



GUIDE D'ANIMATION 2012

POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 13 À 16 ANS

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

Québec 

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie, qui se tiendra du 18 au 24 novembre 2012, 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 2012* est un outil pour les enseignants et les intervenants auprès des jeunes de 13 à 16 ans. Bien que son lancement 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.

.....

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 2012, 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 sont réputées plus efficaces en prévention de la toxicomanie. Également, l'implication 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 », 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_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf.

Gaëtane Dubé et autres. « *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire* », 2008, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2009, 222 p.

Liste des autres documents accessibles sur le site **dependances.gouv.qc.ca**, à la section **Toxicomanie – Publications sur la toxicomanie :**

- *Les jeunes et l'alcool*
- *Les jeunes et le cannabis*
- *Les jeunes et les drogues de synthèse*
- *Prendre des amphétamines pour maigrir... ce n'est pas une bonne idée!*
- *Les dangers du « calage » d'alcool*
- *La drogue... Si on en parlait?*
- *Tableau La loi de l'effet*
- *Tableau Mieux connaître les drogues*

ACTIVITÉ I

MA PASSION, MON RÊVE,
MA PROPRE INTENSITÉ!

OBJECTIF

ENCOURAGER LES JEUNES À SE DÉCOUVRIR UNE PASSION, UN RÊVE, AGISSANT COMME FACTEUR DE PROTECTION POUVANT AIDER À PRÉVENIR DES COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS DE CONSOMMATION D'ALCOOL ET D'AUTRES DROGUES.

MATÉRIEL REQUIS

- Une fiche à photocopier pour chaque jeune (annexe I)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

En classe : de 60 à 70 minutes pour une classe de 25 élèves. S'ajoute la préparation individuelle de l'élève (de 20 à 30 minutes).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Oralement et devant la classe, chaque élève est invité à présenter sa passion, son rêve. Pour s'aider à se préparer, il se sert de la fiche de l'annexe I qui lui a été remise. À la fin des présentations, l'enseignant échange avec les jeunes à propos des passions, des rêves qui ont été présentés, et ce, en mettant l'accent sur les attitudes et les habiletés développées en réalisant ces passions ou ces rêves, notamment la communication, l'esprit d'équipe, l'ouverture d'esprit, etc. Il poursuit en sensibilisant les jeunes sur le fait que ces attitudes et ces habiletés leur sont utiles pour relever toutes sortes de défis. Il rappelle aux élèves l'importance de s'engager dans des passions, des rêves qui protègent entre autres contre des comportements inappropriés de consommation d'alcool ou d'autres drogues. L'enseignant peut consulter l'annexe 5 pour soutenir sa discussion avec les élèves.

ACTIVITÉ 2

MYTHE OU RÉALITÉ?

OBJECTIF

FOURNIR AUX JEUNES UNE INFORMATION JUSTE AFIN QU'ILS FASSENT DES CHOIX ÉCLAIRÉS EN MATIÈRE DE CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES, OU DE PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ET DANS LE BUT DE PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS À RISQUE ASSOCIÉS À LEUR TYPE DE CONSOMMATION OU À LEUR PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.

MATÉRIEL REQUIS

- La présentation PowerPoint *Mythe ou réalité?* (téléchargeable sur le site dependances.gouv.qc.ca)
- Un ordinateur et un projecteur multimédia

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 30 à 45 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Montrer au groupe la présentation PowerPoint intitulée *Mythe ou réalité?* Les jeunes devront tenter de déterminer si l'énoncé présenté est un fait ou une croyance populaire.
- 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 qu'il s'agit d'un mythe de lever la main ou, au contraire, à ceux qui pensent qu'il s'agit d'une réalité de lever la main. Puis passer à la diapositive suivante, qui donne la bonne réponse.
- À la fin de la projection, animer une discussion sur les différentes perceptions que les jeunes avaient au départ et leur demander si cette activité les a amenés à se poser d'autres questions.

ACTIVITÉ 3

JEU GÉANT

OBJECTIF

- SENSIBILISER LES ÉLÈVES À L'ÉCOUTE ACTIVE ET À L'IMPORTANCE D'EXPRIMER LEURS ÉMOTIONS.
- PERMETTRE AUX JEUNES DE RÉFLÉCHIR À DES MOYENS DE RÉSISTER À LA PRESSION DE LEURS PAIRS.

