



GUIDE D'ANIMATION 2012

POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 10 À 12 ANS

25^e SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE
ALCOOL - DROGUES - JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Québec 

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie, qui se tiendra du 18 au 24 novembre 2012, nous vous proposons d'animer des activités originales pour les jeunes de 10 à 12 ans, soit ceux du troisième cycle du primaire.

Remarque: Les activités qui suivent ont été spécifiquement conçues pour des jeunes de 10 à 12 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 (section Toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie).

Le *Guide d'animation 2012* est un outil pour les enseignants et les intervenants auprès des jeunes de 10 à 12 ans. Bien que son lancement s'insère dans le contexte de la Semaine de prévention de la toxicomanie, les activités proposées peuvent être réalisées à tout autre moment de l'année. Il est recommandé d'établir des liens avec d'autres initiatives déjà implantées dans l'école dans le contexte de l'approche École en santé, de l'approche orientante et de la prévention de la violence.

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 contexte des travaux relatifs à l'élaboration des outils de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2012, dont les activités d'animation qui se trouvent dans le présent document.

Les activités adaptées à l'âge et aux spécificités du milieu où elles sont offertes et s'adressant à de petits groupes homogènes sur le plan de la consommation d'alcool ou de drogues (ex. : l'abstinence ou la non-consommation, pour les 10 à 12 ans) sont réputées plus efficaces en prévention de la toxicomanie. Également, l'engagement de jeunes ayant de la facilité à communiquer (pairs prosociaux), la coanimation par un professionnel et un pair prosocial, de même que les interventions de rappel, figurent aussi parmi les meilleures pratiques reconnues en prévention de la toxicomanie.

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, Krystal 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.

ACTIVITÉ I

VIVRE MES PASSIONS,
MES ENGAGEMENTS,
C'EST INTENSE !

OBJECTIF

PERMETTRE AUX JEUNES DE RÉFLÉCHIR À LEURS FAÇONS DE S'ENGAGER DANS UNE ACTIVITÉ QUI LES PASSIONNE, ET AUX EFFETS QUE CELA A SUR EUX.

MATÉRIEL REQUIS

- Des feuilles blanches
- Du matériel de dessin (crayons de couleur, pinceaux, gouache, etc.)
- De la gommette

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

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 60 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Remettre une feuille blanche à chaque jeune du groupe.
- 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 illustrer leur passion, leur engagement.
- Lorsque les jeunes ont terminé leur dessin, leur demander de le signer, d'apposer de la gommette au dos et de l'afficher sur la grande murale de la classe. Échanger avec les jeunes à propos de l'activité qu'ils ont illustrée, sur ce qu'elle leur rapporte et leur permet de développer (par exemple : d'améliorer leur connaissance d'eux-mêmes et leur confiance en soi, d'être en contact avec des amis qui

partagent les mêmes intérêts qu'eux, d'être en contact avec des adultes attentifs et qui apportent leur soutien, de développer l'affirmation de soi, d'apprendre à maîtriser leurs émotions et de développer un sentiment d'appartenance à leur milieu qui fait qu'ils s'y sentent mieux).

- Il importe que les jeunes comprennent qu'ils développent des attitudes et des habiletés en réalisant leur activité (notamment la communication, l'esprit d'équipe, l'ouverture d'esprit, etc.) et que ces habiletés leur sont utiles pour faire face à toutes sortes de défis (gérer des conflits, résoudre des problèmes, s'affirmer, etc.).
- Il est possible de se servir de l'annexe 4 pour accompagner les jeunes dans leur réflexion quant à leurs passions et les activités dans lesquelles ils s'engagent et qui agissent à titre de facteurs de protection.

EXEMPLES DE QUESTIONS

- Pour quelles raisons avez-vous choisi d'illustrer cette activité ?
- Qu'est-ce que la pratique de cette activité, de ce loisir, de ce sport vous apporte ?
- Quelles sont les habiletés que ces activités vous permettent de développer ?

(Par exemple : faire ressortir le fait qu'un sport d'équipe permet de travailler la coopération, l'interdépendance, nécessite de bien communiquer, d'être stratégique, de mettre en commun les forces de chacun, etc.)

