

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

GUIDE D'ANIMATION 2010
Pour les groupes de jeunes de 10 à 14 ans

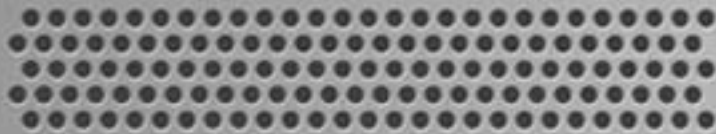


Santé
et Services sociaux

Québec



Avec la participation de :
• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

GUIDE D'ANIMATION 2010 Pour les groupes de jeunes de 10 à 14 ans

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tiendra du 21 au 27 novembre 2010, nous vous proposons la possibilité d'animer des activités originales pour les jeunes de 10 à 14 ans, soit pour les jeunes du troisième cycle du primaire et du premier cycle du secondaire.

IMPORTANT :

Vous trouverez d'autres activités sur dependances.gouv.qc.ca (section toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie).

***Remarque :** Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes scolaires du deuxième cycle du secondaire. Pour cette clientèle, un guide d'animation propre aux jeunes de 15 à 21 ans est disponible et peut être téléchargé à partir de dependances.gouv.qc.ca (section toxicomanie – Semaine de prévention de la toxicomanie).*



Activité 1 | L'INTERVIEW

Objectifs

- Permettre aux jeunes de reconnaître leurs forces et leurs habiletés ainsi que celles des autres jeunes.
- Conscientiser les jeunes au fait que les compétences personnelles et sociales telles que l'affirmation de soi, la communication et la résolution de problèmes (relations interpersonnelles) sont des facteurs de protection contre les risques associés à la consommation d'alcool et de drogue.

Description de l'activité

Interviews et présentations par les jeunes

- Les jeunes sont invités à former des tandems. Chaque jeune a en main une feuille d'interview. Il devient tour à tour interviewé et intervieweur.
- À la fin des interviews, les tandems sont invités à former des groupes de quatre ou de six et à l'aide des renseignements contenus sur la feuille, chaque jeune prend la parole pour faire le portrait de celui qu'il a interrogé. En deux ou trois minutes, il doit partager avec son groupe quelques qualités et forces de la personne.
- L'animateur ou l'animatrice porte une attention particulière aux jeunes qui pourraient avoir besoin d'accompagnement pour identifier leurs forces et qualités et souligne l'aspect positif de l'exercice.
- En milieu scolaire, un lien pourrait être établi avec les axes de développement déterminés en orientation et entrepreneuriat : *conscience de soi, de son potentiel et de ses modes d'actualisation* tout comme en santé et bien-être : *conscience de ses choix personnels pour sa santé et son bien-être* (intentions éducatives des domaines généraux de formation du Programme de formation de l'école québécoise).

Discussion en groupe

Après les présentations, l'intervenant ou l'enseignant peut amorcer une discussion de groupe avec ces questions :

- Quelles sont les forces et les qualités que les interviews vous ont permis de découvrir chez les autres ?
- Est-ce que cette activité vous a permis de voir quelqu'un sous un autre jour ?
- Est-ce que cette activité vous a donné le goût d'en connaître plus sur quelqu'un de la classe ?

Apprendre à mieux se connaître :

- Il faut miser sur nos forces plutôt que sur nos faiblesses. Il n'y a personne de parfait, chacun a ses points faibles et ses points forts. Pensez-y, quelles sont vos forces et vos qualités ?

Activité 1 | L'INTERVIEW

Découvrir les autres :

- C'est en parlant avec les autres qu'on apprend vraiment à les connaître. Il ne faut pas se fier uniquement à une impression ou aux rumeurs pour décider si une personne vaut la peine d'être connue.
- Découvrir quelqu'un de différent, c'est toujours intéressant. Chacun de nous est unique. Voilà ce qui fait la richesse des relations interpersonnelles. Même si quelqu'un a des goûts ou des aspirations différentes des nôtres, il est possible de découvrir des points qui nous unissent.