MATÉRIEL REQUIS

- Les cartes de questions à imprimer (annexe 2) pour l'animateur
- Du ruban isolant en vinyle de type « électrique » de couleur
- Une boîte de carton carrée et un crayon-feutre pour fabriquer le dé

Il est recommandé de lire la fiche sur l'écoute active (annexe 3) aux élèves avant ou après l'activité du jeu géant.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 60 à 75 minutes

FORMAT DE L'ACTIVITÉ

Activité de groupe en classe, où les jeunes sont divisés en équipes de quatre ou de cinq participants

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Créer un jeu géant de 24 cases. Se servir du plancher du local pour réaliser la « planche de jeu ». Délimiter les cases avec du ruban de couleur sur le plancher (voir l'illustration à la page suivante).
- Utiliser une boîte de carton, qui deviendra un dé géant. Inscrire les chiffres de un à six sur chacune des surfaces de la boîte.
- Imprimer et découper les cartes de questions. Diviser le groupe en équipes de quatre ou de cinq participants. Un participant par équipe servira de « pion » humain sur le jeu géant.
- Chaque équipe doit répondre à une question ou suivre une consigne à tour de rôle après avoir lancé le dé et changé de case.

ACTIVITÉ 3

JEU GÉANT (SUITE)

RÉALISATION DE LA PLANCHE DE JEU

Former un grand carré sur le plancher du local.
Diviser ensuite celui-ci en quatre colonnes verticales
et six lignes horizontales. Voir l'exemple ci-dessous.

VARIANTE

Utiliser les mêmes cartes de questions afin d'animer
un jeu-questionnaire. Au lieu de créer le jeu géant,
simplement diviser le groupe en équipes et leur demander
de répondre aux questions à tour de rôle. Inscire
au tableau les points accumulés par les équipes afin
de déterminer l'équipe gagnante.

Arrivée	22	21	←
→	17	18	19
15	14	13	←
→	9	10	11
7	6	5	←
Départ	→	2	3

ACTIVITÉ 4

L'INTERVIEW INTENSE AU NATUREL!

OBJECTIFS

- PERMETTRE AUX JEUNES DE RECONNAÎTRE LEURS PASSIONS, LEURS ENGAGEMENTS, LEURS FORCES ET LEURS HABILÉTÉS AINSI QUE CELLES DES AUTRES JEUNES.
- CONSCIENTISER LES JEUNES AU FAIT QUE L'ENGAGEMENT DANS LES SPORTS, LES ARTS OU LEUR MILIEU DE VIE, ENTRE AUTRES, EST UN EXCELLENT FACTEUR DE PROTECTION POUVANT LES ÉLOIGNER DE DIVERS PROBLÈMES, DONT CEUX LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES.
- CONSCIENTISER LES JEUNES AU FAIT QUE LES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES TELLES QUE L'AFFIRMATION DE SOI, LA COMMUNICATION ET LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES (RELATIONS INTERPERSONNELLES) SONT DES FACTEURS DE PROTECTION CONTRE LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES.

MATÉRIEL REQUIS

- La fiche d'interview à photocopier pour chaque jeune (annexe 4)
- La feuille des facteurs de protection pour l'intervenant (annexe 5)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 90 minutes, selon le nombre de jeunes.
L'activité peut se faire en deux périodes : une période d'interviews suivie d'une période de discussion en groupe.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Les jeunes sont invités à former des tandems. Chaque jeune a en main une fiche 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. À l'aide des renseignements contenus sur sa fiche, 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 les passions, les intérêts, les qualités et les forces de la personne. L'animateur porte une attention particulière aux jeunes qui pourraient avoir besoin d'accompagnement pour identifier leurs forces et leurs qualités et souligne l'aspect positif de l'exercice.

Après les présentations, l'animateur amorce une discussion de groupe à l'aide de ces questions :

- Quels sont les passions, les intérêts, les forces et les qualités que les interviews vous ont permis de découvrir chez les autres?
- Qu'est-ce que ces passions, ces intérêts entraînent comme attitudes et habiletés positives?
- Comment le développement de ces attitudes et habiletés protège-t-il de divers problèmes, dont ceux liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues?

À la fin de la discussion de groupe, l'animateur conclut en faisant remarquer aux jeunes que les passions, les intérêts, les rêves permettent de développer des attitudes et des habiletés positives. Cela constitue des forces, qui sont des facteurs de protection contre les risques associés à la consommation d'alcool et de drogues. Chacun doit se rendre compte qu'il a des forces et qu'il peut apprendre à s'en servir dans sa vie de tous les jours. C'est ce qui permet de prendre les bonnes décisions pour soi-même.

