Semaine de prévention de la toxicomanie

GUIDE D'ANIMATION 2010

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

10-001-13WFA © Gouvernement du Québec, 2010

Semaine de prévention de la toxicomanie

GUIDE D’ANIMATION 2010

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 tiendra du 21 au 27 novembre 2010, nous vous proposons des activités originales pour les 15 à 21 ans, soit pour les jeunes du deuxième cycle du secondaire ainsi que pour ceux du collégial.

IMPORTANT :
Vous trouverez plusieurs autres activités au dependances.gouv.qc.ca (section toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie 2010).

Remarque :
Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes scolaires du premier cycle du secondaire.

Un guide d’animation propre aux jeunes de 10 à 14 ans est disponible et peut être téléchargé au **dependances.gouv.qc.ca** (section toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie 2010).

Activité 1
Fais le tour de la question !

Objectif
Augmenter la connaissance des jeunes sur leurs facteurs de risque et de protection et les conséquences liées à la consommation d'alcool et de drogues ainsi qu'à la pratique de jeux de hasard et d'argent.

Matériel requis
- Le jeu-questionnaire sur PowerPoint, à télécharger au **dependances.gouv.qc.ca**.
- Un ordinateur ainsi qu'un projecteur multimédia.
- Une animation du tonnerre!

Format de l'activité
Division du groupe en équipes de quatre ou cinq participants.

Durée
De 30 à 45 minutes.

Description de l'activité
- Diviser le groupe en équipes de quatre ou cinq participants.
- Utiliser le jeu-questionnaire sur PowerPoint (à télécharger au **dependances.gouv.qc.ca**).
- Chaque équipe doit répondre à une question à tour de rôle.
- Après chaque question, l'animateur conclut en mentionnant les commentaires inclus dans certaines acétates.

Activité 2
Le débat!

Objectifs

- Amener les jeunes à chercher des solutions à leurs problèmes ailleurs que dans la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

- Faire en sorte que les jeunes ne banalisent pas la consommation d'alcool ou d'autres drogues et sachent discerner les différents types de consommation.

- Amener les jeunes à prendre conscience des conséquences de la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

Matériel requis

La liste des sujets à l'Annexe 1.

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.

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.

Durée

Environ 15 minutes par affirmation faisant l'objet d'un débat.

Activité 2
(suite)

Déroulement

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

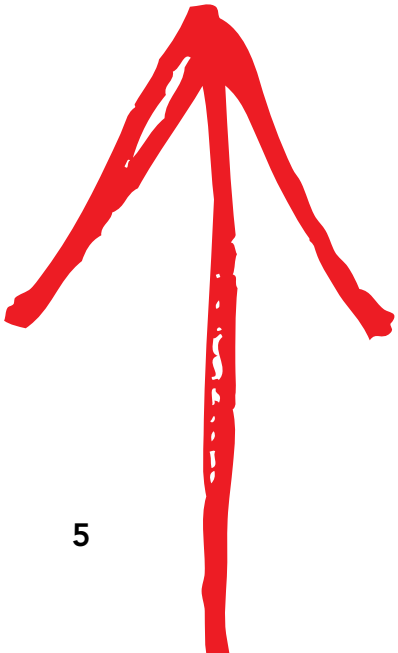
- Pour chacune des affirmations choisies, l'équipe du OUI et celle du NON prennent huit minutes pour se préparer. Il n'est pas nécessaire que tous les membres d'une équipe soient en accord avec l'orientation qu'ils doivent prendre (OUI ou NON). L'important, c'est de trouver des arguments qui appuient la prise de position de l'équipe. 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*, *Les jeunes et les drogues de synthèse* et *La drogue… si on en parlait ?* produites par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). On peut les télécharger sur le site Web du MSSS au **msss.gouv.qc.ca**.



Activité 3
Cerne le sujet!

Objectifs

- Provoquer une réflexion introspective afin de permettre aux jeunes d'évaluer le niveau de risque associé à leur consommation d'alcool ou d'autres drogues ainsi qu'à leur pratique de jeux de hasard et d'argent.