Conclusion

À la fin des interventions des jeunes, l'intervenant ou l'enseignant conclut en leur faisant remarquer que les passions, les intérêts, les rêves, etc., qui ont été exprimés sont aussi des forces qui sont des facteurs de protection contre la consommation d'alcool et de drogue (voir Annexe 1). Chacun doit réaliser qu'il a des forces et apprendre à les utiliser dans sa vie de tous les jours. C'est ce qui permet de prendre les bonnes décisions pour soi-même.



Matériel requis

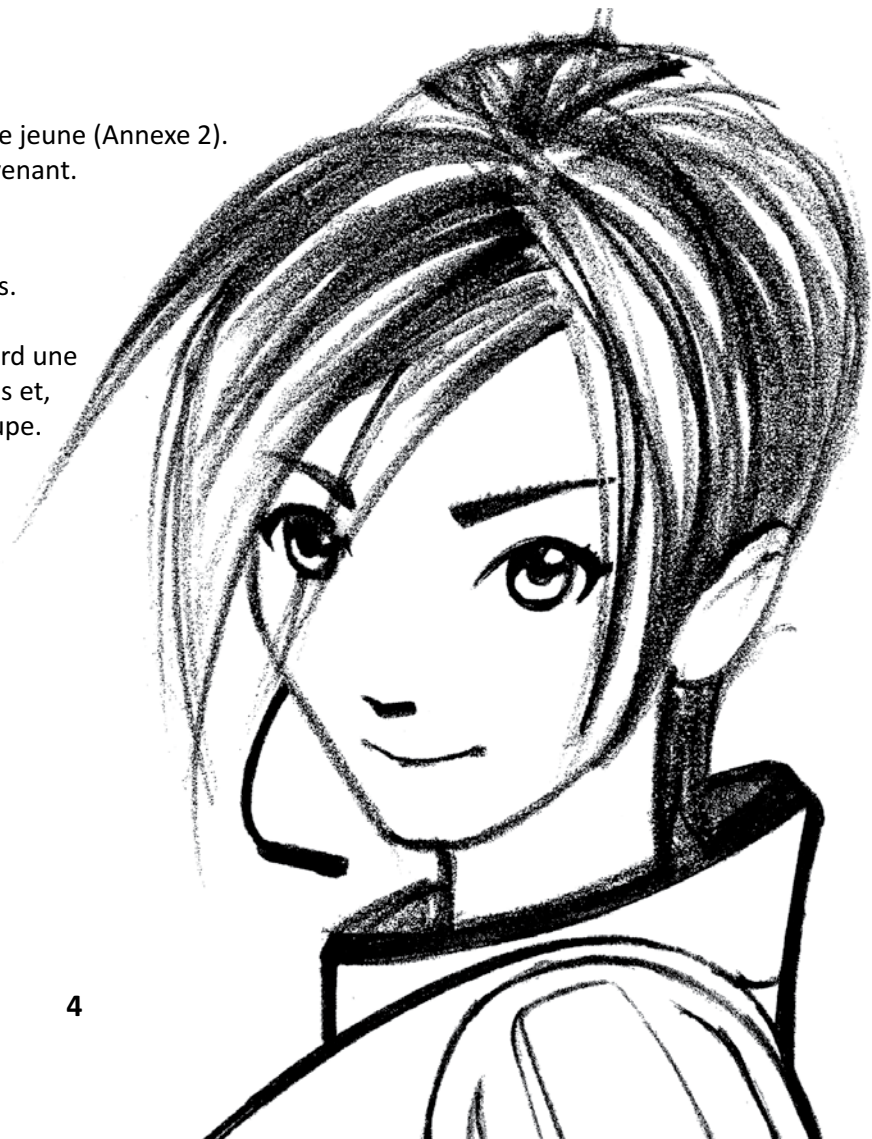
Feuilles d'interview à photocopier pour chaque jeune (Annexe 2).
Feuille des facteurs de protection pour l'intervenant.



Durée

De 45 à 90 minutes, selon le nombre de jeunes.

L'activité peut se faire en deux périodes, d'abord une période d'interviews et de présentations orales et, par la suite, une période de discussion en groupe.