ANNEXE I

MA PASSION, MON RÊVE,
MA PROPRE INTENSITÉ!

Quelle est ta passion, quel est ton rêve? _____

Comment as-tu découvert cette passion, ce rêve? _____

Qu'est-ce qui t'attire dans cette passion, ce rêve? _____

Que ressens-tu lorsque tu vis ta passion, lorsque tu penses à ton rêve? _____

Jusqu'où pourrait te mener cette passion, ce rêve? _____

ANNEXE 2

CARTES DE QUESTIONS POUR LE JEU GÉANT

Question ouverte Que ferais-tu si... quelqu'un se retrouvait seul pour un travail d'équipe dans ton cours ? Réponse : Pourquoi ne pas l'inviter à intégrer ton équipe ?	Tu as réussi à surmonter l'une de tes craintes grâce à ta personnalité et à l'aide de tes amis. Lance le dé.
Vrai ou faux L'écoute active, c'est écouter et « texter » en même temps. Réponse : Faux L'écoute active veut dire écouter l'autre activement, donc : • être attentif; • être disponible; • comprendre l'émotion que l'autre ressent.	Passe un tour.
Question ouverte Pourquoi est-ce important d'être attentif à l'autre lorsqu'il me parle ? Réponse : D'abord, être attentif à l'autre lui permet de se sentir écouté. Il se sentira donc plus à l'aise de parler. De plus, ça te permet de mieux comprendre les émotions et le message qu'il veut te transmettre.	Connaissance de l'autre Nomme une qualité ou une force d'un membre de ton équipe.
Choix de réponses Lorsque tu vis un conflit avec un ou une amie, la meilleure option serait : A) de parler de lui ou d'elle en mal aux autres élèves de l'école; B) de ne plus jamais lui adresser la parole; C) de trouver ce qui te dérange vraiment et de lui parler de ce que tu ressens. Réponse : C	Choix de réponses Un plaisir, comme pratiquer un sport, c'est : A) une façon de s'amuser; B) un bon moyen de se faire de nouveaux amis; C) un moyen d'être en forme et de bouger; D) une façon de te protéger d'éventuels problèmes liés à la consommation d'alcool, de drogues ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent; E) toutes ces réponses. Réponse : E
Vrai ou faux Chaque personne a des passions et des intérêts différents. Réponse : Vrai Chaque personne est unique!	Connaissance de soi Nomme une activité que tu aimerais essayer un jour.

ANNEXE 2

CARTES DE QUESTIONS POUR LE JEU GÉANT (SUITE)

Vrai ou faux Le service téléphonique Tel-jeunes est offert seulement pendant la semaine. Réponse : Faux Tu peux téléphoner en tout temps au 1 800 263-2266.	Question ouverte Quelle est ton activité préférée ou quel est ton sport favori ?
Tes amis ont voulu faire une activité qui ne t'intéressait pas. Grâce à ton humour irrésistible, tu as réussi à leur dire non sans t'attirer de railleries. Tu peux donc lancer le dé deux fois. Bravo !	Connaissance de l'autre Nomme une passion qui anime une personne de ta classe.
Choix de réponses Si tu vis une situation difficile, à qui peux-tu en parler ? A) À ton enseignant. B) À un ami. C) À un parent. D) À un intervenant d'un service téléphonique comme Tel-jeunes. E) Toutes ces réponses. Réponse : E Tu peux en parler à une personne en qui tu as confiance !	Question ouverte Pourquoi, lorsque quelqu'un te parle, est-ce important de bien comprendre l'émotion ressentie par cette personne ? Réponse : Il arrive souvent que l'on interprète mal l'émotion que l'autre peut ressentir. Pour bien comprendre ce qu'il vit, prends le temps de vérifier son émotion. Cette émotion est une partie très importante du message que l'autre t'envoie. Tu es une personne unique et super ! Lance le dé.
Tu as pris le temps de dire à un ami que tu aimais son sourire et ses blagues. Lance le dé deux fois. Bravo !	Tu es une personne unique et super ! Lance le dé.
Vrai ou faux Si tes amis veulent t'entraîner à faire une activité ou une chose que tu n'as pas envie de faire, proposer une autre activité qui te plaît peut être une bonne solution. Réponse : Vrai Demander aux élèves d'autres solutions. Par exemple, faire de l'humour, dire clairement que l'on ne veut pas, faire autre chose avec d'autres amis, etc.	Choix de réponses Un de tes amis te raconte une situation qu'il vit à la maison avec son frère. Tu as l'impression qu'il est en colère contre son frère... A) Tu ne lui en parles pas, ça ne te regarde pas ! B) Tu te dis qu'il ne devrait pas ressentir de la colère, parce que c'est une émotion négative. C) Tu vérifies auprès de ton ami s'il ressent vraiment cette émotion afin de mieux le comprendre et de lui permettre d'en parler. Réponse : C Il arrive souvent que notre interprétation de l'émotion vécue par l'autre ne soit pas la bonne; il est toujours important de vérifier.

