

Semaine de prévention de la toxicomanie

# GUIDE D'ANIMATION 2011

pour les groupes de jeunes de 10 à 12 ans



## SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

### **GUIDE D'ANIMATION 2011** pour les groupes de jeunes de 10 à 12 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 d'animer des activités originales pour les jeunes de 10 à 12 ans, soit ceux du troisième cycle du primaire.

#### **IMPORTANT :**

Vous trouverez d'autres activités à l'adresse Web :

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

(section toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie).

#### **REMARQUE :**

Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes de jeunes âgés entre 13 et 24 ans. Des guides d'animation destinés aux jeunes de 13 à 16 ans et à ceux de 17 à 24 ans sont téléchargeables à l'adresse Web **[dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca)** (section toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie).

## 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 (l'abstinence ou la non-consommation, pour les 10 à 12 ans) 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\\_ReussiteEducativSanteBienEtre.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativSanteBienEtre.pdf).

# ACTIVITÉ 1 | MES PASSIONS, MES ENGAGEMENTS!

## OBJECTIFS :

- Permettre aux jeunes de réfléchir aux différentes façons de s'engager qu'ils souhaitent mettre en valeur à titre de facteurs de protection.
- Former une grande murale composée des robots munis de leurs pièces d'équipement que les jeunes auront personnalisés.

## MATÉRIEL REQUIS :

- Feuilles avec le dessin du robot fille ou du robot garçon, à imprimer pour en remettre une copie à chaque participant (annexe 1).
- Matériel de dessin (crayons de couleur, pinceaux, gouache, etc.).
- Gomme.

Choisir le mur qui pourra recevoir la grande murale (la surface nécessaire est d'environ 2 mètres sur 2 mètres).

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ :

De 45 à 60 minutes.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Remettre, à chaque jeune du groupe, une feuille (annexe 1) représentant le robot fille ou le robot garçon, en noir et blanc.
- Demander aux jeunes de réfléchir quelques minutes à ce qu'ils aiment pratiquer comme activités, à leurs passions et à ce qui suscite leur engagement (sport, musique, passe-temps, etc.).
- À l'aide du matériel artistique prévu pour le groupe (par exemple, des crayons de couleur, de la gouache, des crayons-feutres, etc.), inviter les jeunes à personnaliser leur robot et ses pièces d'équipement en les dessinant et en ajoutant des bulles de texte dans lesquelles ils inscriront leurs propres passions.
- Lorsque les jeunes ont terminé leur dessin, leur demander de le signer, d'apposer de la gomme au dos et de l'afficher sur la grande murale de la classe.

Le personnel enseignant peut choisir de créer la grande murale dans un espace commun plutôt que dans chacune des classes ou de former une gigantesque murale à la cafétéria, dans la salle commune, etc., où tous les groupes de jeunes pourront la voir.

# ACTIVITÉ 2 | CARTE EN MAIN !

## OBJECTIF :

- Conscientiser les jeunes au fait que les compétences personnelles et sociales – telles que l’affirmation de soi, la communication, les relations interpersonnelles et l’engagement dans des activités – sont des facteurs de protection pouvant les éloigner de divers problèmes, dont ceux qui sont liés à la consommation d’alcool et de drogue.

## MATÉRIEL REQUIS :

- Feuille du jeu de cartes, à imprimer (annexe 2).

## DÉROULEMENT DE L’ACTIVITÉ :

- Imprimer le nombre de feuilles nécessaire pour le groupe en tenant compte que chaque élève doit avoir une carte en main. Par exemple, pour un groupe de 36 élèves, imprimer 9 fois la feuille sur laquelle se trouvent les 4 cartes à jouer (annexe 2).
- Distribuer au hasard les cartes aux élèves.
- Après cette distribution, demander aux élèves de lire leur carte et d’y écrire, dans l’espace libre, un exemple de situation concrète qui montre bien qu’ils ont en eux la pièce d’équipement mentionnée sur la carte. Au besoin, suggérer aux jeunes de commencer leur texte par une formulation telle que la suivante : « J’ai moi aussi un casque Sportex, car je... ».

