GUIDE D'ANIMATION 2012

POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 17 À 24 ANS

25e 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 des activités originales pour les jeunes de 17 à 24 ans, soit les jeunes de 5e secondaire, du secteur de l'éducation des adultes, du secteur de la formation professionnelle et technique ainsi que du cégep.

Remarque : Les activités qui suivent ont été spécifiquement conçues pour des jeunes de 17 à 24 ans. Des guides d'animation destinés aux jeunes de 10 à 12 ans et à ceux de 13 à 16 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 intervenants auprès des jeunes de 17 à 24 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.

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 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, 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 **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 1

MYTHE OU RÉALITÉ ?

OBJECTIF

FOURNIR AUX JEUNES UNE INFORMATION JUSTE AFIN QU'ILS PUISSENT FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS EN MATIÈRE DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU DE DROGUES OU CONCERNANT LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ET AFIN DE PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUE ASSOCIÉS À LEUR TYPE DE CONSOMMATION OU À LEUR PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.

MATÉRIEL REQUIS

- Présentation PowerPoint *Mythe ou réalité?* (téléchargeable sur le site dependances.gouv.qc.ca)
- Un ordinateur et un projecteur multimédia
- Le document informatif portant sur les facteurs de protection (annexe 1), qui peut servir de complément

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 30 à 45 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Montrer au groupe la présentation PowerPoint intitulée *Mythe ou réalité?* Les jeunes devront tenter de déterminer si l'énoncé présenté est un fait ou une croyance populaire.
- Projeter les 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 leur demander si cette activité les a amenés à se poser d'autres questions.

ACTIVITÉ 2

DÉBAT

OBJECTIF

FOURNIR AUX JEUNES UNE INFORMATION JUSTE AFIN QU'ILS PUISSENT FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS EN MATIÈRE DE CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES OU CONCERNANT LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ET AFIN DE PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUE ASSOCIÉS À LEUR TYPE DE CONSOMMATION OU À LEUR PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.

MATÉRIEL REQUIS

- La liste des sujets (annexe 2)
- Le document informatif portant sur les facteurs de protection (annexe 1), qui peut servir de complément

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

Environ 18 minutes par affirmation faisant l'objet d'un débat

FORMAT DE L'ACTIVITÉ

- Deux équipes s'affrontent sur un sujet précis, choisi à même la liste de sujets (annexe 2), 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 donnant la réponse qui suit chaque affirmation dans le présent guide.

ACTIVITÉ 2

DÉBAT (SUITE)

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, qui formeront le public

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- L'animateur (juge) choisit trois affirmations parmi celles 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 ont huit minutes pour se préparer. Il n'est pas nécessaire que tous les membres d'une équipe soient d'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. L'animateur peut encourager les membres des équipes à se servir d'exemples (des situations de la vie), dans leur plaidoirie, pour étoffer leurs arguments.
- Chaque équipe dispose de cinq minutes pour présenter ses arguments au jury. On tire 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 le verdict.
- Le juge commente le verdict du jury et donne la réponse qui suit chaque affirmation dans le présent guide. Si le besoin s'en fait sentir, il entame une discussion sur le sujet avec tous les participants.

ACTIVITÉ 3

MA PROPRE INTENSITÉ !

OBJECTIF

ENCOURAGER LES JEUNES À RÉFLÉCHIR SUR LEURS INTÉRÊTS, PASSE-TEMPS, OBJECTIFS DE VIE, QUI AGIRONT COMME FACTEURS DE PROTECTION POUVANT LES ÉLOIGNER DE DIVERS PROBLÈMES, DONT CEUX LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU DE DROGUES OU À LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.