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

SCÈNES DE LA « VRAIE VIE »

AVERTISSEMENT : En raison du contenu et du langage employé dans certaines mises en situation, il est suggéré de faire cette activité avec des jeunes de 6^e année. Notez également que le niveau de langage utilisé pour l'activité des mises en situation relève intentionnellement du langage parlé, et ce, dans le but d'encourager une prestation plus spontanée et réaliste de la part des jeunes comédiens.

MATÉRIEL REQUIS

Chaque jeune comédien doit avoir en main une copie des dialogues de la mise en situation à laquelle il participe.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 20 à 25 minutes par mise en situation, soit de 4 à 5 minutes pour la mise en situation (sketch) et de 15 à 20 minutes de discussion en groupe

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Nous vous proposons de créer une activité interactive au cours de laquelle les jeunes sont invités à jouer des rôles dans des mises en situation d'une durée de 3 à 4 minutes chacune. La veille de l'activité, remettez une copie des dialogues à chaque jeune qui jouera un rôle pour qu'il puisse s'y préparer. Vous pourrez jouer le rôle du narrateur et animer la discussion de groupe qui suivra la mise en situation. Les trois mises en situation qui suivent interpellent les jeunes au sujet de certains facteurs de protection qui permettent de prévenir des risques liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Les mises en situation reproduisent des événements qui se présentent dans la « vraie vie » de jeunes. Les trois thèmes abordés sont : l'affirmation de soi, la résolution de problèmes et l'estime de soi.

ACTIVITÉ 2

SCÈNES DE LA « VRAIE VIE » (SUITE)

A. DE FAUX AMIS

Enseignant: Pour cette mise en situation, nous allons retrouver Jonathan et Dave. C'est une rencontre spéciale, car ces deux garçons n'ont pas grand-chose en commun et Jonathan n'a pas l'habitude de parler avec Dave, sauf pour lui prendre ou lui demander quelque chose. Voyons comment Dave réagit aux demandes de Jonathan.

Jonathan: Hé! Dave?

Dave: Ouais, quoi?

Jonathan: Attends-moi, je descends avec toi pour la récré.

Dave: Tu veux descendre avec moi? Eh bien! Ça me surprend!

Jonathan: Bien quoi, t'as pas l'air content de me voir. Est-ce parce que Luc et moi, on t'a couru après hier? Voyons, Luc va te la rendre, ta casquette, j'en suis sûr. C'était pour rire, tu le sais bien!

Dave: (Sur un ton hésitant) Non, non, ce n'est pas ça.

Jonathan: Bon bien, c'est quoi d'abord? Qu'est-ce que tu as?

Dave: Je n'ai rien du tout. Tout est correct.

Jonathan: O.K. C'est mieux comme ça... Dis, me prêterais-tu ta revue, je n'ai pas encore le numéro de novembre?

Dave: Bon! Il me semblait bien aussi que, si tu voulais venir avec moi, c'était parce que tu avais quelque chose à me demander.

Jonathan: Ah! Arrête donc de niaiser, et prête-la-moi. Je te la rendrai demain, promis. Sois donc cool de temps en temps!

Dave: Tiens! La voilà, ma revue. Es-tu content?

Jonathan: Oui, merci. (Sur un ton pressé) Bon bien, salut, p'tite tête. Je vais rejoindre mes amis.

Dave: (Pour lui-même) C'est ça, va-t'en. Maintenant que tu l'as eue, ma revue, fiche-moi la paix.

Enseignant: Encore une fois, Dave n'a pas osé dire ce qu'il pensait vraiment à Jonathan. Ce n'est pas la première fois que Jonathan se moque de lui et qu'ensuite il fait comme si de rien n'était. Ce comportement de Jonathan blesse Dave, mais Dave n'ose pas le dire, il a peur de la réaction de Jonathan. Il ne veut pas passer pour un peureux. Vous savez, cette impression, que nous avons parfois, que c'est plus facile de dire oui à une idée qui ne nous plaît pas plutôt que d'expliquer la raison pour laquelle nous ne sommes pas d'accord, nous la vivons souvent.

.....
Qu'en pensez-vous? Dave devrait-il continuer à se taire et à se plier aux caprices de Jonathan ou devrait-il plutôt exprimer à Jonathan ce qu'il ressent et lui dire que ses paroles et ses gestes le blessent? Et surtout, essayez de trouver des moyens pour que Dave puisse s'affirmer davantage. Dans ce cas-ci, comment Dave pourrait-il s'y prendre pour s'affirmer devant Jonathan?
.....

