



GUIDE D'ANIMATION 2013

POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 13 À 16 ANS

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE
ALCOOL – DROGUES – JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Québec 

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

Guide d'animation 2013 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 17 au 23 novembre 2013, nous vous proposons d'animer des activités originales pour les jeunes de 13 à 16 ans.

Remarque : Les activités qui suivent ont été spécifiquement conçues pour des jeunes de 13 à 16 ans. Des guides d'animation destinés aux jeunes de 10 à 12 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 13 À 16 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 ou 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. Vous trouverez, à l'annexe 1 de ce guide, des informations complémentaires concernant les facteurs de protection et l'engagement.

Deux des trois activités présentées dans ce guide visent également à informer les jeunes âgés de 13 à 16 ans des effets, des risques et des conséquences associés à leur type de consommation d'alcool et de cannabis et à leur type de pratique des jeux de hasard et d'argent.

LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne 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, 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 », document rédigé par Jézabelle Palluy et autres, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2010, pagination variée, [En ligne], http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf.

ACTIVITÉ

MES ENGAGEMENTS = MES COMPÉTENCES!

➤ OBJECTIFS

- › Permettre aux jeunes de reconnaître leurs engagements ainsi que les compétences personnelles et sociales qu'ils leur permettent de développer.
- › Sensibiliser les élèves au fait que ces compétences sont d'excellents facteurs de protection pouvant les aider dans divers domaines et les protéger des risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS

- › Le questionnaire *Mes engagements = mes compétences!*
- › Un support tel un tableau
- › Le cahier de notes de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013 destiné aux jeunes de 13 à 16 ans
- › L'affiche destinée aux jeunes de 13 à 16 ans installée dans la classe (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

1 heure

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité se déroule en cinq étapes.

- 1** Sur la base d'une approche interactive, amener les jeunes à définir ce qu'est l'engagement.
 - › Demander aux jeunes de donner des exemples d'engagements qu'eux-mêmes ou que d'autres ont.
- 2** Présenter ensuite la définition de l'engagement (voir au besoin l'annexe 1).
 - › L'engagement c'est... S'investir dans 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. Ces activités peuvent être pratiquées dans divers milieux (famille, école, organisations jeunesse, scolaires ou communautaires).
 - › Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent lier la personne avec le monde extérieur, être importantes et signifiantes en plus d'être structurées avec un but clair.
 - › C'est donc plus que jouer avec ses amis, regarder la télévision, etc. Ces activités doivent permettre de côtoyer des adultes attentifs et des modèles qui soutiennent et qui encouragent les jeunes dans leur engagement.

3 Par la suite, en grand groupe, demander aux élèves de donner des exemples de compétences qui peuvent être développées grâce à l'engagement (voir les exemples présentés dans l'encadré ci-dessous). L'objectif est de donner des exemples tout en démontrant le lien entre l'activité et les talents ou les sentiments d'accomplissement et de fierté qui peuvent les accompagner.

* Il est suggéré d'utiliser l'annexe 1 pour soutenir la discussion de groupe.

Quand tu t'engages dans une activité qui correspond à tes champs d'intérêt :

- › Tu découvres tes talents.
- › Tu apprends à mieux te connaître, à savoir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.
- › Tu rencontres d'autres jeunes qui partagent les mêmes intérêts que toi.
- › Tu développes de bonnes habitudes de vie (alimentation, activité physique, etc.).
- › Tu apprends à t'affirmer et à respecter les autres.
- › Tu apprends à mieux gérer ton stress et tes émotions.
- › Tu améliores tes habiletés physiques ou intellectuelles.
- › Tu apprends à te fixer des buts et à persévérer malgré les obstacles.
- › Tu améliores ton estime personnelle.
- › Tu développes ta pensée critique, ce qui t'aide à prendre de bonnes décisions.
- › Tu développes l'esprit d'équipe et la collaboration.
- › Tu apprends à te dépasser.
- › Tu apprends à gérer les critiques.

4 Les élèves doivent ensuite compléter individuellement le questionnaire *Mes engagements = mes compétences!* (10 ou 15 minutes).

5 Poursuivre l'activité en leur demandant dans quels domaines de leur vie leurs compétences peuvent les aider (surmonter des moments plus difficiles, résister à la pression ou à l'influence des pairs, etc.) et rappeler le slogan de la campagne qui vise à stimuler l'engagement des jeunes dans des activités ou des passions qui leur tiennent à cœur. Enfin, terminer l'activité en rappelant aux jeunes que toutes ces compétences leur sont utiles pour pratiquer l'activité que chacun aime, mais qu'elles sont aussi utiles pour les aider à prendre des décisions, à s'affirmer, à être mieux outillés pour éviter les problèmes comme ceux liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

QUESTIONNAIRE

MES ENGAGEMENTS = MES COMPÉTENCES!

Nom: _____

En te basant sur la définition de l'engagement, trouve la ou les activités dans lesquelles tu es engagé.

Y a-t-il des activités dans lesquelles tu aimerais t'engager plus que d'autres? Pourquoi?

Lorsqu'on s'engage dans une activité qui correspond à nos champs d'intérêt, les expériences vécues nous permettent, en plus de développer certains talents, de mieux nous connaître et de développer des compétences personnelles (confiance en soi, persévérance, gestion adéquate de la colère ou de la frustration, etc.) et des compétences sociales (affirmation de soi, reconnaissance des personnes qui ont une bonne influence sur soi, etc.). D'après toi, quelles compétences ton engagement te permet-il de développer?

Ces compétences favorisent le développement de ta personnalité et de ton estime personnelle. Donne un exemple concret d'expérience que tu as vécue où tu as utilisé la ou les compétences identifiées à la question précédente.