Activité 2 | BIEN ÉQUIPÉ !

Objectifs

- Permettre aux jeunes de prendre un temps de réflexion sur les caractéristiques qu'ils souhaitent mettre en valeur à titre de facteurs de protection.
- Former une grande murale composée de multiples robots avec leurs pièces d'équipement que les jeunes du groupe auront personnalisés.

Description de l'activité

- L'animateur ou l'animatrice remet à chaque jeune de son groupe une feuille (Annexe 3) présentant le robot fille ou garçon en noir et blanc.
- L'animateur ou l'animatrice demande aux jeunes de prendre quelques minutes de réflexion sur leurs forces, leurs caractéristiques (humour, générosité, talent particulier, etc.) et sur ce qui les distingue des autres et les rend fiers (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.), chaque jeune est invité à personnaliser son robot et ses pièces d'équipement en le dessinant et en y ajoutant des bulles de texte dans lesquelles il inscrit ses propres forces (voir l'exemple des bulles de texte sur l'affiche et dans le cahier Canada de la Semaine de prévention de la toxicomanie).
- Lorsque les jeunes ont terminé leur dessin, ils le signent, y apposent de la gommette au dos et l'affichent sur la grande murale de la classe.
- Le personnel enseignant peut choisir de créer la grande murale dans un espace commun ou former une gigantesque murale à la cafétéria, dans la salle commune, etc. où d'autres groupes de jeunes peuvent la voir.



Matériel requis

- Feuilles du robot fille ou garçon à imprimer pour en remettre une copie à chaque participant (Annexe 3).
- Matériel de dessin (crayons de couleur, pinceaux, gouache, etc.).
- Gommette.
- Trouver un mur pour recevoir la grande murale (la surface requise est d'environ 2 mètres sur 2 mètres).



Durée

Environ de 45 à 60 minutes.

Activité 3 | MON SLOGAN

Objectifs

- Permettre aux jeunes de bien se connaître et de distinguer les éléments qui composent leur différence, leurs forces et leur caractère unique.
- Leur fournir un éventail de mots pour se décrire et se connaître.

Description de l'activité

• Discussion

Se connaître : c'est savoir qui on est, ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas, les choses qui nous distinguent des autres.

En publicité, le slogan d'un produit, c'est ce qui le distingue d'un autre qui lui ressemble. C'est une phrase facilement énoncée et retenue, qui exprime bien une idée qu'on veut diffuser ou autour de laquelle on veut rassembler. Deviens ton propre produit et vends ta salade!

• Remue-méninges collectif

L'animateur ou l'animatrice sépare le tableau de la classe en deux. D'un côté, l'ensemble des jeunes dressera un inventaire sommaire des slogans qu'ils connaissent. De l'autre, les jeunes feront une liste de qualités, de caractéristiques, d'intérêts qui peuvent décrire des jeunes de leur âge. Ces listes serviront d'exemples et guideront les jeunes dans leur rédaction.

• Rédaction

Les jeunes devront rédiger un slogan qui les représente. L'animateur ou l'animatrice peut choisir de ne laisser qu'une quinzaine de minutes aux jeunes pour la rédaction ou de leur laisser plus de temps et de continuer l'activité le lendemain ou à une autre période.

• Devine qui se cache derrière le slogan (facultatif)

Si désiré, on peut poursuivre l'activité en lisant à tour de rôle les slogans (ou en les faisant lire au hasard par des jeunes). Le groupe tentera d'associer chaque jeune à son slogan.

Extension de l'activité

Tu veux savoir comment tes parents te perçoivent et ce qu'ils pensent de toi ? Demande-leur d'écrire un slogan qui te décrit.

Les parents peuvent être invités à faire cette activité avec leurs jeunes. Ainsi, les parents peuvent rédiger un slogan représentant leur jeune. La comparaison du slogan du jeune et de celui de ses parents fera naître une discussion sur la perception que chacun a du jeune. On peut aussi suggérer aux jeunes d'animer une telle activité dans leur famille, avec leurs parents et leur fratrie.

