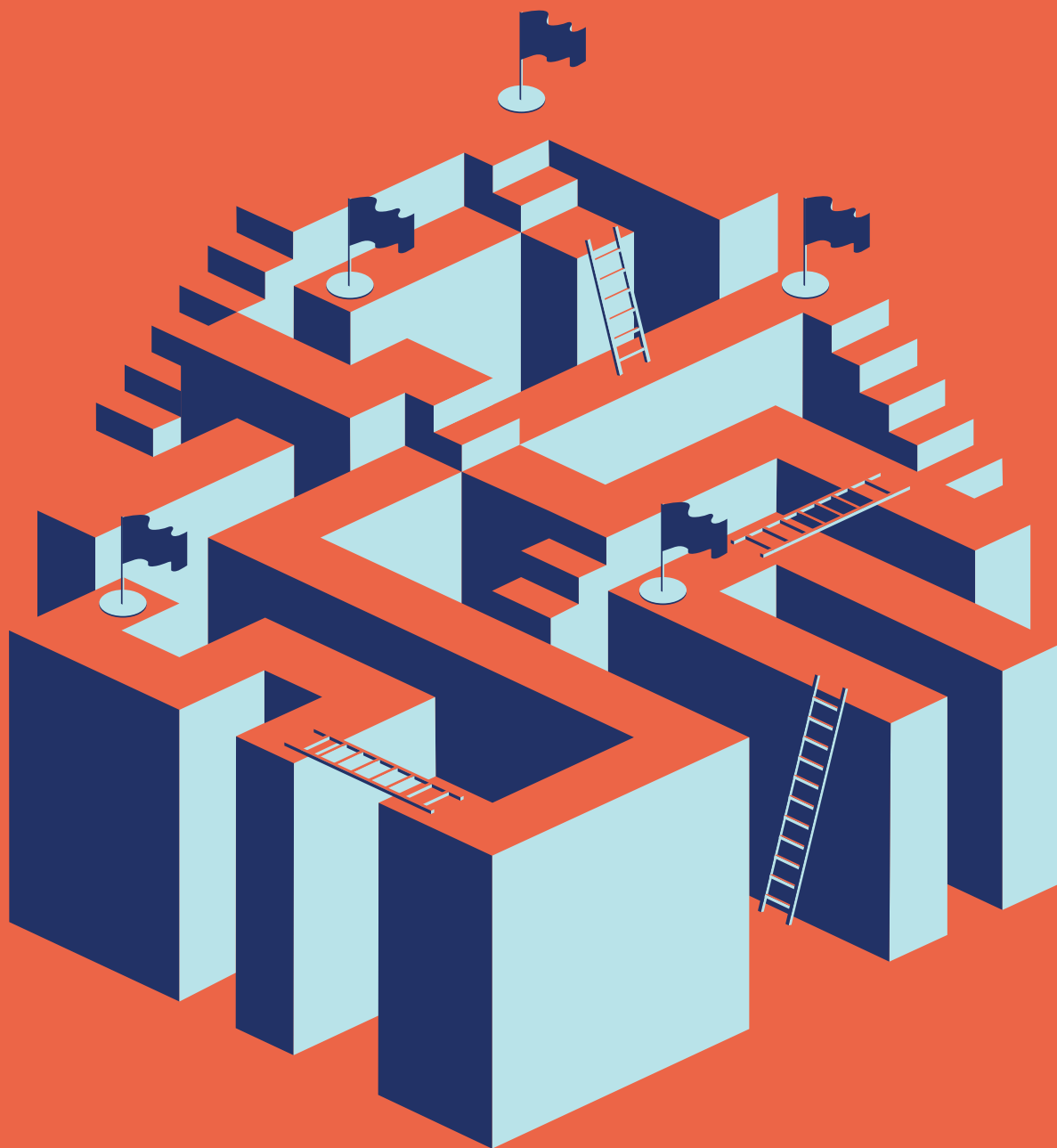




# GUIDE D'ANIMATION 2017

**ACTIVITÉ DESTINÉE AUX JEUNES DE 13 À 16 ANS**

**SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES 2017  
ALCOOL – DROGUES – JEUX DE HASARD ET D'ARGENT**

# **CE GUIDE D'ANIMATION EST UN OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES ENSEIGNANTS ET LES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 13 À 16 ANS ET QUI SOUHAITENT RÉALISER UNE ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION AVEC CEUX-CI.**