ACTIVITÉ 2

SCÈNES DE LA « VRAIE VIE » (SUITE)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT

Il est suggéré d'animer une discussion sur l'importance de se respecter soi-même et de respecter ses choix personnels. Il est recommandé de faire discuter les jeunes sur les solutions lorsqu'on veut dire non ou résister à quelque chose. De plus, l'enseignant peut demander aux élèves de quelles façons Dave aurait pu refuser de donner sa revue à Jonathan.

L'importance de l'affirmation de soi

L'affirmation de soi se base sur certains droits que chacun d'entre nous possède : le droit d'exprimer ses propres sentiments et opinions et d'avoir des réactions qui nous sont propres; le droit d'être responsable de son comportement; le droit d'exprimer ses limites, ses préférences.

Cette attitude favorise le respect de soi. Elle aide les autres à mieux nous connaître et facilite la communication avec eux.

La difficulté de s'affirmer

Il n'est pas toujours facile d'exprimer son opinion lorsqu'elle diffère de celle des autres, de dire non lorsqu'on n'a pas le goût de faire ce qu'on nous propose. On se sent alors tiraillé entre le désir de se respecter soi-même et la peur d'être rejeté par les autres, d'être ridiculisé. Dire non à quelqu'un n'est jamais facile, surtout si on apprécie ou si on aime cette personne.

ACTIVITÉ 2

SCÈNES DE LA
« VRAIE VIE »
(SUITE)

B. COMMENT SURMONTER SA PEUR

Enseignant: *Je vais vous faire entendre une conversation entre deux amis, Olivier et Nicolas. Vous verrez qu'Olivier doit faire face à une peur qu'il ose avouer à son ami Nicolas. Écoutez bien.*

Olivier: Salut Nicolas!

Nicolas: Salut Olivier!

Olivier: Ça va?

Nicolas: Ouais, et toi? Dis donc, qu'est-ce que tu as pensé de ce que les amis de mon grand frère ont dit l'autre jour au sujet du secondaire? Ça a l'air cool le secondaire, tu ne crois pas?

Olivier: Je ne sais pas, je t'avoue que ça me fait peur. J'ai peur de changer d'école, tu te rends compte qu'ils sont des centaines à l'école secondaire, ça doit être grand. J'ai l'impression que je vais me perdre dans l'école. Et puis, cette idée qu'on doit changer de classe, parfois quatre fois dans la même journée! Je vais devoir m'acheter une montre sinon je suis sûr que je vais arriver en retard à mes cours. D'un côté, j'ai hâte de changer d'école, mais, de l'autre côté, j'aimerais mieux rester ici.

Nicolas: Je te comprends, Olivier; l'an dernier, lorsque mon frère a commencé l'école secondaire, j'étais comme toi. Ça me faisait peur aussi, je me disais que je n'y arriverais jamais tout seul, que si je devais prendre l'autobus pour aller à l'école comme mon frère, je me perdrais. Aussi, l'idée d'être dans une classe où je ne connais presque personne me rendait presque malade.

Olivier: Maintenant, tu n'as plus peur?

Nicolas: Non, parce que j'ai décidé d'en parler avec mon frère. Je lui ai avoué mes craintes et je lui ai demandé comment il avait réussi à faire face à tous ces changements.

Il m'a expliqué que lui aussi était craintif au début, mais que, finalement, après avoir visité l'école et avoir compris que les professeurs et les surveillants étaient aussi là pour répondre aux questions des élèves, sa peur avait disparu.

Olivier: Je suis content d'entendre ça, je n'y avais pas pensé, mais ça me donne l'idée de parler avec la sœur d'Isabelle qui vient de commencer son secondaire 1 cette année, pour savoir comment elle a vécu le changement d'école.

Nicolas: C'est une bonne idée, Olivier; tu devrais parler avec elle des aspects qui t'inquiètent.

Olivier: Ouais. Je lui parle en fin de journée et je t'en donnerai des nouvelles demain. O.K.?

Nicolas: Super! Maintenant, il faut retourner en classe, la récré est finie.

