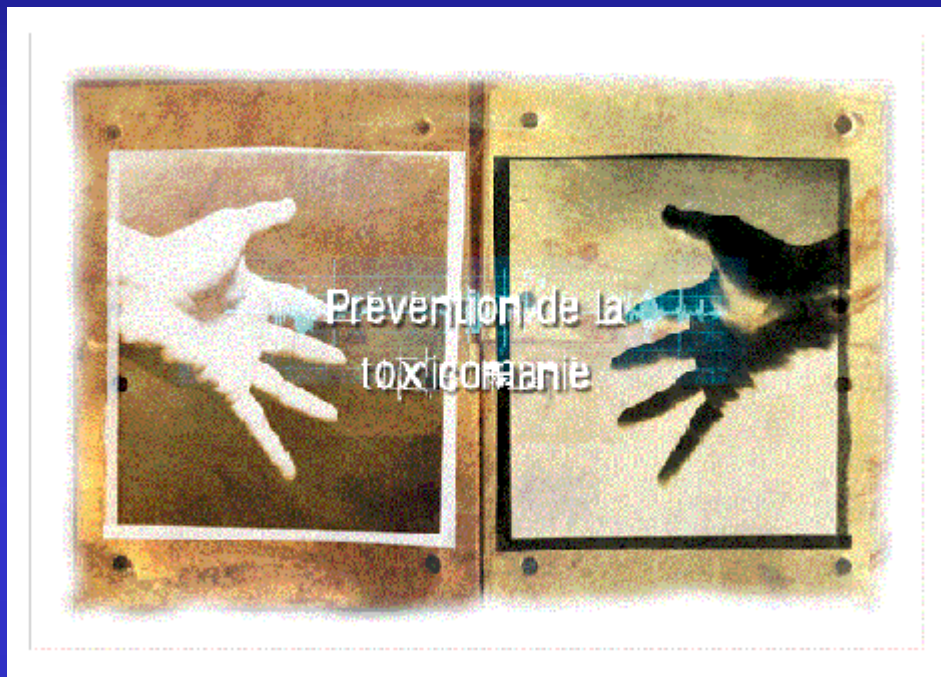


Benoît Cloutier et Patricia Georges



***Guide d'accompagnement du pair formateur***

Un programme de pairs formateurs  
pour la prévention de l'usage inadéquat  
de substances psychotropes

**Service des ressources éducatives**  
Secteur de l'adaptation scolaire  
Novembre 2003



**Commission  
scolaire  
de Montréal**



Rédaction : **Benoît Cloutier**  
Éducateur  
École secondaire F.A.C.E.  
**Patricia Georges**  
Conseillère pédagogique  
en prévention de la violence

Collaboration  
à la rédaction : **Céline Bellot**  
Chercheure  
**Marlène Sohier**  
Enseignante  
École internationale de  
Montréal

Secrétariat : **Francine Lamy**  
Secrétaire  
Secteur de l'adaptation scolaire



## La table des matières

L'introduction.....	7
1 <sup>re</sup> activité - Les attentes des pairs formateurs.....	9
2 <sup>e</sup> activité - Les réalités et les mythes sur la toxicomanie .....	11
• Des mythes et des réalités .....	12
3 <sup>e</sup> activité - La légalisation du cannabis .....	21
4 <sup>e</sup> activité - Les différentes drogues et leurs effets .....	23
• Les notes de contenu .....	24
- Les types de rapports aux drogues .....	24
- Les éléments de la loi de l'effet.....	26
- Le cycle de la dépendance .....	27
- La pharmacocinétique.....	28
- Les étapes de la mise en jeu des mécanismes de régulation homéostatique impliquent le développement de la tolérance et de la dépendance à un psychotrope .....	29
- Le dopage dans les sports .....	30
5 <sup>e</sup> activité - L'aspect légal des drogues et des sanctions .....	33
6 <sup>e</sup> activité - Des témoignages.....	35
7 <sup>e</sup> activité - L'animation de groupe et les techniques d'intervention .....	37
• Les précisions sur le rôle de l'animateur .....	38
• Les attitudes importantes en animation .....	39
• Le déroulement d'un atelier .....	41
• Les techniques d'implication d'un groupe .....	42
• Les techniques de communication efficace .....	46
• Les principales techniques de la communication – directivité .....	47
• Les techniques d'intervention à privilégier .....	49
• La description détaillée de l'animation en classe .....	55
8 <sup>e</sup> activité - L'évaluation des pairs formateurs .....	61
9 <sup>e</sup> activité - L'évaluation de la formation par les pairs formateurs .....	63
• Les ressources .....	65