## **Les stratégies d'adaptation positives**

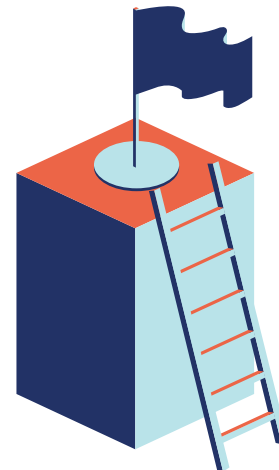
La campagne du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) vise à sensibiliser les jeunes sur **les risques et les conséquences liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent (JHA)** ainsi qu'à favoriser le développement de facteurs de protection pouvant les aider à faire des choix éclairés. Cette année, le facteur de protection mis de l'avant est le développement de **stratégies d'adaptation positives**.

Bien que l'activité proposée s'insère dans le contexte de la **Semaine de prévention des dépendances 2017**, elle peut également être réalisée à tout autre moment de l'année avec les jeunes visés. Cette activité a comme objectif de promouvoir un 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 JHA, c'est-à-dire **choisir des solutions positives pour gérer le stress et faire face aux problèmes rencontrés plutôt que d'utiliser la consommation ou les JHA**.

Un facteur de protection est un élément qui, lorsqu'il est présent dans la vie d'un jeune, lui permet de développer davantage ses compétences personnelles et sociales et favorise une meilleure estime de soi. Ainsi, un jeune avec plus de compétences et une bonne estime de soi sera plus enclin à prendre de meilleures décisions pour lui, que ce soit dans des situations liées à la consommation ou à la pratique des JHA ou dans toutes autres sphères de sa vie.

Plus un individu développe ses aptitudes et compétences, plus il est à même d'éviter ou de retarder la consommation de certaines substances et d'éviter que la consommation devienne un moyen d'intégration ou d'adaptation sociale. Pour que le recours aux substances psychotropes ou la pratique des JHA ne deviennent pas un mode d'adaptation pour gérer des conditions de vie difficiles, il s'avère important de favoriser le développement de stratégies positives pour faire face aux difficultés de la vie et au stress que peuvent provoquer toutes sortes de situations. Il a été démontré que les jeunes qui disposent d'un plus vaste répertoire de stratégies d'adaptation positives vivent moins d'expériences négatives lorsqu'ils rencontrent des difficultés.

# ACTIVITÉ À RÉALISER AVEC LES JEUNES DE 13 À 16 ANS



## OBJECTIFS

- Sensibiliser les jeunes au fait que les solutions gagnantes (ou les stratégies d'adaptation positives) sont d'excellents facteurs de protection pouvant les aider dans divers domaines de leur vie 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.
- Permettre aux jeunes de reconnaître les risques et les conséquences liés à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, ainsi que les stratégies à mettre en place pour les éviter.

## MATÉRIEL REQUIS

- Le présent guide d'animation de l'activité pour les jeunes de 13 à 16 ans
- La présentation intitulée *Activité 13-16 ans* (téléchargeable, en format PDF, sur le site [www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/dependances](http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/dependances))
- Les capsules vidéo intitulées *Des solutions gagnantes pour gérer le stress et les risques de la consommation* et *Être bien entouré et s'affirmer, c'est important* (disponibles, en format vidéo, à partir du site [www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/dependances](http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/dependances))
- Un ordinateur et un projecteur multimédia
- Un support pour écrire, tel un tableau