Olivier: Ça me fait penser, Nicolas, est-ce qu'on aura encore des récréations au secondaire?

Enseignant: *Depuis quelque temps, Olivier était inquiet à l'idée de changer d'école et de commencer l'école secondaire. Son ami Nicolas lui a proposé une bonne façon de résoudre son problème : en parler.*

.....
Pouvez-vous penser à d'autres problèmes qu'on peut régler en parlant? (Exemples pour l'enseignant : conflit entre amis, difficultés scolaires, taxage, peine d'amour, intimidation, échec, deuil, etc.) Avec qui peut-on parler de ses problèmes? (Exemples pour l'enseignant : un parent, son enseignant, un grand frère, une amie, une tante, un des grands-parents, un entraîneur, etc.) Et si vous étiez dans la même situation qu'Olivier, que feriez-vous? Où iriez-vous chercher de l'aide?
.....

ACTIVITÉ 2

SCÈNES DE LA
« VRAIE VIE »
(SUITE)

C. APPRENDRE À S'AIMER TEL QU'ON EST

Enseignant: Dans cette mise en situation, on entendra Paola qui manque de confiance en elle et qui a du mal à s'accepter telle qu'elle est.

Paola: Eh bien! Kim, tu as l'air de bonne humeur. Qu'est-ce qui te fait sourire comme ça?

Kim: Noémie vient de m'inviter à son party d'anniversaire, samedi. Ses parents nous emmèneront d'abord à la piscine municipale et ensuite on retournera souper chez Noémie. C'est super amusant comme idée. Est-ce que Noémie t'a invitée aussi?

Paola: Euh... Non... Euh... Je veux dire oui.

Kim: Ben voyons, Paola! T'a-t-elle invitée ou non? Noémie est une bonne amie à toi, il me semble?

Paola: Euh... C'est que... Elle m'a invitée, mais je lui ai dit que j'avais un autre projet et que je ne pouvais pas y aller.

Kim: Veux-tu bien me dire ce que tu as de plus important que le party d'anniversaire d'une de tes meilleures amies?

Paola: En fait, je n'ai pas d'autre projet. C'est juste que je ne veux pas aller à son party. Je suis certaine que ce sera plate et ce n'est pas une très bonne amie. Des fois, j'ai l'impression qu'elle me parle seulement parce qu'elle a pitié de moi.

Kim: Voyons donc! Pitié de toi? Qu'est-ce que tu dis là? Pas plus tard qu'hier, Noémie me parlait de toi. Elle me disait que tu es une des filles les plus gentilles de la classe, toujours de bonne humeur, drôle et toujours prête à aider.

Paola: Elle a dit ça? Écoute Kim, je ne suis pas aveugle, je ne suis pas très belle et, en plus, je ne sais pas très bien nager. Si tu penses que je vais aller à la piscine avec vous pour faire rire de moi, il n'en est pas question. J'aime autant rester à la maison. Je ne veux pas qu'on me prenne en pitié et je ne veux surtout pas qu'on rie de moi.

Kim: On a tous un petit côté de soi qu'on aime moins. Moi, c'est le fait que j'ai de la difficulté en mathématiques alors que toi, tu comprends tout du premier coup. Mais ce n'est pas une raison pour s'éloigner de tout le monde, surtout de ceux qui te montrent leur amitié en t'invitant à une fête. Puis personne ne nous demande d'être parfaites. Toi, tout le monde te trouve super. Finalement, il n'y a que toi qui n'es pas de cet avis. Tu te privés d'avoir du plaisir alors que tes amies veulent être avec toi et avoir du plaisir en ta présence.

Paola: Ouais. Plus on en parle, Kim, et plus je me rends compte que je ne suis pas si moche que ça. Même si je trouve que je ne nage pas très bien, ça ne veut pas dire que je ne vauds rien. Sais-tu quoi? Je pense que je vais retourner voir Noémie et lui dire que j'ai annulé mon autre projet et que j'aimerais beaucoup aller à son party et même à la piscine!

Kim: Bravo, Paola! Je sais que tu ne le regretteras pas et qu'on aura bien du plaisir.

Enseignant: Être bien dans sa peau, c'est s'accepter tel qu'on est. Paola trouve qu'elle n'est pas une bonne nageuse et croit qu'à cause de cela, personne ne veut d'elle. Son amie Kim lui a fait voir qu'elle se trompait.

