

PAS DE RISQUES
À PRENDRE



Maintenant
disponible!

Guide d'animation

pour les groupes de jeunes
de 13 à 16 ans

SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES



LA CONNAISSANCE DE SOI COMME FACTEUR DE PROTECTION

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention des dépendances (SPD), qui se tiendra du 17 au 23 novembre 2019, nous vous proposons une activité originale pour les jeunes de 13 à 16 ans. Des activités ainsi que des guides d'animation sont aussi disponibles pour les jeunes de 10 à 12 ans et pour ceux de 17 à 24 ans et sont téléchargeables à l'adresse Web www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/dependances/.

LE GUIDE D'ANIMATION 2019 EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET LES INTERVENANTS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 13 À 16 ANS.

Bien que leur lancement s'insère dans le contexte de la SPD, 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 et du référent ÉKIP pour favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes. Ainsi, vous pourrez participer à la mise en place d'actions dans une approche globale et contribuer à éviter de compartimenter vos efforts de promotion de la santé et de prévention des problèmes chez les jeunes.

Les activités de ce guide d'animation ont comme objectif général de promouvoir un 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 (JHA), soit la connaissance de soi.

Vous trouverez, à l'**annexe 1** de ce guide, de l'information complémentaire concernant les facteurs de protection et la connaissance de soi. Plus spécifiquement, les activités proposées dans ce guide visent à amener les jeunes à réfléchir sur les différents aspects de leur personnalité. Ensuite, il s'agit de leur faire réaliser comment le fait de mieux se connaître sur les plans physique, émotionnel, scolaire et social les aide à prendre des décisions éclairées en ce qui concerne leur réussite scolaire et leurs relations sociales, leurs habitudes de vie et leur adaptation à différentes situations de la vie, dont celles liées à la consommation ou à la pratique des JHA.

La première partie de l'activité proposée est liée au développement de ce facteur de protection. En effet, connaître les caractéristiques de sa personnalité, reconnaître sa valeur et s'accepter tel que l'on est renforcent notre sentiment de satisfaction personnelle, augmentent notre confiance en nous et nous permettent de faire de meilleurs choix dans tous les domaines de notre vie, comme lorsqu'il est question de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de pratique des JHA.

La dernière partie de l'activité proposée a pour but, quant à elle, de faire prendre conscience aux jeunes des risques et des conséquences liés à la consommation, même exploratoire ou occasionnelle, d'alcool et de cannabis ou à la pratique des JHA, ainsi que des stratégies à mettre en place s'il y a consommation ou pratique.

ACTIVITÉ MAGAZINE ÉGO

*Spécial
Tout sur toi!*

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ :

L'activité a comme objectif de favoriser chez les jeunes une meilleure connaissance de soi, de leurs forces et de leurs préférences afin de miser sur celles-ci dans les différents domaines de leur vie. Par ailleurs, l'activité vise à informer les participants quant aux risques liés à la consommation ou à la pratique des JHA et aux stratégies pour les éviter.

PARTIE 1

À LA MANIÈRE D'UN MAGAZINE POUR ADOLESCENT, LES ACTIVITÉS AUX PAGES 2 À 5 ET À LA PAGE 10 DU MAGAZINE ÉGO, PROPOSENT DIFFÉRENTS JEUX, TESTS DE PERSONNALITÉ ET TRUCS ET ASTUCES AFIN DE FAVORISER UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

30 minutes

MATÉRIEL REQUIS

- + Le guide d'animation
- + Le magazine Égo en quantité suffisante pour le groupe, y compris l'animateur
- + Un crayon pour chaque jeune
- + Affiche de la SPD 2019 destinée aux jeunes de 13 à 16 ans (facultatif)

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Lire les pages 2 à 5 et la page 10 du magazine Égo et remplir les tests (les jeux et les tests peuvent se réaliser seul ou 2 par 2).

Discuter en groupe sur la personnalité et les traits de caractère. Voici des exemples de questions à poser aux participants: Parmi leurs caractéristiques, quelles sont celles que les élèves partagent avec leurs parents ou les autres membres de leur famille? Avec leurs amis? Dans quelles situations leurs forces ou habiletés influencent-elles présentement leur vie?