ANNEXE 2

CARTES DE QUESTIONS POUR LE JEU GÉANT (SUITE)

Vrai ou faux Lorsque des amis veulent t'influencer, le fait de trouver une autre personne dans le groupe qui a la même opinion que toi t'aide à résister à la pression des autres. Réponse : Vrai Il est souvent plus facile de bien réagir devant un groupe si on n'est pas seul; se trouver des alliés peut être une très bonne solution.	Vrai ou faux Il faut toujours être disponible pour écouter les autres. Réponse : Faux Il nous arrive à tous d'être inattentifs et d'avoir nos propres préoccupations. Tu as le droit de dire à un ami que tu préfères en reparler plus tard parce que tu ne te sens pas assez à l'écoute et que tu tiens à être vraiment présent pour l'écouter.
Vrai ou faux L'influence des autres est toujours négative. Réponse : Faux Il arrive très souvent que nos amis nous influencent positivement.	Connaissance de soi Nomme une de tes passions ou une activité que tu voudrais essayer.
Question ouverte Peux-tu donner un exemple d'une situation d'influence positive? Réponse : Toutes les situations d'influence positive sont bonnes. Par exemple, des amis qui t'incitent à pratiquer un nouveau sport, à jouer d'un instrument de musique, etc.	Passe un tour.
Question ouverte Que ferais-tu si ton ami se faisait rejeter par les autres élèves de ton cours parce qu'il aime un groupe de musique que tout le monde n'aime plus depuis un an? Exemple de réponses possibles : Soutenir l'autre, nommer une qualité géniale de l'autre devant les personnes qui le rejettent, etc.	Connaissance de soi Nomme une activité que tu aimes faire avec tes amis.

ANNEXE 2

CARTES DE QUESTIONS POUR LE JEU GÉANT (SUITE)

Question ouverte Que ferais-tu si une de tes amies te confiait qu'elle n'aime pas son apparence? Exemple de réponse : Chaque personne est différente et chacune a ses forces. Il est important d'offrir son écoute à l'autre et aussi de prendre le temps de le valoriser sur sa différence et ses forces.	Vrai ou faux Chaque personne est différente. Cela est une force importante que chacun possède. Réponse : Vrai Cette différence peut s'exprimer de diverses façons : ta façon de t'habiller; la musique que tu écoutes, tes qualités, tes défis, etc.
Vrai ou faux Tous les sites Internet donnent de l'information véridique. Réponse : Faux Plusieurs sites Internet transmettent de la fausse information; il est donc important de vérifier auprès d'un adulte si cette information est exacte.	Connaissance de soi Nomme un intérêt que tu partages avec une autre personne de ton cours.
Vrai ou faux Le site Internet intenseaunaturel.com peut te fournir des informations pertinentes. Réponse : Vrai Tu peux consulter ce site si tu as des questions ou si tu veux de l'information sur la consommation d'alcool, de drogues ou sur la pratique des jeux de hasard et d'argent.	Choix de réponses Parmi ces raisons, laquelle peut expliquer pourquoi une personne consomme de la drogue la première fois? A) Pour faire comme les autres. B) Par curiosité. C) Parce qu'elle n'arrive pas à dire non. D) Parce qu'elle ne veut pas décevoir ses amis. E) Toutes ces réponses. Réponse : E Effectivement, plusieurs facteurs peuvent influencer quelqu'un. C'est pourquoi il est important que tu saches que tu as le droit de refuser et qu'il vaut mieux être préparé à résister à la pression des autres.
Vrai ou faux Deux meilleurs amis doivent nécessairement se ressembler, sinon ils ne peuvent pas être de vrais amis. Réponse : Faux Tu es différent de tout le monde. Cependant, nous partageons des passions, des qualités, des moments importants avec les autres. L'amitié est une belle aventure de découverte de l'autre et de respect de sa différence.	Tu es capable de reconnaître tes forces et tes intérêts, et c'est très important. Lance le dé.