.....
Pouvez-vous nommer d'autres raisons qui peuvent faire que quelqu'un n'est pas bien dans sa peau? (Exemples pour l'enseignant: timidité, manque d'habiletés sportives, nouveau venu à l'école, etc.) Selon vous, est-ce que ce sont de bonnes raisons pour rejeter quelqu'un? Comment croyez-vous qu'on se sent lorsqu'on est rejeté?
.....

ACTIVITÉ 3

VIVRE ET PARTAGER TES
PASSIONS, C'EST INTENSE !

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 LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES.

MATÉRIEL REQUIS

- La fiche d'interview à photocopier pour chaque jeune (annexe 1)
- Le cahier *Vivre tes passions, c'est intense*

Garder sous la main la feuille intitulée « Information complémentaire », traitant des facteurs de protection (annexe 4), 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 et 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 consulter le cahier *Vivre tes passions, c'est intense*.
- 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 en équipe de 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.

NOTE POUR L'ENSEIGNANT : Pendant l'activité, prêter une attention particulière aux jeunes qui pourraient avoir besoin d'accompagnement. Il est possible de se servir de l'annexe 4 pour accompagner les jeunes dans leur réflexion quant à leurs passions et les activités dans lesquelles ils s'engagent et qui agissent à titre de facteurs de protection.

ACTIVITÉ 4

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.

ATTENTION : Cette activité doit être accompagnée d'un échange avec les élèves afin de les amener à réfléchir sur ce que leurs loisirs et leurs passions leur rapportent et leur permettent de développer. Il importe que les jeunes comprennent qu'ils développent des attitudes et des habiletés en réalisant leur activité (communication, esprit d'équipe, ouverture d'esprit).

MATÉRIEL REQUIS

- La feuille comprenant la carte de bingo et la liste des activités, à imprimer (annexe 2)
- La liste des activités déjà découpée en rectangles (annexe 3)
- 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 carte de jeu et la liste des activités (annexe 2).
- Demander à chacun de lire la liste des activités proposées et d'inscrire dans les carreaux 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 carte de jeu; pendant que les jeunes remplissent leur carte de jeu, leur remettre une feuille de carton de couleur.
- Une fois que les élèves ont rempli toutes les cases de leur carte 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 carte 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 carte de jeu.
- Lorsqu'un jeune a rempli une ligne, verticale ou horizontale, de sa carte 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.

ANNEXE I

FICHE D'INTERVIEW VIVRE TES PASSIONS, C'EST INTENSE!

Nom de la personne interviewée : _____

Quels types d'activités te passionnent le plus? _____

Es-tu de nature sportive, artistique, intellectuelle, sociale, ou un mélange de plusieurs 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? _____

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 dans ta vie.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ANNEXE 2

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 que tu connais peu et que tu voudrais découvrir.

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 3

LISTE DES ACTIVITÉS À DÉCOUPER PAR L'ANIMATEUR

Soccer	Cirque	Bande dessinée	Collection
Basket-ball	Photographie	Bénévolat	Ornithologie
Hockey	Peinture	Recyclage	Astronomie
Ski	Écriture	Cuisine communautaire	Journalisme
Patinage artistique	Danse	Écologie	Génies en herbe
Natation	Chant	Protection des animaux	Activité scientifique
Planche à neige	Musique	Gardiennage	Scrabble
Vélo	Dessin	Paniers de Noël	Lecture
Football	« Scrapbooking »	Aide aux aînés	Jeux de société
Gymnastique	Improvisation	Jardinage communautaire	Échecs

ANNEXE 4

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 drogues, 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 parascolaires ou communautaires. L'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie se révèle l'un des facteurs de protection les plus significatifs pour prévenir les problèmes liés à la consommation d'alcool ou de drogues.

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 maîtriser 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.

TYPE 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 ont lieu pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- S'engager 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.
- Suivre des cours de danse, de peinture, de piano, etc.
- Participer aux projets de ses amis.

ÉDITION

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

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 employé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISBN : 978-2-550-66226-6 (version 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 usage à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

Les photographies contenues dans cette publication ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnes y apparaissant sont des figurants.

© Gouvernement du Québec, 2012