Activité 4 | JEUX DE CARTES

Objectif

- Conscientiser les jeunes au fait que les compétences personnelles et sociales telles que l'affirmation de soi, la communication, les relations interpersonnelles et la réalisation d'activités sont des facteurs de protection contre les dépendances.



Matériel

Feuille du Jeu de cartes à imprimer (Annexe 4).

Description de l'activité

- Imprimer le nombre de feuilles nécessaire pour le groupe en tenant compte que chaque élève doit avoir une carte en main. Par exemple, pour un groupe de 36 élèves, imprimer 9 fois la feuille sur laquelle on retrouve les 4 cartes à jouer (Annexe 4).
- Distribuer aléatoirement les cartes aux élèves.
- Une fois que chaque élève a reçu sa carte, demander à chacun de lire la carte et d'écrire une situation concrète qui démontre bien qu'eux aussi ils ont cette pièce d'équipement en eux. Sur chaque carte, il y a un espace blanc pour que le jeune écrive sa situation, on peut suggérer aux jeunes de commencer son texte avec « J'ai moi aussi un Kontak, car... ».
- Par la suite, on peut faire des groupes en classe. Tous les Kontak ensemble, les Viseurs 3A, les Adrénalix et les Piles F partagent ce qu'ils ont écrit pour voir les situations différentes de chacun.
- Finalement, chaque groupe détermine un capitaine d'équipe qui présente à la classe une pièce d'équipement (Kontak, Viseurs 3A, Adrénalix et Piles F) et qui explique l'interprétation que son groupe a faite de cette carte.

Par exemple :

« J'ai moi aussi un Kontak,
car lorsque j'ai des problèmes
à l'école, j'en parle à... »





Annexe 1 : L'INTERVIEW

Renseignements sur les facteurs de protection

Les facteurs de protection peuvent te permettre de surmonter certaines difficultés, et ce, même si des éléments négatifs sont présents dans ta vie (tels qu'éprouver beaucoup de stress, avoir l'impression de ne recevoir aucun soutien dans des moments difficiles, etc.).

Ils te protègent contre l'apparition de problèmes de consommation d'alcool ou de drogue et t'offrent une plus grande résistance contre les risques.

En voici quelques-uns :

- Avoir une bonne estime de toi.
- Connaître tes forces et tes faiblesses.
- Croire en ton avenir et te fixer des buts.
- Avoir un cercle d'amis en qui tu peux avoir confiance et avec qui tu te sens bien.
- Cultiver de bonnes relations avec ta famille.
- T'engager dans des projets, développer des passions, pratiquer des sports ou des activités de loisirs de façon régulière.
- Avoir des habitudes de vie saines concernant ton alimentation, ton sommeil, etc.

En reconnaissant et en développant tes facteurs de protection (comme l'estime de soi, la facilité de résoudre ses problèmes, etc.), tu te protèges contre la détresse en général et aussi contre les problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogue. Tu peux ainsi mieux contrôler ton environnement et faire des choix favorables à ton bien-être.

Consulte le site : tasjuste1vie.com



Annexe 2 : FICHE D'INTERVIEW

Nom de la personne interviewée _____

QUESTIONS

Bloc 1 : Cette personne...

Voudrait devenir _____ parce que _____.

Admire _____ parce que _____.

Pense que le monde serait meilleur si _____.

Bloc 2 : Cette personne aime...

Quel film ? _____.

Quel sport ? _____.

Quel repas ? _____.

Quel groupe de musique ? _____.

Quel site Web, livre ou jeu vidéo ? _____.

Quelle activité en famille ? _____.

Quelle activité entre amis(es) ? _____.

Quel animal ? _____.

Bloc 3 : Cette personne rêve de...


Voyager dans cette ville ou ce pays _____.

Voir _____ en spectacle.