L’étape individuelle peut être suivie d’une étape en équipe.

- Demander aux élèves de se regrouper selon la pièce d’équipement qui illustre leur carte. Il y aura donc quatre équipes : Sportex, Artisticus, Intellectum et Cœur à toute épreuve.
- Faire discuter les élèves sur ce qu’ils ont écrit pour qu’ils connaissent les engagements des autres.
- Enfin, chaque équipe désigne un capitaine, qui présente à la classe la pièce d’équipement de l’équipe et qui explique comment son groupe l’a interprétée.

## PAR EXEMPLE :

« J’ai moi aussi un Intellectum, car, à l’école, ma matière préférée est... »



# ACTIVITÉ 3 | BINGO – JE SUIS ENGAGÉ!

## OBJECTIF :

- Faire prendre conscience aux jeunes, dans un contexte ludique, de leurs propres passions, activités et engagements et leur permettre d'en connaître d'autres.

## MATÉRIEL REQUIS :

- Feuille avec la planche de bingo et la liste des activités, à imprimer (annexe 3).
- Liste des activités déjà découpée en rectangles (annexe 4).
- Un sac ou un pot vide, pour y mettre les rectangles de papier portant les noms des activités à piger.
- Une feuille de carton de couleur par jeune.
- Une paire de ciseaux par jeune.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Remettre à chaque jeune une feuille sur laquelle se trouvent la planche de jeu et la liste des activités (annexe 3).
- Demander à chacun de lire la liste des activités proposées et d'inscrire dans les cases celles qu'il fait déjà, puis celles qui lui semblent intéressantes ou qu'il aimerait essayer. Préciser qu'une activité ne peut être inscrite qu'une seule fois sur la planche de jeu et pendant que les jeunes remplissent leur planche de jeu, leur remettre une feuille de carton de couleur.
- Une fois que les élèves ont rempli toutes les cases de leur planche de jeu avec les noms des activités, leur demander de découper leur feuille de carton en 15 petits carrés environ.
- Piger ensuite un rectangle de papier dans le sac ou le pot et annoncer le nom de l'activité. Chaque jeune vérifie sa planche et, si cette activité y est inscrite, il place un petit carré de carton sur cette inscription.

Mettre de côté les rectangles de papier qui ont été pigés pour faciliter la vérification quand un jeune aura rempli une ligne sur sa planche de jeu.

- Lorsqu'un jeune a rempli une ligne, verticale ou horizontale, de sa planche de jeu avec ses petits cartons, il doit dire : «Je suis engagé!». Vérifier alors si toutes les activités inscrites sur cette ligne ont bien été pigées.

Le jeune qui aura rempli une ligne complète aura la chance de venir piger les activités au prochain tour.

# ACTIVITÉ 4 | TES PASSIONS TE RENDENT PLUS FORT !

## OBJECTIFS :

- Permettre aux jeunes de reconnaître leurs passions et leurs engagements, et de connaître ceux des autres jeunes.
- Conscientiser les jeunes au fait que l'engagement dans les sports, les arts ou leur milieu de vie, entre autres, est un excellent facteur de protection pouvant les éloigner de divers problèmes, dont ceux qui sont liés à la consommation d'alcool et de drogue.

## MATÉRIEL REQUIS :

- Fiche d'interview à photocopier pour chaque jeune (annexe 5).
- Cahier *Tes passions te rendent plus fort*.

Garder sous la main la feuille intitulée *Information complémentaire*, traitant des facteurs de protection (annexe 6), pour animer la discussion de groupe.

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ :

- De 45 à 90 minutes, selon le nombre de jeunes.