ANNEXE 3

INFORMATION SUR L'ÉCOUTE ACTIVE

L'ÉCOUTE ACTIVE

Ne pas se sentir écouté, personne n'aime cela. On a alors l'impression d'être incompris et seul. Tu peux agir différemment et faire sentir aux personnes autour de toi qu'elles t'intéressent vraiment et que tu veux être présent pour elles. Un bon moyen pour y parvenir est de pratiquer l'écoute active. Mais c'est quoi, l'écoute active ?

L'écoute active, c'est écouter plus loin que les mots. C'est aussi écouter, entendre et comprendre les émotions exprimées ou ressenties par l'autre. Les sentiments ne sont pas toujours clairement nommés par l'autre. C'est pourquoi tu dois te concentrer sur ce que l'autre dit, ne pas l'interrompre et être à l'affût de l'émotion derrière le message. Il arrive souvent que l'on interprète une émotion chez quelqu'un, mais que ce ne soit pas vraiment celle qu'il ressent. Donc, prends toujours le temps de vérifier ce que tu as compris auprès de ton ami en reformulant son message.

Lorsque tu pratiques l'écoute active, tu dois aussi démontrer de l'intérêt envers le message que l'autre t'envoie : pose des questions, démontre ton intérêt avec tes yeux et ton corps et laisse aller ta curiosité !

L'écoute active te permet d'être près de tes amis et elle permet à celui qui est écouté de se sentir compris et reconnu par toi.

ANNEXE4

FICHE D'INTERVIEW INTENSE AU NATUREL

Nom de la personne interviewée : _____

QUESTIONS

Bloc 1 Cette personne...

Voudrait devenir...
parce que...

Admire...
parce que...

Pense que le monde serait meilleur si...

S'engage dans...
parce que...

Se passionne pour...
parce que...

Aimerait essayer l'activité suivante...
car...

Bloc 2 Cette personne aime...

Quel film?

Quel sport?

Quel mets?

Quel groupe de musique?

Quel site Web, livre ou jeu vidéo?

Quelle activité en famille?

Quelle activité entre ami(e)s?

Quel animal?

Bloc 3 Cette personne rêve de...

Voyager dans cette ville ou ce pays...
parce que...

Voir en spectacle...

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

A les qualités suivantes :

A les défauts suivants :

Se décrirait, en un mot, comme :

A-t-elle découvert sa propre intensité?

ANNEXE 5

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

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

ENGAGEMENT = FACTEUR DE PROTECTION

DÉFINITION DE L'ENGAGEMENT

Une activité (ou plusieurs) qui est pratiquée régulièrement, pendant une longue période et dans divers milieux comme la famille, l'école ou les organisations jeunesse parascolaires ou communautaires. L'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie se révèle l'un des facteurs de protection les plus significatifs pour prévenir l'apparition de divers problèmes, dont ceux liés à la consommation d'alcool ou de drogues.

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-même 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 gérer 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 on a confiance.
- Avoir de bonnes relations familiales.
- Posséder de bonnes compétences sociales (affirmation, respect des autres, etc.).
- Avoir de saines habitudes de vie (activité physique quotidienne, saine alimentation, bon sommeil, etc.).

TYPE D'ACTIVITÉS

- Le service communautaire et le bénévolat
- L'action sociale
- Les sports individuels et les sports d'équipe
- La musique et les arts
- L'implication dans la vie étudiante (faire partie d'un comité, de la radio étudiante, de ligues d'improvisation, etc.).

EXEMPLES D'ENGAGEMENT

- Participer aux activités parascolaires de l'école ayant lieu pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- S'impliquer dans sa classe.
- Participer aux activités de loisirs et de sports organisées par le quartier ou la Ville.
- Faire partie du groupe de bénévoles du quartier ou de l'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 :

dependances.gouv.qc.ca, section **Toxicomanie**, rubrique

Semaine de prévention de la toxicomanie.

Le genre masculin employé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISBN : 978-2-550-66228-0 (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 usage 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, 2012