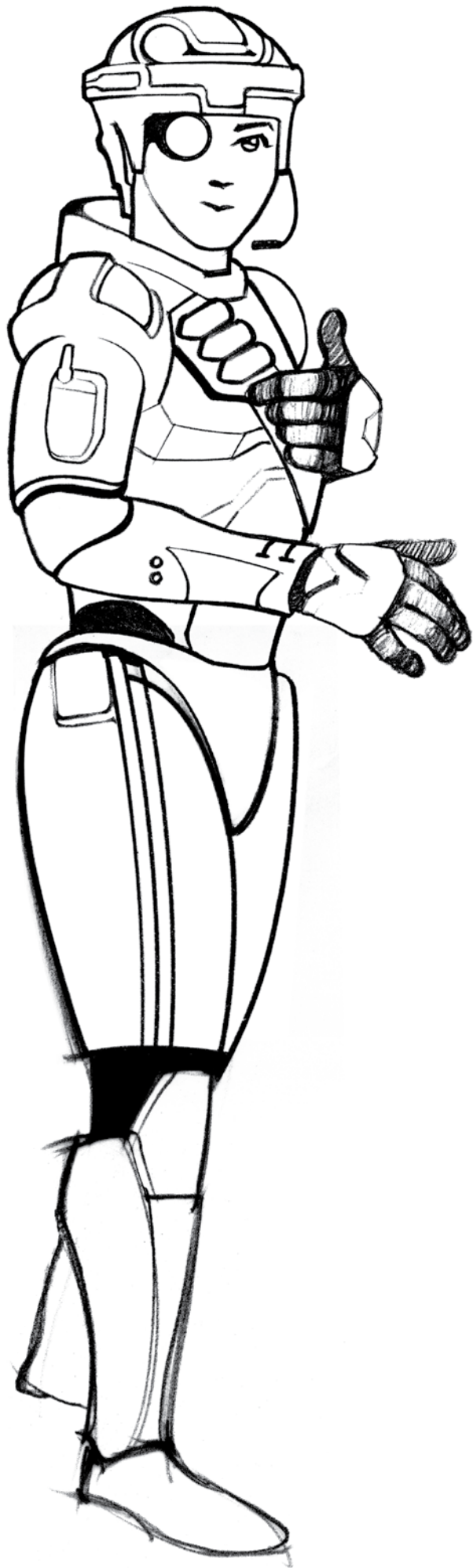
Bloc 4 : Selon elle-même, cette personne...

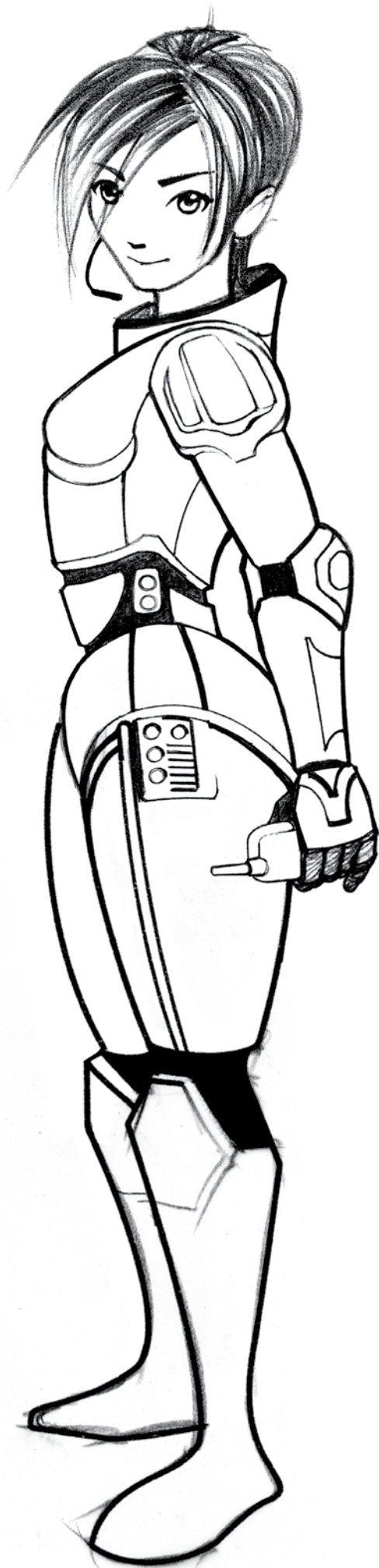
A les qualités suivantes : _____.