RISQUES ET CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

➤ OBJECTIFS

- › Permettre aux jeunes de prendre conscience des conséquences liées à la consommation, même exploratoire ou occasionnelle, d'alcool et de cannabis.
- › Amener les jeunes à identifier différentes stratégies leur permettant de réduire ou d'éviter les risques et les conséquences associés à la consommation.

Note : Les questions doivent être adaptées au groupe d'âge. Par exemple, les jeunes de 13 ans ne vivent pas les mêmes situations de consommation et ne subissent pas les mêmes conséquences que ceux de 16 ans.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 60 minutes

MATÉRIEL REQUIS

- › Le cahier de notes de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013 destiné aux jeunes de 13 à 16 ans
- › L'affiche destinée aux jeunes de 13 à 16 ans (facultatif)

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1 Mettre en contexte l'activité en expliquant les objectifs et le contenu. L'activité vise à amener les jeunes à prendre conscience des conséquences associées à la consommation d'alcool et de cannabis et à faire comprendre comment certaines compétences peuvent les protéger de ces risques.

Parler de la Semaine de prévention de la toxicomanie et présenter le cahier ou l'affiche.

Nommer les types de dépendances visées par la campagne : alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent. Nommer le slogan de la campagne et poser les questions suivantes :

- › Quel message a-t-on voulu transmettre aux jeunes de votre âge avec ce slogan ?
- › Pourquoi ce message a-t-il été choisi à votre avis ?

2 Présenter l'activité :

Présenter aux élèves les conséquences possibles à la consommation qui sont illustrées sous forme de témoignages de jeunes dans le cahier de notes destiné aux jeunes de 13 à 16 ans de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013.

- › Il est possible de faire discuter les jeunes en équipe à partir des questions suivantes avant de faire un retour en grand groupe. Les équipes peuvent travailler sur un ou plusieurs témoignages présentés.

Pour chaque témoignage sélectionné :

- › Quelles autres conséquences liées à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent avez-vous repérées dans cette situation ? (Ces conséquences peuvent toucher le jeune qui témoigne ou encore son entourage.)
- › Y a-t-il d'autres risques ou d'autres conséquences liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent que ceux présentés dans le cahier ? Quels sont les moyens de se protéger des conséquences négatives amenées par cette situation ?

Attention : Il importe d'informer les jeunes sur le fait qu'il n'est pas nécessaire d'avoir consommé plus d'une fois ou d'avoir une consommation dite problématique pour expérimenter des conséquences négatives à la consommation.

3 Animer une discussion avec l'ensemble du groupe au sujet des conséquences repérées et des stratégies permettant de limiter ou d'éviter ces risques.

Questions possibles :

- › Que pensez-vous de ces témoignages ? Vous semblent-ils réalistes ?
- › Quelles sont les situations dans lesquelles la consommation d'alcool se pose quand on est adolescent ?
- › Ces situations auraient-elles pu se dérouler autrement ? (Amener les jeunes à trouver des stratégies qui auraient favorisé une fin d'histoire contenant moins de conséquences négatives.)

Exemples de stratégies permettant aux jeunes de réduire ou d'éviter les risques associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent :

- › Choisir de ne pas consommer.
- › S'entendre avec un ami pour se surveiller mutuellement lors d'une fête.
- › S'exercer à dire non à une offre de consommation (alcool ou drogue) ou de jeux de hasard et d'argent.
- › Éviter de se placer dans des situations où on pourrait se faire offrir de consommer.
- › Lors d'une fête, prévoir des boissons non alcoolisées.
- › Décider à l'avance de limiter sa consommation.
- › Décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer une personne avec qui on sera sur place.
- › Décider à l'avance qu'on ne dépassera pas un certain montant d'argent si on joue et demander à un ami de nous y aider.

ACTIVITÉ

VRAI OU FAUX?

➤ OBJECTIFS

- › Fournir une information juste et crédible sur les effets, les risques et les conséquences associés à la consommation d'alcool, de cannabis et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.
- › Favoriser l'engagement des jeunes dans des activités qui correspondent à leurs préférences et qui leur permettent de développer des compétences personnelles et sociales.

MATÉRIEL REQUIS

- › La présentation PowerPoint *Vrai ou faux?* (téléchargeable sur le site dependances.gouv.qc.ca)
- › Un ordinateur et un projecteur multimédia
- › Le cahier de notes de la Semaine de prévention de la toxicomanie destiné aux jeunes âgés de 13 à 16 ans (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 60 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- › Nommer les objectifs poursuivis par l'activité.
- › Activer la présentation PowerPoint intitulée *Vrai ou faux?*
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 que l'énoncé est vrai de lever la main ou, au contraire, à ceux qui pensent qu'il est faux de lever la main. Puis, passer à la diapositive suivante sur laquelle la bonne réponse est inscrite.
- › Pour conclure l'activité, demander aux jeunes de répondre aux questions sur l'engagement qui se retrouvent sur les deux dernières diapositives de la présentation. À ce moment, le contenu du cahier de notes peut les aider à trouver des exemples d'activités ou de compétences.

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 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 pratiquées 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 qui encouragent leur engagement.

CE QUE L'ENGAGEMENT NOUS PERMET DE DÉVELOPPER

L'engagement dans une activité qui nous passionne nous permet, entre autres, d'améliorer notre connaissance de nous-mêmes et notre confiance en soi, d'être en contact avec des amis qui partagent les mêmes champs d'intérêt 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

- › L'engagement communautaire ou social
- › Les sports individuels et les sports d'équipe
- › Les activités artistiques ou créatives
- › 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.

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 : 978-2-550-69038-2 (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