ACTIVITÉ MAGAZINE ÉGO

*Spécial
Tout sur toi!*

PARTIE 2

TESTE TES CONNAISSANCES

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1) La première section de cette partie concernant les connaissances en lien avec les risques de la consommation (pages 6 à 9) peut se dérouler de diverses façons. L'animateur peut lire les questions et demander aux jeunes de donner la réponse fournie à main levée. Un jeune peut être désigné pour lire une question et la réponse. Ou les jeunes peuvent lire l'ensemble des questions et des réponses individuellement.
 - + *À la fin, vous pouvez revenir en groupe en leur demandant de réagir à ce qu'ils viennent de lire, en leur demandant, par exemple, s'ils connaissent d'autres risques liés à la consommation.*
- 2) La deuxième section, à la page 11, peut, elle aussi, être animée de diverses façons. Vous pouvez laisser les jeunes lire cette section sur les astuces pour éviter les risques associés à la consommation ou les faire lire à voix haute à tour de rôle.
 - + *À la fin, vous pouvez demander aux jeunes s'ils connaissent d'autres moyens d'éviter les risques.*

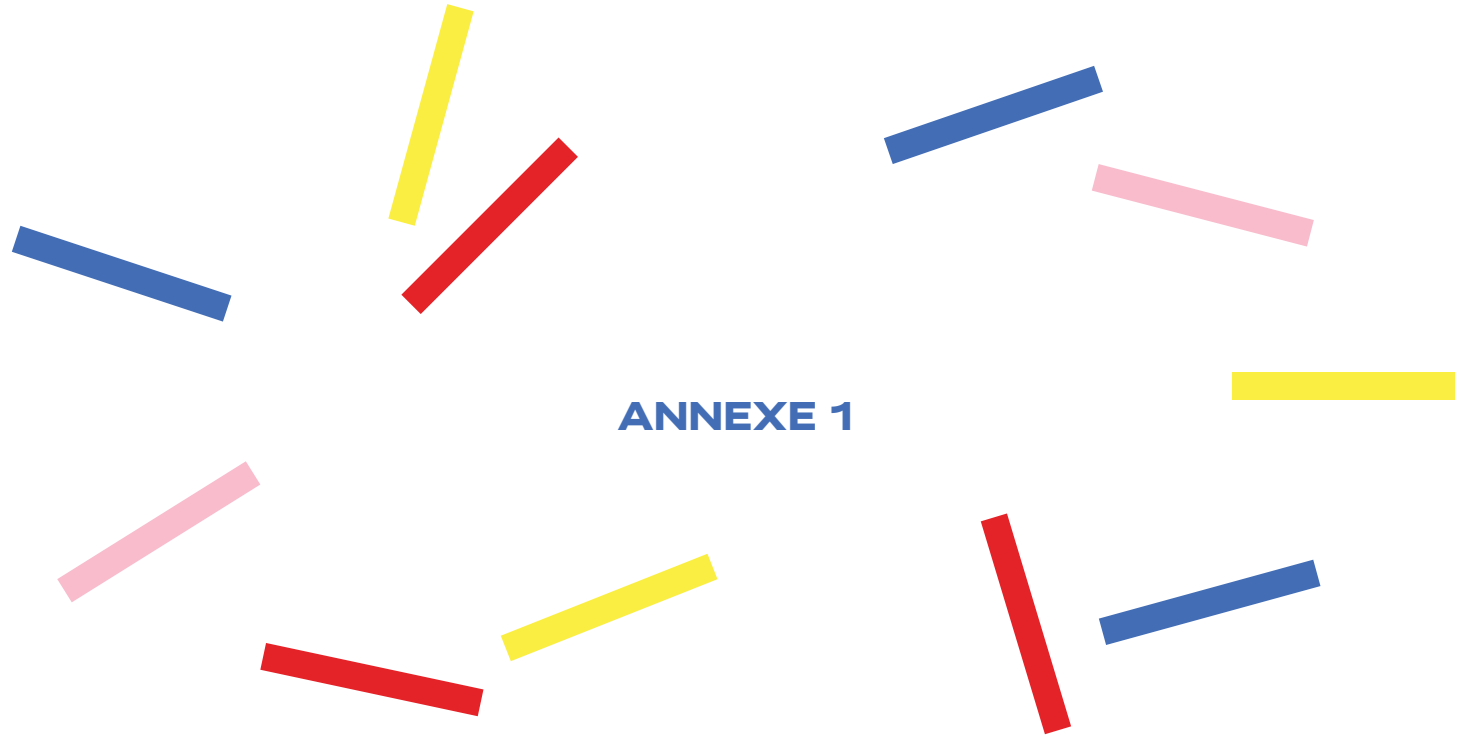
POUR CONCLURE L'ACTIVITÉ

L'animateur peut conclure l'activité en mentionnant ceci :

Connaître les risques liés à la consommation ou à la pratique des JHA et les stratégies pour les éviter permet de faire des choix éclairés. De plus, bien se connaître et miser sur ses forces permet d'augmenter sa confiance en soi et son estime personnelle. Ainsi, on est plus susceptibles de faire des choix sains dans tous les domaines de notre vie, notamment lorsqu'il s'agit de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de pratique des JHA.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

30 minutes



ANNEXE 1

INFORMATION SUR LA CONNAISSANCE DE SOI COMME FACTEUR DE PROTECTION

La connaissance de soi ne constitue pas une compétence au sens propre, mais elle est si déterminante pour le développement de toutes les autres compétences que sa prise en considération s'impose.

Par ailleurs, les forces que nous aidons les jeunes à reconnaître et à utiliser dans tous les domaines deviennent une source de progrès et de bien-être. En effet, il est généralement reconnu que nous prenons plaisir à exercer des activités qui mettent en œuvre nos capacités, nos habiletés, nos talents, et ce, tout au long de notre vie. Cela permet d'avoir une vie plus épanouie et d'utiliser au maximum notre potentiel.