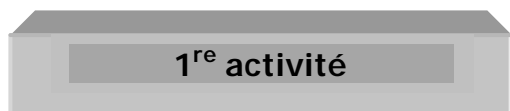
## L'introduction



Ce document sert de guide d'accompagnement pour l'animation du *Programme de pairs formateurs pour la prévention de l'usage inadéquat de substances psychotropes*. L'objectif de ce programme vise à offrir à certains élèves la possibilité d'acquérir suffisamment de connaissances sur les effets et les méfaits de la consommation de substances psychotropes pour transmettre un message préventif auprès des autres étudiants de l'école. Ce guide regroupe donc les différents renseignements essentiels à l'obtention de ces connaissances. Le lecteur devra se référer au document descriptif pour de plus amples informations sur le programme.

Tel qu'exposé dans le document descriptif du programme, la formation offerte aux pairs formateurs s'organise autour de neuf activités. Ce guide d'accompagnement, conçu pour les pairs formateurs, présente les objectifs liés à ces neuf activités ainsi que les notes de cours pertinentes pour l'acquisition des connaissances.





## Les attentes des pairs formateurs

Objectifs :

- recueillir les attentes des pairs formateurs concernant le déroulement du programme;
- présenter le programme de prévention aux pairs formateurs;
- échanger sur les expériences de consommation ou d'abstinence des pairs formateurs.

L'élève peut inscrire sur cette feuille les renseignements qu'il juge importants.

1) La présentation du programme :

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Mes attentes :

---

---

---

---

---

---

---

---





## DES MYTHES ET RÉALITÉS

(Adapté du Guide de prévention du SIDA du Centre québécois de coordination sur le SIDA (1989))

**1. *Les adolescents sont plus susceptibles que les adultes de développer une dépendance à l'alcool et aux drogues***

VRAI – On constate que la dépendance aux drogues et à l'alcool se crée beaucoup plus rapidement chez les adolescents que chez l'adulte, car l'adolescence représente une période de grands changements à tous les niveaux : physique, psychologique et social. Ces transformations rapides provoquent souvent beaucoup d'insécurité et de vulnérabilité chez les jeunes. Dans ce contexte, l'alcool, de même que les autres drogues, peuvent rapidement constituer une béquille.

**2. *La drogue produit toujours les mêmes effets pour tout le monde***

FAUX – Plusieurs facteurs externes et internes tels que le type de drogue, le mode d'absorption, la qualité de la substance consommée et le contexte environnemental lié à la consommation peuvent contribuer à moduler les effets des drogues. De plus, la même personne peut réagir différemment à la même drogue mais prise à des occasions différentes. Entre autres choses, les effets du cannabis seraient liés étroitement à l'humeur du consommateur et à sa personnalité. Par ailleurs, l'effet d'une drogue est parfois difficile à prévoir; on peut rire à un moment donné et pleurer peu de temps après.

**3. *Même si je consomme beaucoup de drogues, je peux arrêter n'importe quand facilement***

FAUX – Consommer beaucoup de drogues signifie abuser des drogues. Une forte consommation risque d'engendrer une dépendance physique ou psychologique. Cette dépendance explique en grande partie la difficulté qu'éprouvent les consommateurs abusifs à mettre fin à leur consommation. Chez les personnes aux prises avec un problème de dépendance, l'abstinence ou l'arrêt de consommation provoque des symptômes de sevrage qui poussent l'individu à vouloir consommer de nouveau.