L'activité peut se faire en deux phases : la première sera consacrée aux interviews ainsi qu'aux présentations orales et la seconde, à une discussion de groupe.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Demander aux jeunes de réfléchir quelques instants aux activités qu'ils pratiquent ou à celles qu'ils voudraient faire. Ils peuvent se référer au cahier *Tes passions te rendent plus fort*.
- Pendant ce temps de réflexion, distribuer à chaque jeune la fiche d'interview.
- Demander aux jeunes de former des équipes de deux. Chaque jeune sera tour à tour interviewé et intervieweur.
- À la fin des interviews, inviter les jeunes à se regrouper par quatre ou six. Dans cette nouvelle équipe, chaque jeune prend la parole pour faire le portrait de celui qu'il a interrogé. En deux ou trois minutes, il doit faire connaître à ses coéquipiers quelques qualités et forces de cette personne.

Pendant l'activité, prêter une attention particulière aux jeunes qui pourraient avoir besoin d'accompagnement.

## ACTIVITÉ 4 | TES PASSIONS TE RENDENT PLUS FORT !

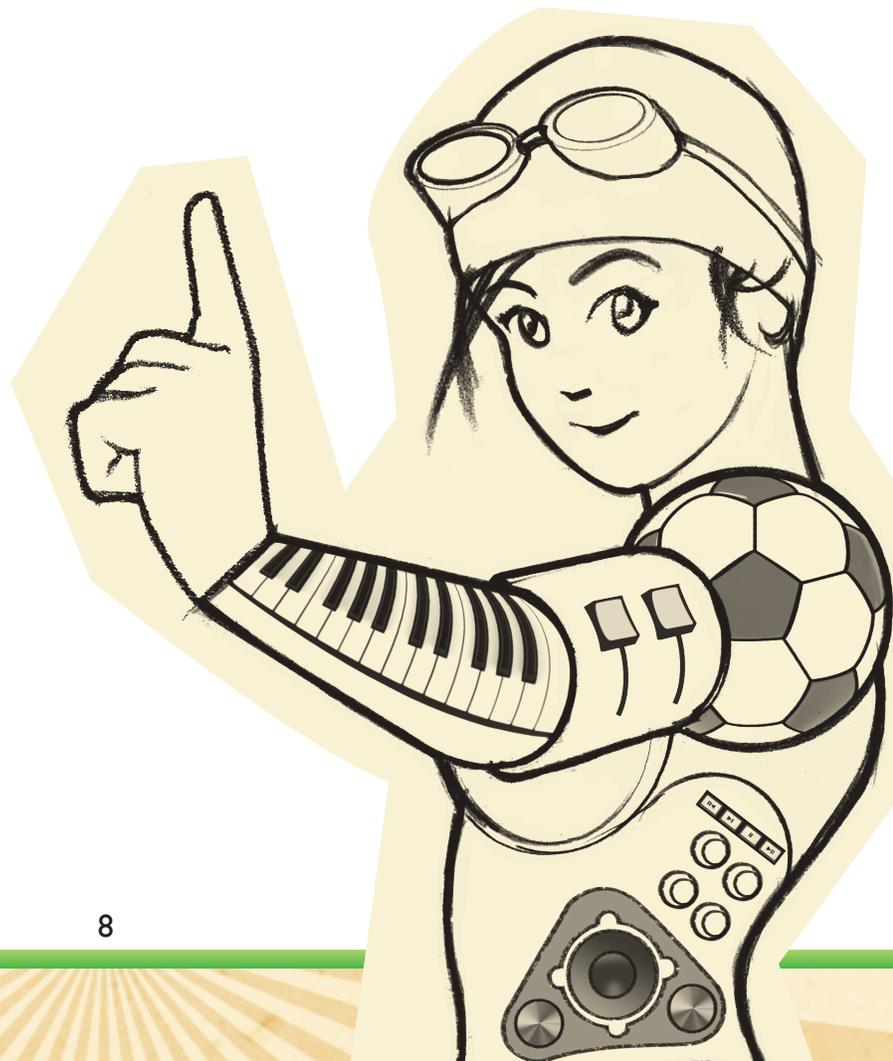
### DISCUSSION DE GROUPE :

Après les présentations orales, animer la discussion de groupe avec les questions suivantes :

- Quels types d'engagement les interviews vous ont-elles permis de découvrir chez les autres ?
- Est-ce que cette activité vous a permis de voir quelqu'un sous un autre jour ?
- Est-ce que cette activité vous a donné le goût d'en connaître plus sur une activité ou un passe-temps ?