MATÉRIEL REQUIS

- Le questionnaire *Ma propre intensité !* (annexe 3)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

Environ 30 minutes en classe et 30 minutes ou plus de discussion en groupe

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 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 cachette l'enveloppe et la range dans un endroit sûr en attendant que l'année soit écoulée. Les jeunes peuvent aussi écrire leur lettre à l'ordinateur.
- L'animateur peut aussi offrir aux jeunes de leur expédier leur lettre dans un an, soit par courriel ou par la poste.
- Entamer ensuite une discussion avec les jeunes sur l'importance d'avoir des passions, des intérêts, des rêves qui protègent, entre autres, contre des comportements inappropriés liés à la consommation d'alcool ou de drogues, ou liés à la pratique des jeux de hasard et d'argent (voir l'information sur les facteurs de protection à l'annexe 1).

ET POURQUOI NE PAS EN FAIRE PROFITER LES AUTRES?

Il serait intéressant que chaque jeune ait la chance, tour à tour, devant la classe ou assis à sa place, de présenter aux autres sa passion, son passe-temps (sa propre intensité) afin que chacun en sache un peu plus sur les autres. Peut-être certains d'entre eux découvriront-ils une nouvelle activité, qui sait?

ANNEXE I

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 l'apparition de divers problèmes, dont ceux 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-mêmes 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'engagement 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 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 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.
- Suivre 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 2

DÉBAT
LISTE DES SUJETS

SUJET 1

On peut être certain du contenu des drogues de synthèse, puisqu'elles sont chimiques.

NON

Les drogues de synthèse sont produites par des chimistes clandestins, ou « cooks ». Des risques énormes guettent ces derniers : explosion, incendie, etc. De plus, la production de ces drogues engendre une pollution environnementale considérable.

Quelles que soient la forme, la couleur ou la provenance des drogues de synthèse, il est impossible d'en connaître le contenu exact.

Une dose contient parfois :

- la substance recherchée à l'état pur ;
- la substance mélangée à d'autres produits ;
- une tout autre substance que celle que l'on souhaite se procurer.

Ce qui veut dire que l'effet peut être :

- nul ;
- attendu en totalité ou en partie ;
- excessivement fort ;
- dangereux, et même toxique.

SUJET 2

Seuls les gens qui ont un grave problème de dépendance à l'alcool ou aux drogues connaissent 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 infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée, et leurs répercussions sur les plans affectif et relationnel, après une relation sexuelle non protégée ;
- Des blessures à la suite d'une bagarre ou d'un accident ;
- Des problèmes de santé physique tels que des troubles digestifs, une irritation nasale ou une surdose, notamment ;
- Des problèmes psychologiques comme la détresse, l'anxiété, la dépression ou des idées suicidaires, entre autres ;
- Des problèmes scolaires, par exemple l'absentéisme, la faible motivation, la suspension et la baisse des résultats ;
- Des problèmes relationnels avec les amis et les membres de la famille, entre autres des disputes importantes après avoir pris de l'alcool ou de la drogue, ou des mésententes au sujet de la consommation de ces produits.

ANNEXE 2

DÉBAT
LISTE DES SUJETS
(SUITE)

SUJET 3

Depuis le début des années 2000, le nombre de jeunes de 15 à 24 ans qui consomment de l'alcool ou des drogues a augmenté de façon significative.

NON

De façon générale, on constate, depuis les années 2000, une diminution de la consommation d'alcool et de drogues chez les jeunes de 15 à 24 ans.

Selon l'Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (juillet 2011) :

- En ce qui concerne l'alcool, moins des trois quarts des jeunes Canadiens de 15 à 24 ans (70,8 %) ont affirmé avoir consommé de l'alcool au cours des douze mois précédant l'enquête. Il s'agit d'une diminution par rapport au taux de 82,9 % observé en 2004 ;
- Pour ce qui est des drogues, la consommation de cannabis, au cours des douze mois précédant l'enquête, a diminué chez les jeunes de 15 à 24 ans, passant de 37 % à 21,6 % entre 2004 et 2011 ;
- La consommation de drogues autres que l'alcool et le cannabis chez les jeunes de 15 à 24 ans, au cours des douze mois précédant l'enquête, est passée de 11,3 % en 2004 à 4,8 % en 2011.