La connaissance de soi renvoie à un ensemble de caractéristiques et de traits personnels, de valeurs et de rôles que le jeune reconnaît comme faisant partie de lui-même, par exemple :

- + ses goûts et champs d'intérêt,
- + ses qualités et forces,
- + ses sentiments et émotions,
- + ses talents et aptitudes,
- + ses caractéristiques physiques,
- + ses attentes,
- + ses aspirations scolaires.

Il s'agit de permettre au jeune de mieux se connaître sur les plans physique, émotionnel, scolaire et social. Les savoirs liés à cette compétence sont précurseurs de prises de décisions éclairées en ce qui concerne sa réussite scolaire et ses relations sociales, ses habitudes de vie et son adaptation.

Notre personnalité, nos habiletés, nos aptitudes, ce que nous pensons, ce que nous souhaitons, ce que nous préférons, ce que nous ressentons... influencent toute notre vie.

Bien connaître nos forces et nos habiletés de même que les mettre à profit dans tous les domaines de notre vie apportent plus de satisfaction personnelle. En effet, des études en psychologie ont démontré que les personnes qui exploitent et développent leurs forces et leurs habiletés naturelles ont un niveau d'épanouissement et de bien-être plus élevé.

Mieux nous connaître permet :

- + de faire de meilleurs choix, dans tous les domaines de la vie, par exemple :
 - + choisir de faire des activités qui nous plaisent,
 - + choisir les gens que nous souhaitons fréquenter;
- + d'être capables de nous exprimer et de nous affirmer, comme :
 - + partager nos idées, nos opinions, ce que nous pensons,
 - + communiquer nos besoins,
 - + exprimer nos sentiments, nos émotions;
- + d'augmenter notre confiance en nous et notre bien-être;
- + de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts que nous;
- + de mieux réagir à l'encontre des difficultés.

En fin de compte, bien nous connaître et miser sur nos forces permet d'augmenter notre confiance en nous et notre estime personnelle. Ainsi, nous sommes plus susceptibles de faire des choix sains concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues et la pratique des JHA, et dans n'importe quel autre domaine de notre vie.

Pour d'autres informations, vous pouvez consulter le site suivant :

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu