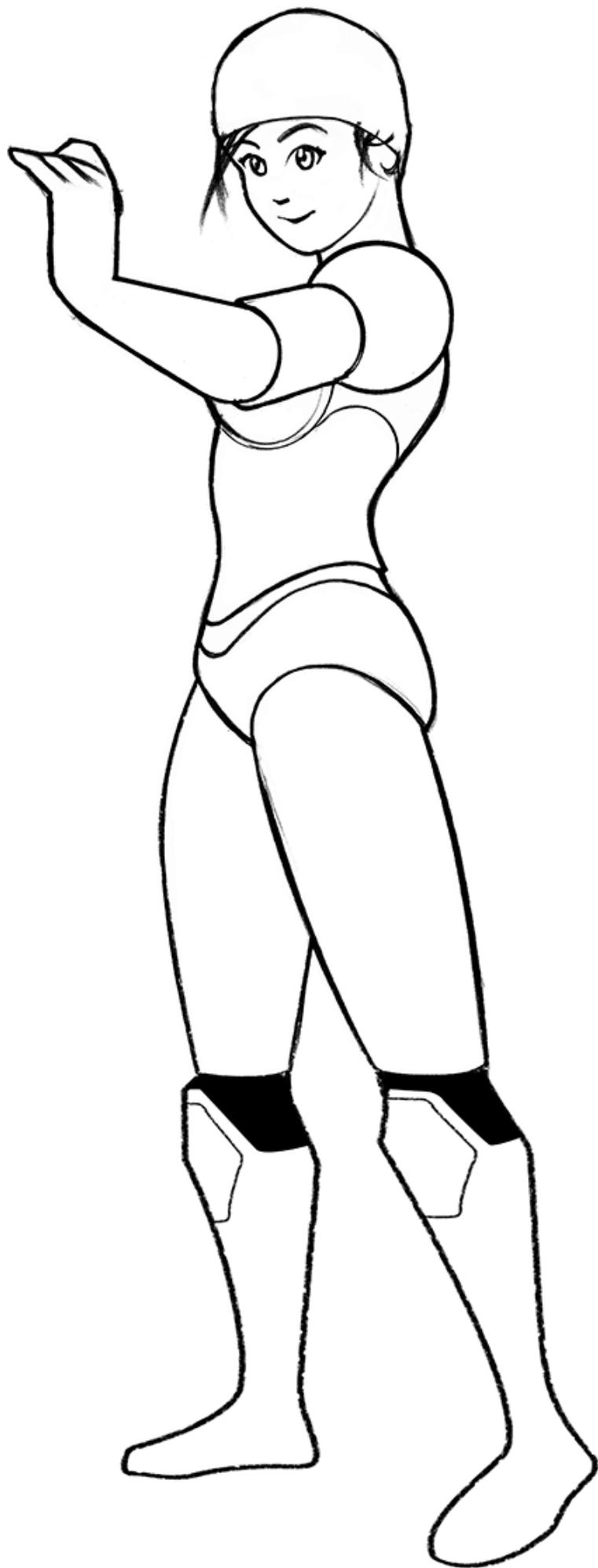
### CONCLUSION :

À la fin des interventions, conclure l'activité en faisant remarquer aux jeunes que les passions, les intérêts ou les rêves, notamment, qui ont été exprimés sont aussi des forces qui leur permettent de développer leur confiance en soi et leur capacité de s'affirmer, de gérer la pression de leurs pairs, etc. Ce sont aussi des facteurs de protection pouvant les éloigner de divers problèmes, dont ceux qui sont liés à la consommation d'alcool et de drogue (voir l'annexe 6).



