**Les jeux de « calage » d'alcool sont inoffensifs. Tout au plus, on a un mal de bloc le lendemain matin.**

## **NON**

Le « calage », c'est l'action de boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps. Il est pratiqué par des groupes de jeunes pour qui boire beaucoup d'alcool représente une épreuve ou un défi. Le « calage » peut provoquer une intoxication dangereuse et même la mort.

(Source : [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca))

**Conduire une voiture sous l'effet du cannabis est légal.**

## **NON**

La conduite avec facultés affaiblies est illégale, et ce, peu importe la substance qui provoque cet état. La conduite d'un véhicule est une activité complexe qui sollicite plusieurs parties du cerveau. L'alcool, les drogues, comme le cannabis, et certains médicaments ainsi que la fatigue peuvent altérer grandement la capacité à conduire un véhicule.

### **Le saviez-vous ?**

- Il est plus difficile de maintenir une trajectoire en ligne droite sous l'effet du cannabis.
- Le fait d'être sous l'influence d'un mélange d'alcool et de drogue augmente considérablement le risque d'être impliqué dans un accident routier.

(Source : [www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca))

En comparaison avec un conducteur sobre, le risque d'être impliqué dans un accident mortel pour un conducteur ayant consommé du cannabis est près de deux fois plus élevé.

(Source : [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca))

**La consommation  
d'amphétamines  
augmente la « réserve »  
d'énergie de l'organisme.**

## **NON**

Elle n'augmente pas la réserve d'énergie. De fait, elle accélère l'utilisation de l'énergie déjà disponible dans l'organisme : elle la « condense ». C'est pourquoi le consommateur vit une phase de fatigue, puis de récupération par la suite.

Les amphétamines produisent des effets euphorisants et stimulants, c'est-à-dire qu'elles procurent une sensation d'énergie ainsi qu'une impression de puissance physique et mentale, de même que de bien-être accru. Elles diminuent l'appétit et l'impression de fatigue, augmentent la vigilance, entraînent l'euphorie et provoquent la logorrhée (diarrhée verbale), l'agitation et l'insomnie.

(Source : *Les jeunes et les drogues de synthèse*, MSSS)

**La consommation  
de stéroïdes pour la  
pratique d'un sport  
n'entraîne que très peu  
d'effets indésirables.**

## **NON**

Non seulement ces produits sont prohibés dans la pratique de plusieurs sports par les fédérations, mais ils sont aussi très dangereux pour la santé.

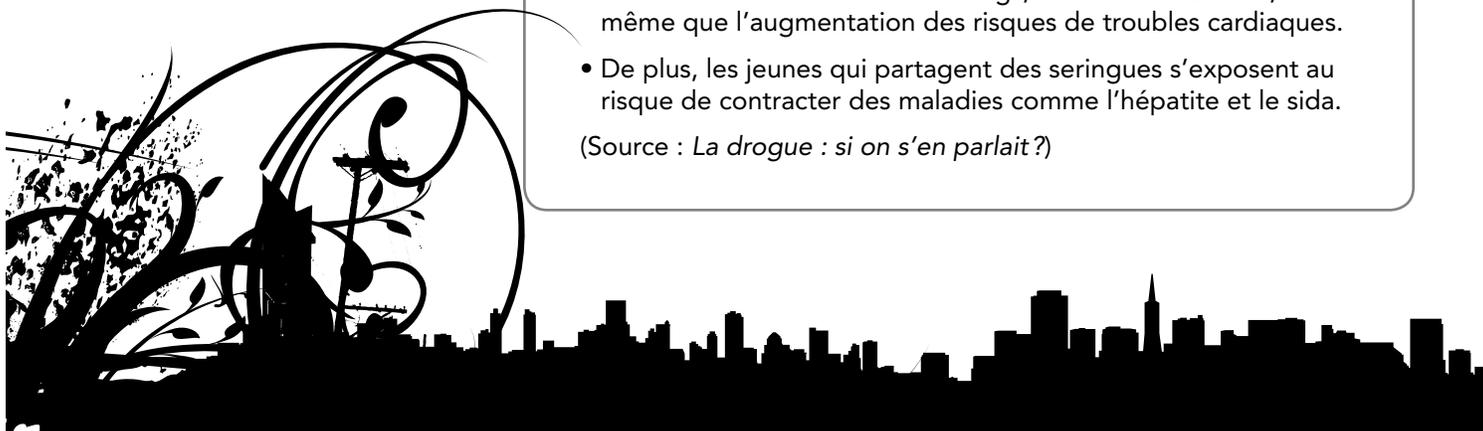
Voici quelques risques liés à leur consommation :

- Atteintes au cœur (crises cardiaques possibles);
- Atteintes au foie;
- Risque de cancer accru;
- Arrêt de la croissance des os longs;
- Apparition de caractéristiques sexuelles inappropriées.

