



GUIDE D'ANIMATION 2013

POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 10 À 12 ANS

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

Québec 

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

Guide d'animation 2013 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 tient du 17 au 23 novembre 2013, 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 2013 EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET LES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 10 À 12 ANS.

Bien que le lancement de ce guide 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.

Les activités de ce guide d'animation ont comme objectif général de promouvoir le facteur de protection reconnu parmi les plus efficaces pour contrer les risques associés à la consommation d'alcool, d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, c'est-à-dire l'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie. Cet engagement peut leur permettre de développer des habiletés et des compétences personnelles et sociales qui deviennent à leur tour d'autres facteurs de protection qui leur seront utiles dans différents aspects de leur vie, mais aussi pour prévenir les risques associés à la consommation de substances et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

Tel que le recommandent les experts, le contenu des outils destinés aux jeunes de 10 à 12 ans ne contient aucune information concernant la consommation. Étant donné leur niveau de développement, les interventions à offrir aux jeunes de ce groupe d'âge doivent miser sur le développement de facteurs de protection plutôt que sur la connaissance des risques associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

L'ENGAGEMENT EN TANT QUE FACTEUR DE PROTECTION SE DÉFINIT COMME SUIT :

L'engagement peut être considéré comme une variété d'activités, comprenant l'engagement communautaire et le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique et les arts ou d'autres travaux intellectuels ou manuels, qui peuvent être pratiqués dans les divers milieux que constituent la famille, l'école, les organisations jeunesse, scolaires ou communautaires. Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent présenter certaines caractéristiques : elles doivent offrir un lien entre l'individu et le monde extérieur, être importantes et significatives, être structurées avec un but clair plutôt que d'être aléatoires (ex. : jouer avec ses amis, regarder la télévision, etc.), en plus de permettre aux jeunes de côtoyer des adultes attentifs et des modèles qui soutiennent et encouragent leur engagement. À l'annexe 1 de ce guide, vous trouverez des informations complémentaires concernant les facteurs de protection et l'engagement.

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 2013, 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 être plus efficaces en prévention de la toxicomanie. Également, la participation 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*, document 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

MES INTÉRÊTS PARTAGÉS!

➤ OBJECTIFS

PERMETTRE AUX JEUNES :

- › de prendre conscience d'un de leurs champs d'intérêt ou d'une de leurs passions dans laquelle ils sont engagés;
- › d'identifier des personnes qui partagent ce même champ d'intérêt ou cette même passion;
- › de repérer les forces et les compétences personnelles et sociales qui sont développées par cette passion.

MATÉRIEL REQUIS

- › Questionnaire en quantité suffisante pour tous les élèves
- › Crayon
- › Cahier de notes de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013 pour chaque élève (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 30 à 60 minutes

L'activité peut se dérouler entièrement en classe ou en partie à la maison.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- › En vous basant sur la définition de l'engagement de l'annexe 1, demander aux élèves d'identifier leurs champs d'intérêt ou une de leur passion ou activité dans laquelle ils sont engagés et qu'ils pratiquent régulièrement en remplissant la première partie du questionnaire ci-joint. Les jeunes peuvent s'inspirer des activités présentées dans le cahier de notes destiné aux 10-12 ans de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013.
- › *(Cette partie de l'activité peut être faite à la maison.)*
Demander aux jeunes de choisir une personne de leur entourage, un ou une amie, un membre de leur famille, quelqu'un de l'école, etc. qui partage le même champ d'intérêt ou la même passion qu'eux. Leur demander de parler à cette personne et de la questionner sur sa passion à l'aide de la deuxième partie du questionnaire. Faire un retour en classe en demandant aux élèves de présenter brièvement, devant la classe ou en petits groupes, la passion de la personne qu'ils ont interrogée et les réponses qu'ils ont notées.
- › Demander aux élèves de remplir la section 3 du questionnaire concernant leurs défis et solutions. Par la suite, en vous basant sur leurs réponses, en grand groupe, leur faire réaliser que les solutions qu'ils trouvent pour résoudre les difficultés rencontrées dans leur activité peuvent leur servir dans plusieurs autres domaines de leur vie (en amitié, dans leurs études, avec leur famille, etc.).

QUESTIONNAIRE

MES INTÉRÊTS PARTAGÉS!

PREMIÈRE PARTIE : MON PRINCIPAL INTÉRÊT, MA PASSION OU MON ACTIVITÉ

Quel est ton principal champ d'intérêt, ta passion ou ton activité préférée que tu pratiques régulièrement?

Comment as-tu découvert cette activité?

Combien de fois par semaine ou par mois pratiques-tu cette activité? Où et avec qui pratiques-tu cette activité?

Quels beaux moments te permet de vivre ton activité?

QUESTIONNAIRE

MES INTÉRÊTS PARTAGÉS!

DEUXIÈME PARTIE : QUELQU'UN QUI PARTAGE LE MÊME INTÉRÊT OU LA MÊME ACTIVITÉ QUE MOI

Nom: _____ Âge: _____

Son lien avec moi (frère, sœur, ami, etc.): _____

Sa passion ou son activité:

Comment a-t-il découvert cette activité?

Combien de fois par semaine ou par mois pratique-t-il son activité? Où et avec qui pratique-t-il cette activité?

Quels beaux moments cette activité lui permet-elle de vivre?

Y a-t-il des moments plus difficiles ou des défis qu'il a dû relever?

Comment a-t-il fait pour les surmonter? Exemples de réponses: il en a parlé avec quelqu'un en qui il a confiance (un ami, un parent, un enseignant, un entraîneur, etc.), il en a parlé à quelqu'un qui fait la même activité pour obtenir des conseils (ou des trucs), il n'a pas lâché et il se pratique encore plus, etc.