**FEUILLES ROBOT GARÇON  
ET ROBOT FILLE**





# ANNEXE 2 | JEU DE CARTES

## PROTECTION ARTISTICUS

Les arts t'aident à être toi-même !

- La musique, la danse, le dessin ou l'improvisation te permettent de t'exprimer !
- Tu peux montrer au monde entier qui tu es, exposer tes œuvres, tenir un rôle dans une pièce ou participer à un spectacle, mais tu peux aussi pratiquer ta passion pour toi-même et attendre le bon moment pour dévoiler ton talent.



## CASQUE SPORTEX

Le sport : un gros plus dans ta vie !

- En équipe ou individuellement, pratiquer ton sport favori te donne des ailes !
- Le sport te permet d'être en forme, alerte et en santé. Que ton équipe gagne ou qu'elle perde, que tu aies eu une bonne performance ou non, le sport te montre que, dans la vie, il y a des hauts et des bas, mais que le plaisir de bouger est toujours au rendez-vous !



## CŒUR À TOUTE ÉPREUVE

Le monde a besoin de toi !

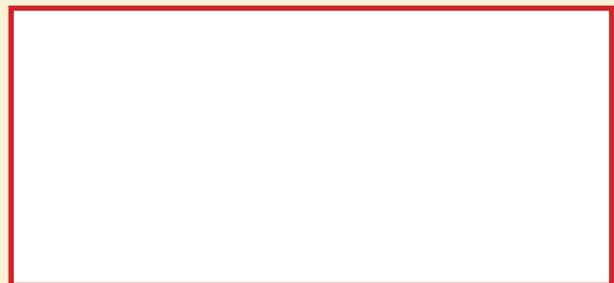
- Le recyclage, le bénévolat, le jardinage communautaire, ce sont là quelques-unes des façons de faire attention aux autres qui ont, en même temps, un effet positif sur toi-même.
- En aidant tes grands-parents, tes parents, les gens dans le besoin; en améliorant la vie dans ton quartier; en prenant soin des animaux et des plantes, c'est aussi toi que tu aides !



## MÉCANISME INTELLECTUM

Découvre les rouages de la vie...

- La lecture, les jeux, l'écriture ou les sciences, c'est un univers plus grand que nature qui t'attend !
- Individuellement ou en groupe, participe à des activités qui te permettent d'explorer ton potentiel intellectuel et scientifique. Relever des défis, c'est toujours excitant !



## ANNEXE 3 | PLANCHE DE BINGO




### LISTE DES ACTIVITÉS À INSCRIRE DANS LES CASES :

Inscris les activités que tu fais déjà, puis celles que tu aimerais faire et termine de remplir la grille avec celles qui t'intriguent.



#### SPORTIF

Soccer  
Basket-ball  
Hockey  
Ski  
Patinage artistique  
Natation  
Planche à neige  
Vélo  
Football  
Gymnastique  
Cirque

#### ARTISTIQUE

Photographie  
Peinture  
Écriture  
Danse  
Chant  
Musique  
Dessin  
« Scrapbooking »  
Improvisation  
Bande dessinée

#### SOCIAL

Bénévolat  
Recyclage  
Écologie  
Protection des animaux  
Cuisine communautaire  
Gardiennage  
Jardinage communautaire  
Aide aux aînés  
Paniers de Noël

#### INTELLECTUEL

Échecs  
Lecture  
Scrabble  
Activité scientifique  
Génies en herbe  
Journalisme  
Astronomie  
Collection  
Ornithologie  
Jeux de société