- Encourager les jeunes à se découvrir un intérêt, un rêve, un objectif de vie, agissant comme facteur de protection pouvant aider à prévenir des comportements inappropriés de consommation d'alcool ou d'autres drogues.

- Offrir une activité qui contribue à structurer l'identité du jeune, à mettre en œuvre sa pensée créatrice et à communiquer de façon appropriée.

Matériel requis

- Le questionnaire (Annexe 2).

Déroulement

- Chaque élève est invité à répondre à un questionnaire et à écrire une lettre destinée à lui-même, cinq ans plus tard. Après avoir rempli le questionnaire et terminé la rédaction de la lettre, il scelle l'enveloppe et la place dans un endroit sûr. Cette lettre ne sera rouverte que cinq ans plus tard.

- L'intervenant peut engager une discussion avec les élèves sur l'importance d'avoir des passions, des rêves qui protègent entre autres contre des comportements inappropriés de consommation d'alcool ou d'autres drogues (voir l'information sur les facteurs de protection à l'Annexe 3).

Durée de l'activité

- Environ 30 minutes en classe (plus du temps à la maison pour les jeunes qui n'ont pas terminé leur lettre) et de 15 à 20 minutes de discussion en groupe.

Annexe 1
Liste des sujets de l'activité 2
Le débat!

Sujet 1
Consommer uniquement pour combler un besoin physique ou psychologique peut être un signe de dépendance.

> OUI

Une dépendance peut se situer sur deux plans, psychologique et physique.

- Psychologique, c'est un besoin de consommer une substance donnée de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner le courage de surmonter ses problèmes, etc.

- Physique, c'est un besoin physiologique créé par l'accoutumance du corps à l'action de l'alcool ou d'autres drogues, engendrant une difficulté à s'en passer et provoquant, en état de manque, des réactions physiques plus ou moins fortes.

Sujet 2
Seuls les gens qui ont un problème grave de dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues vivent des conséquences négatives liées à leur consommation.

> NON

Sans nécessairement développer un problème d'abus ou de dépendance, des jeunes vivent des conséquences négatives à la suite de l'usage de certains produits. En voici quelques-unes :

- Une relation sexuelle non protégée pouvant amener une infection transmise sexuellement ou une grossesse non désirée.

- Des blessures à la suite d'une bagarre ou d'un accident.

- Des problèmes de santé physique (troubles digestifs, surdose, irritation nasale, etc.).

- Des problèmes psychologiques (détresse, anxiété, dépression, idées suicidaires, etc.).

- Des problèmes scolaires (absentéisme, faible motivation, suspension, baisse des résultats, etc.).

- Des problèmes relationnels avec les amis et la famille.

Sujet 3

Un proche a une consommation excessive, ça t'inquiète de plus en plus! Le meilleur moyen de l'aider, c'est de le confronter sur ses mauvaises habitudes.

> NON

La confrontation n'est pas la meilleure façon d'aider quelqu'un qui vit un tel problème. Pour aider quelqu'un, voici quelques idées :

- Attendre qu'il soit complètement sobre pour lui parler.
- Lui exprimer tes inquiétudes par rapport à sa consommation.
- Lui dire les changements constatés.
- Lui demander s'il est prêt à faire un bout de chemin pour trouver de l'aide. Si oui, tu peux l'encourager à consulter un intervenant (tiré du site **parlonsdrogue.com**).

Sujet 4

Fumer un joint ou boire une rasade d'alcool est un excellent moyen de vaincre sa timidité quand vient le temps de faire savoir à quelqu'un qu'il nous plaît.

> NON

Consommer de l'alcool ou de la drogue n'est pas une bonne façon de gérer ses émotions et de vaincre ses peurs, cette consommation risque rapidement de devenir problématique. De plus, cela pourrait transmettre une fausse image de soi ou encore déplaire à la personne que l'on souhaite attirer. Il faut plutôt se faire confiance et foncer!

Sujet 5

Passer d'un groupe d'amis qui consomment occasionnellement à un groupe d'amis qui consomment régulièrement et en grande quantité influence sa propre consommation.

> OUI

Le groupe d'amis dont on fait partie est un élément de notre environnement social qui peut avoir beaucoup d'influence sur nos propres comportements, il en va de même dans la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Bien des gens consomment plus et plus souvent s'ils se tiennent avec des gens qui consomment. Il est donc important de bien s'entourer.

Sujet 6

Dans une soirée, le calage est un défi intéressant, il permet de découvrir qui a un grand sens de la fête!

> NON

Le calage d'alcool (boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps) peut provoquer une intoxication aiguë, le coma et même la mort.

Les signes :

- Diminution importante ou absence de réaction.
- Perte de conscience ou sommeil profond.
- Difficultés respiratoires.
- Pouls faible.
- Vomissements répétés.
- Transpiration excessive.
- Peau moite ou hypothermie (peau froide).

Une personne présentant ces signes ne doit jamais être laissée seule.

Annexe 2
Questionnaire
Lettre à moi-même

Actuellement, mon intérêt principal, c'est :

Je l'ai découvert en :

Ce qui m'y attire, c'est :

Quand je fais quelque chose qui est lié à cet intérêt, je ressens :

Aujourd'hui, je me décrirais comme…

Dans cinq ans, je m'imagine :

Message à moi-même!
Cher moi, je veux que tu te rappelles qu'il y a cinq ans…

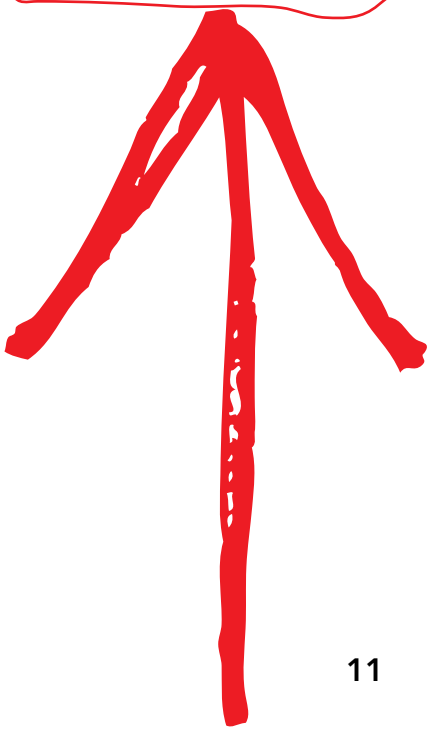
Annexe 3
Information complémentaire sur les facteurs de protection

Un facteur de protection permet de surmonter certaines difficultés, et ce, même si des éléments négatifs sont présents (tels qu'être entouré de personnes qui consomment souvent, avoir l'impression de ne recevoir aucun soutien dans des moments difficiles, etc.).

Ces facteurs de protection permettent d'éviter de développer un problème de consommation ou de jeu, **en voici quelques-uns :**

- Avoir une bonne estime de toi.
- Connaître tes forces et tes faiblesses.
- Croire en ton avenir et te fixer des buts.
- Avoir un cercle d'amis en qui tu peux avoir confiance et avec qui tu te sens bien.
- Cultiver de bonnes relations avec ta famille.
- T'engager dans des projets, développer des passions, pratiquer des sports ou des activités de loisirs de façon régulière.
- Avoir des habitudes de vie saines concernant ton alimentation, ton sommeil, etc.

Consulte le site : **tasjuste1vie.com**



La Direction des communications
du ministère de la Santé et des Services
sociaux du Québec

Ce document n'est accessible
qu'en version électronique à l'adresse:
dependances.gouv.qc.ca section
toxicomanie, rubrique **Semaine
de prévention de la toxicomanie**.

Le genre masculin utilisé dans ce
document désigne aussi bien les
femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010
Bibliothèque et Archives Canada, 2010
ISBN : 978-2-550-60172-2 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2010