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

- 1 heure

# DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

## PARTIE 1

### CHOISIS DES SOLUTIONS GAGNANTES

1. À l'aide du projecteur, écouter en groupe la première capsule vidéo destinée aux jeunes de 13 à 24 ans, intitulée *Des solutions gagnantes pour gérer le stress et les risques de la consommation*, suivie de la deuxième capsule destinée aux jeunes de 13 à 16 ans, intitulée *Être bien entouré et s'affirmer, c'est important*.
2. Activer la présentation PDF intitulée *Activité 13-16 ans* afin de pouvoir projeter à l'écran les éléments de discussion avec les jeunes.
3. En réaction aux capsules vidéo et pour que les jeunes interagissent avec l'information qui y est transmise, animer une discussion de groupe en projetant à l'écran et en posant chacune des questions suivantes :
  - Est-ce que les moyens de gestion du stress présentés dans la première capsule vidéo vous rejoignent ?  
*Note pour l'intervenant : Voici les exemples de moyens illustrés dans la capsule : faire des listes, mettre par écrit ses émotions, se préparer, rire ou faire rire les autres, se changer les idées en jouant à un jeu, transformer une tâche ennuyeuse en un moment agréable, s'amuser avec son chien.*
  - Avez-vous des exemples de situations stressantes dans votre vie ou dans celle des jeunes de votre âge en général ?
  - Quels sont les moyens que vous connaissez, ou que vous utilisez, pour mieux gérer le stress ou pour résoudre des problèmes ?  
*Note pour l'intervenant : Vous pouvez noter les réponses données par les jeunes sur un tableau.*
  - D'après vous, en quoi est-ce bénéfique de parler avec quelqu'un de confiance lorsqu'on vit une situation difficile ?  
*Note pour l'intervenant : Mentionner qu'il est bénéfique de parler à une personne de confiance, car cela permet d'extérioriser ses émotions, d'obtenir un point de vue différent du sien, de trouver des solutions plus facilement, de constater qu'on n'est pas seul à vivre ce genre de situation, d'obtenir du soutien ou de l'aide, etc.*

- Vous sentez-vous toujours capable de résister à la pression des pairs quand on vous offre de consommer ou qu'on vous propose de poser un geste avec lequel vous n'êtes pas à l'aise?

*Note pour l'intervenant : En lien avec les propos de la capsule vidéo pour les jeunes de 13 à 16 ans concernant les façons de dire non, rappeler qu'il peut parfois être difficile de refuser une offre lorsqu'on sent une pression de son entourage, mais qu'il est important de s'affirmer si on souhaite se faire respecter et faire respecter ses choix. Rappeler aussi qu'on peut toujours s'allier un ami qui nous soutient dans notre décision, car c'est souvent plus facile quand on est plusieurs à refuser.*

4. Conclure cette première partie de l'activité en complétant la liste des solutions gagnantes pour gérer les situations difficiles élaborée avec les jeunes en projetant à l'écran tous les trucs de la boîte à outils antistress contenue dans la présentation *Activité 13-16 ans*.

## **PARTIE 2**

### **ÉVITE LES RISQUES ET LES CONSÉQUENCES**

1. Animer une introduction sur la consommation chez les jeunes en vous inspirant des éléments de contexte qui suivent.

Il arrive, quand on est jeune, d'être tenté d'expérimenter la consommation ou les jeux de hasard et d'argent. Il faut d'abord savoir que, bien qu'on ait parfois l'impression que de plus en plus d'adolescents le font, ce n'est pas nécessairement le cas. Les jeunes du secondaire ont même plutôt diminué leur consommation générale et leur pratique des JHA depuis 2000.

On peut vouloir consommer pour avoir du plaisir et se détendre momentanément, mais la consommation ne devrait pas être utilisée comme moyen pour oublier un problème ou pour gérer des émotions difficiles.

La consommation ne devrait donc pas être...

- un de tes seuls moyens pour avoir du plaisir
- la seule activité que tu fais avec tes amis
- présente à chaque fois que tu as une activité
- présente dans ta vie pour combler un vide
- ta façon privilégiée pour oublier, te déstresser, te calmer, te récompenser, etc.

Si on décide de consommer ou de jouer, il faut connaître les risques et les conséquences possibles, et mettre en place des stratégies pour les réduire.

2. Poursuivre la présentation PDF intitulée *Activité 13-16 ans*.

Projeter les diapositives contenant des questions *Vrai ou faux?* l'une après l'autre. Prendre 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 à ceux qui pensent qu'il est faux de lever la main. Ensuite, passer à la diapositive suivante sur laquelle se trouve la bonne réponse et inviter les jeunes à s'exprimer sur le sujet.

3. Animer une discussion de groupe en projetant et en posant aux jeunes la question suivante :

- Quelles sont les stratégies qu'on peut utiliser pour éviter les risques et les conséquences négatives liés à la consommation ou aux JHA?  
*Note pour l'intervenant: Vous pouvez noter les réponses données par les jeunes sur un tableau.*

4. Conclure cette deuxième partie de l'activité en complétant la liste des stratégies à mettre en place pour éviter les risques et les conséquences liés à la consommation et aux JHA élaborée avec les jeunes en projetant à l'écran toutes les stratégies contenues dans la dernière page de la présentation *Activité 13-16 ans*.