## ANNEXE 4 | LISTE DES ACTIVITÉS À DÉCOUPER POUR L'ANIMATEUR OU L'ANIMATRICE

<b>SOCCER</b>	<b>CIRQUE</b>	<b>BANDE DESSINÉE</b>	<b>COLLECTION</b>
<b>BASKET-BALL</b>	<b>PHOTOGRAPHIE</b>	<b>BÉNÉVOLAT</b>	<b>ORNITHOLOGIE</b>
<b>HOCKEY</b>	<b>PEINTURE</b>	<b>RECYCLAGE</b>	<b>ASTRONOMIE</b>
<b>SKI</b>	<b>ÉCRITURE</b>	<b>CUISINE COMMUNAUTAIRE</b>	<b>JOURNALISME</b>
<b>PATINAGE ARTISTIQUE</b>	<b>DANSE</b>	<b>ÉCOLOGIE</b>	<b>GÉNIES EN HERBE</b>
<b>NATATION</b>	<b>CHANT</b>	<b>PROTECTION DES ANIMAUX</b>	<b>ACTIVITÉ SCIENTIFIQUE</b>
<b>PLANCHE À NEIGE</b>	<b>MUSIQUE</b>	<b>GARDIENNAGE</b>	<b>SCRABBLE</b>
<b>VÉLO</b>	<b>DESSIN</b>	<b>PANIER DE NOËL</b>	<b>LECTURE</b>
<b>FOOTBALL</b>	<b>« SCRAPBOOKING »</b>	<b>AIDE AUX AÎNÉS</b>	<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>IMPROVISATION</b>	<b>JARDINAGE COMMUNAUTAIRE</b>	<b>ÉCHECS</b>



# ANNEXE 5 | FICHE D'INTERVIEW TES PASSIONS TE RENDENT PLUS FORT !

**NOM DE LA PERSONNE INTERVIEWÉE :** \_\_\_\_\_

**QUELS TYPES D'ACTIVITÉS TE PASSIONNENT LE PLUS ?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**ES-TU DE NATURE SPORTIVE, ARTISTIQUE, INTELLECTUELLE, SOCIALE, OU UN MÉLANGE DES 4 TYPES ? (DANS LE CAS D'UN MÉLANGE, PRÉCISE LEQUEL.)**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**QUELLE ACTIVITÉ EN PARTICULIER PRATIQUES-TU ?  
OU, SI TU N'EN PRATIQUES PAS, LAQUELLE AIMERAIS-TU ESSAYER ?**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CETTE ACTIVITÉ OU CETTE PASSION, TU LA PRATIQUES...**

**AVEC QUI ?** \_\_\_\_\_

**OÙ ?** \_\_\_\_\_

**COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE ?** \_\_\_\_\_

**AS-TU BESOIN D'UN ÉQUIPEMENT PARTICULIER ?** \_\_\_\_\_

**EST-CE UNE ACTIVITÉ STRUCTURÉE OU NON ?** \_\_\_\_\_





# ANNEXE 5 | FICHE D'INTERVIEW (SUITE) TES PASSIONS TE RENDENT PLUS FORT!

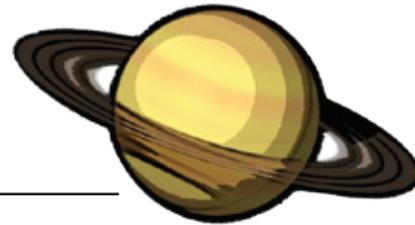
QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUI SONGE À COMMENCER CETTE ACTIVITÉ?