QUESTIONNAIRE

MES INTÉRÊTS PARTAGÉS!

TROISIÈME PARTIE : ET TOI?

As-tu déjà rencontré des difficultés ou des défis en pratiquant ton activité? Nomme-les.

Quelles sont tes solutions pour faire face à ces difficultés ou à ces défis?

Y a-t-il d'autres solutions que tu pourrais essayer la prochaine fois que tu rencontreras une difficulté ou un défi en pratiquant ton activité? Pour répondre, tu peux t'inspirer de la liste de solutions ci-dessous.

DES SOLUTIONS POUR FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS ET AUX DÉFIS:

- › Je persévère (je ne lâche pas facilement à la première difficulté ou au premier défi rencontré).
- › J'ai des amis qui me soutiennent dans ma passion ou qui la partagent avec moi.
- › Je demande des conseils à mes parents qui me soutiennent dans ma passion.
- › Je demande de l'aide à un enseignant ou à un entraîneur qui reconnaît mes forces.
- › Je réagis bien lorsqu'on me propose des suggestions pour m'améliorer.
- › Je continue à m'exercer pour m'améliorer.
- › Après une défaite, j'essaie de comprendre ce que je peux améliorer pour la prochaine fois.

ACTIVITÉ

L'INFLUENCE ET MOI!

➤ OBJECTIFS

AMENER LES JEUNES À :

- › identifier des sources qui influencent leurs comportements, leurs choix, leurs décisions ou leurs habitudes de vie (leurs amis, leur famille, les médias, etc.);
- › identifier des pairs ou d'autres personnes qui sont des sources d'influences positives et à voir comment ces personnes peuvent les aider à faire des choix qui sont bons pour eux;
- › réfléchir à des stratégies verbales et non verbales pour les aider à résister à la pression négative, qu'elle vienne d'une source ou d'une autre.

MATÉRIEL REQUIS

- › Cartes de réflexion (en nombre suffisant, au moins une par élève)
- › Crayon
- › Babillard (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- › En grand groupe, demander aux jeunes d'identifier des sources d'influence et des situations où ils subissent cette influence (positive ou négative).
- › Leur faire identifier des personnes qui les influencent positivement et les amener à voir comment ces personnes les aident à faire des choix qui sont bons pour eux dans plusieurs domaines.
- › Pour les situations où les jeunes souhaitent résister à l'influence qu'ils ressentent, leur demander de trouver des stratégies pour y résister (des réactions, des répliques ou des attitudes à adopter) et les écrire au tableau.
- › Décider en grand groupe d'une ou deux stratégies précises que les jeunes pourront pratiquer en petit groupe.
- › En grand groupe ou en petit groupe, leur faire prendre conscience de ce qu'ils ressentent lorsqu'ils décident de s'affirmer (fierté, plus sûr de soi, content, etc.).
- › Ensuite, les jeunes décident de leurs stratégies préférées et les inscrivent sur des cartes qu'ils peuvent conserver pour eux ou qui peuvent être distribuées à tous les jeunes ou affichées dans la classe pour qu'ils puissent les consulter facilement en cas de besoin.
- › Finalement, les jeunes écrivent pour eux-mêmes les noms des personnes qui sont une source d'influence positive pour eux et dans quels domaines ces personnes peuvent les aider.

CARTE DE RÉFLEXION

SI JE VEUX RÉSISTER À L'INFLUENCE :

Exemple de situation où je ressens de l'influence :

Ce que je répons ou comment je réagis :

Comment est-ce que je me sens à ce moment-là ? :



CARTE DE RÉFLEXION

SI JE VEUX RÉSISTER À L'INFLUENCE :

Exemple de situation où je ressens de l'influence :

Ce que je répons ou comment je réagis :

Comment est-ce que je me sens à ce moment-là ? :

ACTIVITÉ

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

- › Feuilles blanches
- › Matériel de dessin (crayons de couleur, pinceaux, gouache, etc.)
- › Goulette

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.
- › En vous basant sur la définition de l'engagement de l'annexe 1, 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 goulette 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 aptitudes 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 1 pour accompagner les jeunes dans leur réflexion quant à leurs passions et aux 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 cette activité vous permet de développer ?

(Par exemple : faire ressortir le fait qu'un sport d'équipe permet de travailler la coopération, l'interdépendance, qu'il 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.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

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 notamment à la consommation d'alcool ou de drogues ou encore à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Un facteur de protection peut s'acquérir ou être renforcé.

Engagement = facteur de protection

L'engagement peut être considéré comme une variété d'activités, comprenant la participation communautaire et le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique et les arts ou d'autres travaux intellectuels ou manuels, qui peuvent être pratiqués dans les divers milieux que constituent la famille, l'école, les organisations jeunesse, scolaires ou communautaires. Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent présenter certaines caractéristiques : elles doivent offrir un lien entre l'individu et le monde extérieur, être importantes et significatives, être structurées avec un but clair plutôt que d'être aléatoires (ex. : jouer avec ses amis, regarder la télévision, etc.), en plus de permettre aux jeunes de côtoyer des adultes attentifs et des modèles qui soutiennent et encouragent leur engagement.

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 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

- › La participation communautaire et le bénévolat
- › Les sports individuels et les sports d'équipe
- › La musique et les arts
- › Les activités intellectuelles ou manuelles

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.
- › Etc.

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 :
www.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, 2013
Bibliothèque et Archives Canada, 2013
ISBN : 978-2-550-69036-8 (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 utilisation 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, 2013