A les défauts suivants : _____.



Annexe 3 : **FEUILLES ROBOT GARÇON** **ET ROBOT FILLE**





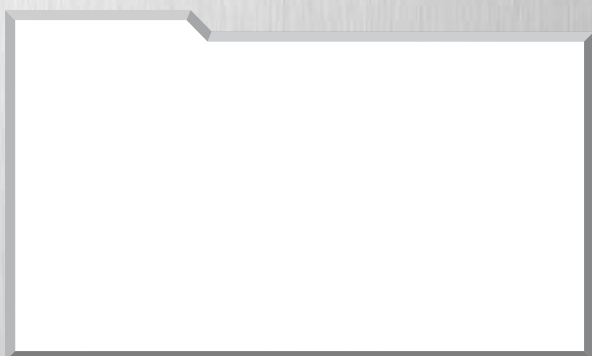
Annexe 4 : LES JEUX DE CARTES

Kontak :

Émetteur/récepteur dialogue



- Tu recherches des conseils quand tu as besoin d'aide.
- Tu parles à tes amis ou à tes parents quand tu te sens triste.
- Tu communique tes opinions en respectant celles des autres.



Viseur 3A :

Détecteur d'amis



- Tu choisis des amis qui respectent tes opinions et tes choix.
- Tu repères l'influence que les autres peuvent avoir sur toi.
- Tu ne laisses personne t'intimider.

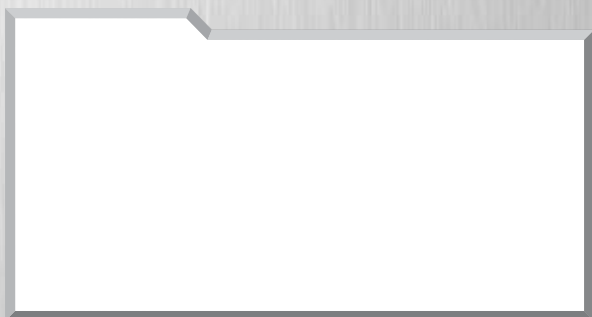


Piles F :

Recharge de fierté



- Tu reconnais tes forces et tu t'acceptes comme tu es!
- Tu penses à ce que tu veux vraiment et fais tes choix en conséquence.
- Tu essaies de trouver des solutions à tes problèmes.

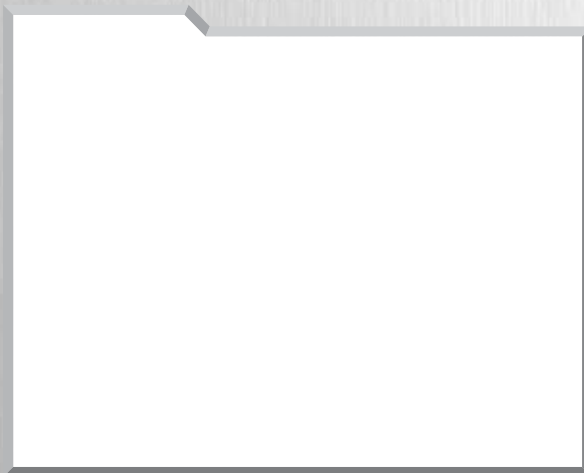


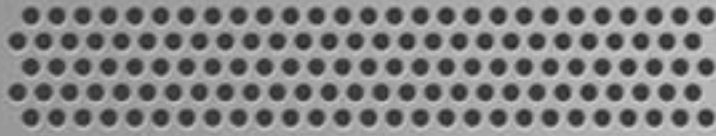
Adrénalix :

Réserve d'énergie
sports + activités + projets



- Tu oses t'engager dans des activités qui te permettent de réaliser tes rêves.





La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

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 utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Bibliothèque et Archives Canada, 2010

ISBN : 978-2-550-60174-6 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2010