---

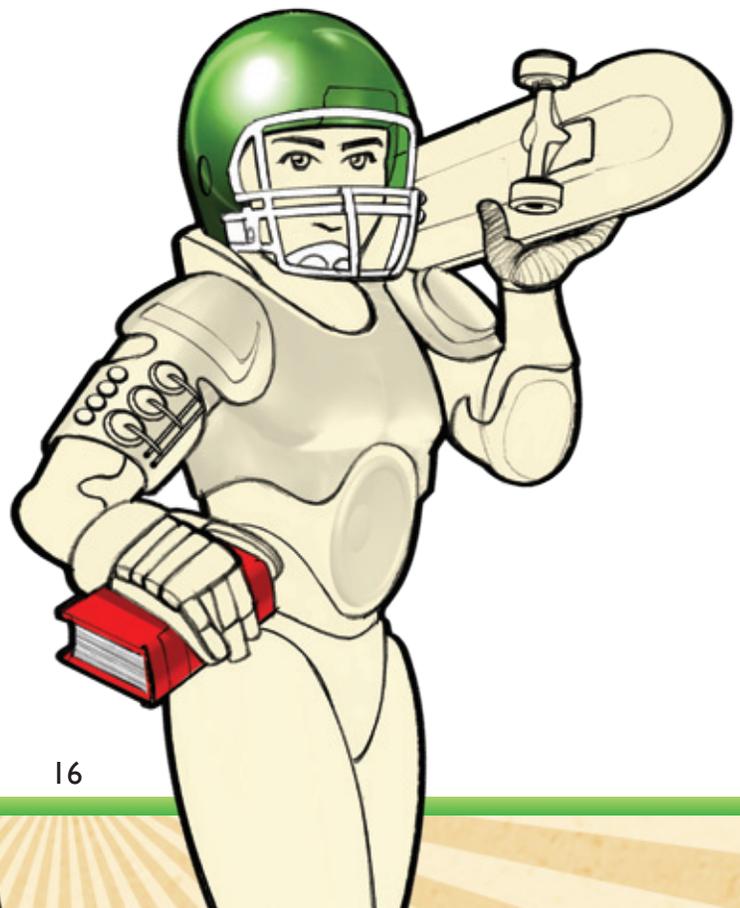
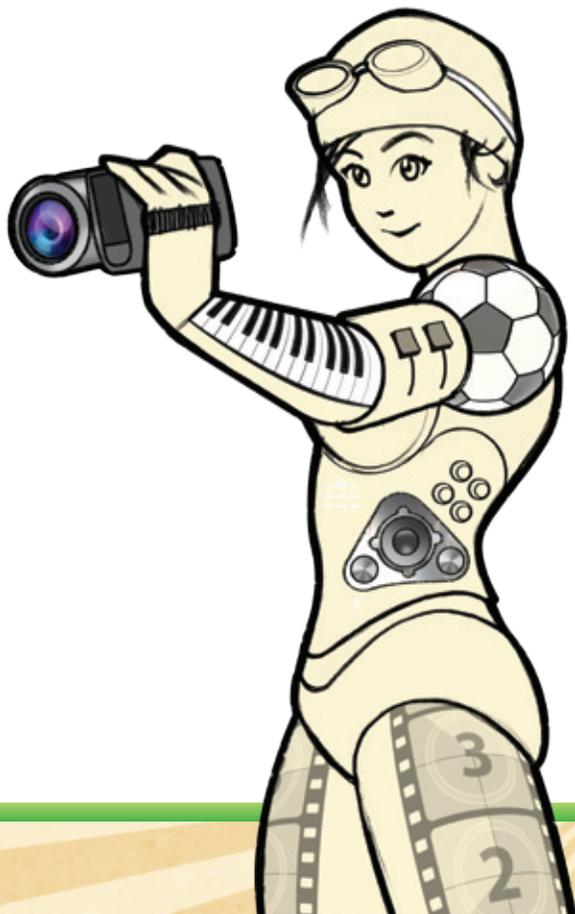
---

---

COMMENT CETTE ACTIVITÉ AMÉLIORE-T-ELLE TA VIE?  
NOMME CINQ ASPECTS QU'ELLE AMÉLIORE.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### **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 les problèmes 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 soutenant, 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.

### **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 l'on a confiance.
- Avoir de bonnes relations familiales.
- Posséder de bonnes compétences sociales (affirmation, respect des autres, gestion de la pression des pairs, etc.).
- Avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil.

### TYPES D'ACTIVITÉS :

Le service communautaire et le bénévolat  
Les sports individuels et les sports d'équipe  
La musique et les arts

### EXEMPLES D'ENGAGEMENT :

- Participer aux activités parascolaires qui se déroulent pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- S'impliquer dans sa classe.
- Participer aux activités de loisirs et de sports organisées dans son quartier ou sa ville.
- Faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son 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.

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](http://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 : 978-2-550-63281-8 (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