SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

11-001-13WFA © Gouvernement du Québec, 2011

GUIDE D'ANIMATION 2011

Pour les groupes de jeunes de 13 à 16 ans

Québec

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

GUIDE D'ANIMATION 2011

Pour les groupes de jeunes de 13 à 16 ans

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tiendra du **20 au 26 novembre 2011**, nous vous proposons des activités originales pour les jeunes de 13 à 16 ans.

IMPORTANT :
Vous trouverez plusieurs autres activités à l'adresse Web **dependances.gouv.qc.ca** (section Toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie 2011).

Remarque :
Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes de jeunes ayant entre 10 et 12 ans ou entre 17 et 24 ans. Un guide d'animation propre à chacun de ces deux groupes d'âge est accessible et téléchargeable à l'adresse Web dependances.gouv.qc.ca (section Toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie 2011).

LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne sociétale d'information et de sensibilisation telle que la Semaine de prévention de la toxicomanie diffère d'un programme de prévention, notamment par sa forme et son intensité, certains facteurs jugés efficaces dans la littérature ont quand même été pris en compte dans le cadre des travaux relatifs à l'élaboration des outils de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2011, dont les activités d'animation qui se trouvent dans le présent document.

Parmi les éléments considérés comme des facteurs prédictifs de l'efficacité d'un programme de prévention des toxicomanies chez les jeunes, citons les activités s'adressant à des petits groupes homogènes sur le plan de la consommation d'alcool ou de drogue et qui comprennent des pairs pro-sociaux (jeunes s'impliquant dans leur milieu et ayant de la facilité à communiquer), les activités co-animées par un professionnel psychosocial et un pair pro-social ainsi que celles qui sont adaptées à l'âge des jeunes visés, qui offrent des sessions de rappel ou qui sont adaptées aux spécificités du milieu où elles sont offertes.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur les éléments prédictifs de l'efficacité en prévention des dépendances, vous pouvez consulter les documents suivants :

Myriam Laventure, Krystel Boisvert et Thérèse Besnard. « Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité », *Drogues, santé et société*, vol. 9, no 1, juin 2010, p. 121-164.

Institut national de santé publique du Québec. *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – Synthèse des recommandations*, rédigé par Jézabelle Palluy et autres, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2010, pag. variée, [En ligne], http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf.

Gaëtane Dubé et autres. Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2008, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2009, 222 p.

Liste des autres documents accessibles sur le site **www.dependances.gouv.qc.ca**,
à la section Toxicomanie – Publications sur la toxicomanie :

Les jeunes et l'alcool
Les jeunes et le cannabis
Les jeunes et les drogues de synthèse
Prendre des amphétamines pour maigrir… ce n'est pas une bonne idée !
Les dangers du calage d'alcool
La drogue… Si on en parlait ?
Tableau La loi de l'effet
Tableau Mieux connaître les drogues

ACTIVITÉ Nº 01

MYTHE OU *RÉALITÉ* ?

OBJECTIF :

Fournir aux jeunes une information juste afin qu'ils fassent des choix éclairés en matière de consommation d'alcool et de drogue ou concernant les jeux de hasard et d'argent et dans le but de prévenir les comportements à risques associés à leur type de consommation ou à leur pratique de jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS :

- Présentation PowerPoint *Mythe* ou *réalité* ? (téléchargeable sur le site **dependances.gouv.qc.ca**)
- Un ordinateur ainsi qu'un projecteur multimédia

DURÉE DE L'ACTIVITÉ : De 30 à 45 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Présenter au groupe l'activité *Mythe* ou *réalité* ? Les jeunes devront tenter de déterminer si l'énoncé présenté est un fait ou une croyance populaire. Exemples de questions pouvant être utilisées pour susciter l'intérêt des élèves :
  - Quelle est la différence entre un mythe et une réalité ?
  - Croyez-vous que vous en connaissez beaucoup sur les conséquences que peuvent avoir la consommation d'alcool, la consommation de drogues ainsi que la pratique des jeux de hasard et d'argent ?
  - Seriez-vous capable de distinguer une croyance populaire d'un mythe ?

- Projeter les différentes diapositives l'une après l'autre en prenant le temps de questionner les jeunes sur chacun des énoncés proposés. Par exemple, demander à ceux qui pensent qu'il s'agit d'un mythe de lever la main ou, au contraire, à ceux qui pensent qu'il s'agit d'une réalité de lever la main. Puis passer à la diapositive suivante, qui donne la bonne réponse.

- À la fin de la projection, animer une discussion sur les différentes perceptions que les jeunes avaient au départ et demander aux participants si cette activité les a amenés à se poser d'autres questions.

ACTIVITÉ Nº 02

LETTRE À MOI-MÊME

OBJECTIF :
Encourager les jeunes à se découvrir un intérêt, un passe-temps, un objectif de vie, qui agira comme facteur de protection pouvant les éloigner de divers problèmes, dont ceux qui sont liés à la consommation d'alcool, à la consommation de drogue ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS : Le questionnaire « Lettre à moi même » (annexe 1)

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

DÉROULEMENT :

- Inviter chaque élève à répondre au questionnaire et à écrire une lettre destinée à lui-même, en rapport avec ses réponses, qu'il lira dans un an. Après avoir terminé la rédaction de sa lettre, il cachettera l'enveloppe et la rangera dans un endroit sûr en attendant.

  L'animateur peut aussi offrir aux jeunes de leur retourner leur lettre dans un an, soit par courriel ou par la poste.

- Entamer ensuite une discussion avec les élèves sur l'importance d'avoir des passions, des rêves qui protègent, entre autres, contre des comportements inappropriés liés à la consommation d'alcool ou de drogue, ou liés à la pratique des jeux de hasard et d'argent (voir l'information sur les facteurs de protection à l'annexe 2).

ACTIVITÉ Nº 03

– TABLE RONDE – ET TOI, C'EST QUOI TON OPTION ?

Table ronde :
Réunion caractérisée par le principe d'égalité entre les participants, convoqués pour discuter d'un sujet précis.

OBJECTIF :

Encourager les jeunes à se découvrir une passion, un rêve, qui agira comme un facteur de protection pouvant les éloigner de divers problèmes, dont ceux qui sont liés à la consommation d'alcool, à la consommation de drogue ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS :

- La liste « Exemples d'options » (annexe 3) et le « Questionnaire » (annexe 4)
- Des documents (dépliants, coupures de journaux, liste de sites Web ou autres) pertinents sur les activités parascolaires de l'école, sur celles qui sont offertes dans le quartier, etc., rassemblés quelques semaines avant l'activité.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ : Environ 15 minutes par option faisant l'objet d'une table ronde

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Demander aux jeunes de former des équipes de quatre ou cinq. Chaque équipe participera à une table ronde. Suggérer aux jeunes de se regrouper de préférence selon les activités qu'ils font, ce qui donnera, par exemple, cinq jeunes qui font des activités sportives, quatre qui jouent d'un instrument de musique, quatre qui sont inscrits dans la même activité parascolaire, etc.
- Demander ensuite à chaque groupe de choisir l'option sur laquelle il discutera devant la classe. Dire aux jeunes qu'ils doivent trouver des renseignements pertinents sur l'activité qu'ils ont choisie en se basant sur leur connaissance de cette activité et sur les documents qui leur sont fournis. Préciser que chaque jeune doit se renseigner sur un ou deux points du Questionnaire en l'appliquant à l'option que le groupe a choisie. De cette façon, chaque membre du groupe prendra la parole.
- Pendant ce temps, placer devant la classe, ou le local, quelques chaises en demi-cercle, faisant face aux autres jeunes.
- Quand toutes les équipes sont prêtes, en inviter une à venir s'installer à l'avant pour commencer la table ronde. Agir à titre de facilitateur. Demander aux jeunes s'ils pratiquent déjà cette option ; si oui, depuis combien de temps sinon leur demander pourquoi elle les intéresse.
- Chaque équipe passe tour à tour devant le groupe. Poser à chacune les questions de la liste (annexe 4). Il est possible d'ajouter d'autres questions. Il est également possible de prévoir une période de questions, à laquelle tous les jeunes du groupe pourront participer.

ANNEXE 1 LETTRE À MOI-MÊME

Actuellement, mon intérêt principal, c'est :

Je l'ai découvert :

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 un an, je m'imagine :

ANNEXE 1 LETTRE À MOI-MÊME (SUITE)

Message à moi-même !
En rapport avec les réponses que tu viens de donner, écris une lettre qui te sera destinée, mais que tu reliras seulement dans un an.

Voici comment elle peut débuter :
Cher (ou Chère) moi, je veux que tu te rappelles qu'il y a un an…

ANNEXE 2 INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

FACTEUR DE PROTECTION :

Un facteur de protection est un élément qui, par sa présence dans la vie de quelqu'un, diminue la probabilité de l'apparition d'un problème, que celui-ci soit lié à la consommation d'alcool ou de drogue, ou encore à la pratique de jeux de hasard et d'argent, notamment. Un facteur de protection peut s'acquérir ou être renforcé.

ENGAGEMENT = FACTEUR DE PROTECTION

DÉFINITION DE L'ENGAGEMENT :

Une activité (ou plusieurs) qui est pratiquée régulièrement, pendant une longue période et dans divers milieux comme la famille, l'école, ou les organisations jeunesse scolaires ou communautaires.

L'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie se révèle être l'un des facteurs de protection les plus significatifs pour prévenir l'apparition de divers problèmes, dont ceux liés à la consommation d'alcool ou de drogue.

Ce que l'engagement nous permet de développer :

L'engagement dans une activité qui nous passionne nous permet, par exemple : d'améliorer notre connaissance de nous-même et notre confiance en soi, d'être en contact avec des amis qui partagent les mêmes intérêts que nous, d'être en contact avec des adultes attentifs et soutenants, de développer l'affirmation de soi, d'apprendre à gérer nos émotions et de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu qui fait que nous nous y sentons mieux.

TYPE D'ACTIVITÉS :

- Le service communautaire et le bénévolat
- L'action sociale
- Les sports individuels et les sports d'équipe
- La musique et les arts
- L'implication dans la vie étudiante (faire partie d'un comité, de la radio étudiante, des ligues d'improvisation, etc.)

EXEMPLES D'ENGAGEMENT :

- Participer aux activités parascolaires de l'école se déroulant pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- S'impliquer dans sa classe.
- Participer aux activités de loisirs et de sports organisées par le quartier ou la Ville.
- Faire partie du groupe de bénévoles du quartier ou de l'école.
- Faire des activités en famille (jeux de table, randonnées en vélo, etc.).
- Faire partie d'une équipe sportive.
- Prendre des cours de danse, de peinture, de piano, etc.
- Participer aux projets de ses amis.

AUTRES FACTEURS DE PROTECTION :

- Avoir une bonne estime de soi.
- Connaître ses forces et ses faiblesses.
- Croire en son avenir et se fixer des buts.
- Avoir un cercle d'amis en qui on a confiance.
- Avoir de bonnes relations familiales.
- Posséder de bonnes compétences sociales (affirmation, respect des autres, etc.)
- Avoir de saines habitudes (activité physique quotidienne, saine alimentation, bon sommeil, etc.).

ANNEXE 3 EXEMPLES D'OPTIONS

OPTION Nº 15
Participer aux activités parascolaires, comme l'improvisation, le théâtre, le club de lecture, etc.

OPTION Nº 10
S'engager auprès des plus jeunes de l'école.

OPTION Nº 02
S'inscrire à un cours d'arts, tel que la création de bijoux, la peinture, la sculpture ou le tricot, par exemple.

OPTION Nº 14
Faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son école.

OPTION Nº 18
Faire des activités en famille, comme des jeux de table, des randonnées en vélo, un sport d'hiver ou du camping, entre autres.

OPTION Nº 03
Faire partie d'une équipe sportive ou faire du sport en solo.

OPTION Nº 08
Prendre des cours de danse – sociale, en ligne, hip-hop, classique, africaine, etc.

OPTION Nº 07
Faire de la menuiserie, de la mécanique, etc.

OPTION Nº 09
Découvrir des sciences telles que l'astronomie, la biologie, la chimie, etc.

MAIS IL Y EN A BEAUCOUP PLUS. SI VOUS AVEZ UNE AUTRE OPTION, N'HÉSITEZ PAS À LA CHOISIR !

ANNEXE 4 QUESTIONNAIRE

QUESTIONS SUR L'OPTION

Quelles sont les qualités particulières requises ?

Est-ce qu'il faut s'exercer beaucoup pour être habile ?

Est-ce une activité structurée ou non ?

CETTE OPTION SE PRATIQUE…

Avec qui ?

Où ?

Combien de fois par semaine ?

Avez-vous besoin d'un équipement particulier ?

A-t-on besoin de s'inscrire Si oui, où ?

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui songe à commencer ?

Comment cette activité améliore-t-elle votre vie ? Nommez cinq aspects qu'elle améliore.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

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, 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2011
ISBN : 978-2-550-63282-5 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2011