Plus précisément :

- Les stéroïdes anabolisants agissent sur le comportement en augmentant l'agressivité. Ces hormones synthétiques prises par voie orale ou par injection peuvent aussi causer des troubles de la santé tels qu'une acné importante sur le corps et le visage et un dysfonctionnement hormonal. Chez les filles, la voix devient plus grave, du poil apparaît sur le visage et le corps, et les menstruations cessent. Chez les garçons, il peut survenir une chute de cheveux, un développement des seins et de la prostate ainsi qu'un affaiblissement des fonctions reproductives. Des troubles encore plus graves peuvent se manifester, comme l'arrêt de la croissance des os longs, les atteintes au foie, de même que l'augmentation des risques de troubles cardiaques.
- De plus, les jeunes qui partagent des seringues s'exposent au risque de contracter des maladies comme l'hépatite et le sida.

(Source : *La drogue : si on s'en parlait ?*)



## 3. T'en es où ?

### OBJECTIFS

- Augmenter la connaissance des étudiants sur les boissons énergisantes, l'alcool et le cannabis.
- Permettre aux étudiants de réfléchir aux différents motifs de consommation.

### MATÉRIEL REQUIS

- Le jeu-questionnaire *T'en es où ?* (voir fichier PowerPoint).
- Un ordinateur ainsi qu'un projecteur multimédia.
- Une animation du tonnerre!

### FORMAT DE L'ACTIVITÉ

Groupe d'une vingtaine de jeunes en équipes de quatre ou de cinq participants.

### DURÉE

De 30 à 45 minutes.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Divisez le groupe en équipes de quatre ou de cinq participants.
- Utilisez le jeu-questionnaire *T'en es où ?* (voir fichier PowerPoint) pour poser les questions aux équipes.
- Chaque équipe doit répondre à une question à tour de rôle.
- Amusez-vous!



## ANNEXE A : ACTIVITÉ 1

# Questions et pistes de réflexion pour la discussion en classe

### 1. Présenter le thème *T'en es où?* de la Semaine de prévention de la toxicomanie.

- Qu'est-ce que ce thème signifie pour vous ?
- Quelle est l'importance de se questionner sur sa consommation ?
- À partir de quel moment doit-on se questionner sur sa consommation ?
- Quelles questions les jeunes doivent-ils se poser sur leur consommation ?
- Qu'est-ce qui peut se révéler problématique dans la consommation de certains jeunes ?

Inscrire au tableau un résumé des idées du groupe.

### 2. Qu'est-ce qui incite les jeunes à consommer pour la première fois ?

RÉPONSES POSSIBLES :

- Curiosité
- Influence des amis
- Influence sociale
- Influence de la publicité

### Et qu'est-ce qui incite une personne à poursuivre sa consommation ?

RÉPONSES POSSIBLES :

- Plaisir
- Influence
- Curiosité
- Dépendance
- Pour relaxer
- Pour oublier ses problèmes

Inscrire au tableau un résumé des idées du groupe.

## Questions pour les enseignants qui recevront la visite du commando théâtre

Afin de préparer les classes à la venue du commando théâtre, il peut être très intéressant d'animer une courte discussion. Voici quelques pistes pour les groupes :

- Que signifie pour vous le thème de cette année ?
- Pourquoi est-il important de se questionner sur sa consommation ?
- Que veut-on éviter au juste ?
- Quelle est votre limite quant à la place de la consommation dans votre vie ?

De plus, après la visite, l'enseignant peut aussi conclure l'intervention du commando théâtre avec un court retour sur celle-ci :

- Qu'est-ce qui vous a marqué dans l'intervention du commando théâtre ?
- Que retenez-vous de cette intervention ?
- Quelles sont les ressources disponibles pour les étudiants dans votre établissement d'enseignement ou dans votre quartier ?