SUJET 4

Il existe des trucs infaillibles pour gagner à tout coup aux jeux de hasard et d'argent, tels que le poker entre amis ou sur Internet, ou les loteries vidéo.

NON

Il n'existe aucun truc ou astuce infaillible pour gagner aux jeux de hasard et d'argent. Le grand gagnant, c'est le hasard ! De plus, pour les jeux de hasard et d'argent en ligne, il est généralement reconnu que les chances de gagner sont plus élevées sur les sites de pratique, où les gens peuvent jouer sans miser d'argent, que sur les sites où les gens doivent en miser.

SUJET 5

Dans une soirée, le calage d'alcool est un défi intéressant et sans conséquence !

NON

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

Les signes d'une intoxication aiguë sont :

- **une diminution importante des réactions ou une absence de réactions ;**
- **une perte de conscience ou un sommeil profond ;**
- **des difficultés respiratoires ;**
- **un pouls faible ;**
- **des vomissements répétés ;**
- **une transpiration excessive ;**
- **la peau moite ou une hypothermie (peau froide).**

ATTENTION : Une personne présentant ces signes ne doit jamais être laissée seule et on doit joindre les services d'urgence (911).

ANNEXE 3

MA PROPRE INTENSITÉ!

QUESTIONNAIRE

Actuellement, mon intérêt principal, ma propre intensité, c'est : _____

J'ai cet intérêt depuis : _____

Ce qui m'y attire, ce qui me pousse à le faire, c'est : _____

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

Ce que j'aime dans cet intérêt, c'est :_____

Aujourd'hui, je me décrirais comme :_____

Dans un an, je m'imagine : _____

ANNEXE 3

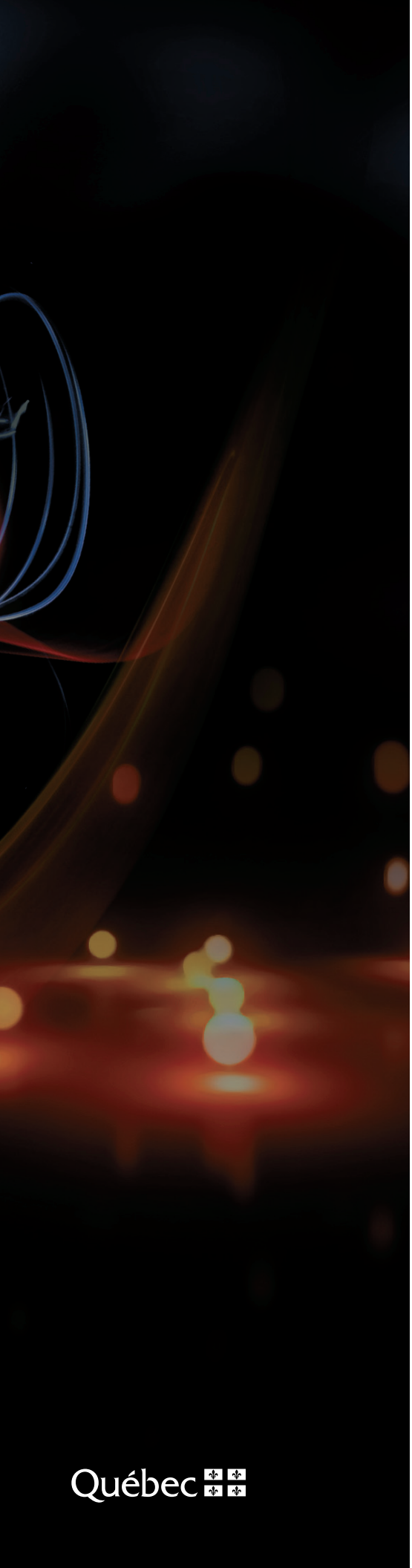
MA PROPRE INTENSITÉ ! (SUITE)

LETTRE À MOI-MÊME

Relativement aux 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 rapelles qu'il y a un an…



Québec

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 : 978-2-550-66230-3 (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

12-001-18WFA © Gouvernement du Québec, 2012