**4. *Si on connaît bien le « Pusher » (vendeur), il n'existe aucun risque de recevoir du mauvais « stock »***

FAUX – Il est totalement impossible de connaître la composition exacte du *stock* acheté sur le marché noir. Le consommateur ne peut jamais être sûr de ce qu'il prend. De plus, le vendeur n'est possiblement même pas au courant de ce qu'il vend. Beaucoup de drogues sont mélangées avec du PCP par exemple. Cette dernière, utilisée à l'origine en médecine vétérinaire, peut provoquer des effets indésirables pour le consommateur, voire même s'avérer un danger pour sa santé ou sa sécurité. Le cannabis est également allongé avec d'autres produits comme le persil ou même des excréments d'animaux. Selon une enquête réalisée en 1988 par la Fondation de la recherche sur la toxicomanie de l'Ontario, près des deux tiers de tous les échantillons de drogues obtenus sur le marché noir étaient différents de ce que le vendeur avait prétendu (Santé et Bien-Être Social Canada 1990a).

**5. *On trouve de la caféine dans le chocolat***

VRAI – La caféine se retrouve dans le café, le thé et le cacao. Une tablette de chocolat peut en contenir jusqu'à 20 mg.

**6. *La drogue est le meilleur moyen de régler des problèmes***

FAUX – La drogue ne règle aucun problème; elle ne fait que les dissimuler pour un certain temps. Plusieurs autres moyens peuvent vous aider à faire face à vos difficultés, comme en parler à vos amis, à vos parents ou à des personnes ressources. En plus de ne solutionner aucun problème, la drogue risque d'en créer d'autres : ennuis financiers, de santé, avec la justice, etc.

**7. *On peut se dégriser rapidement en prenant du café, du beurre d'arachide ou une douche froide.***

FAUX – Le temps représente le seul remède efficace pour diminuer le pourcentage d'alcool dans le sang. Il n'existe aucun moyen rapide pour abaisser le taux d'alcool sanguin. En cessant de boire, le foie éliminera l'alcool du sang à raison d'environ une consommation à l'heure. Une consommation correspond, soit à une bouteille de bière (350 ml), à une coupe de vin (150 ml), ou à un verre de spiritueux (45 ml).

**8. *Le pot (la mari) brûle les cellules du cerveau***

FAUX – La marijuana n'attaque pas l'intégrité des cellules du cerveau. Par contre, elle en modifie le fonctionnement temporairement. Ceci se manifeste surtout au niveau de l'humeur et de la perception. En outre, ses effets sont variables d'un individu à l'autre.

**9. *L'alcool est la drogue qui fait le plus de ravages***

VRAI – À l'heure actuelle, la drogue la plus répandue est l'alcool. De plus, on le retrouve autant chez les jeunes que chez les adultes. L'alcool constitue une drogue pouvant causer beaucoup de ravages d'ordre social : démêlés avec la justice, perte de son réseau d'amis, problèmes avec la famille, etc. Certains risques d'ordre psychologique sont également associés à l'abus d'alcool : dépendance, idées suicidaires, etc. Enfin, l'usage excessif de l'alcool comporte des menaces physiques : baisse des performances physiques, accidents de toutes sortes, infections, dépendance, cirrhose du foie, troubles de la mémoire et de la concentration, etc.

**10. *Le pot (la mari) est la drogue la plus consommée par les jeunes***

FAUX – La drogue dont abusent le plus les jeunes et les adultes est l'alcool. Si on exclut les drogues prescrites, la nicotine vient au second rang des psychotropes les plus consommés et le cannabis en troisième place (Santé et Bien Être Social Canada 1990a).

**11. *L'alcool, ça enlève la gêne***

VRAI – Effectivement, un des effets de l'alcool est de diminuer la gêne et de donner une sensation de détente. Elle provoque une suppression des inhibitions et des tensions.

**12. *Prendre des somnifères prescrits par un médecin ne peut pas entraîner des dépendances***

FAUX – Un mauvais usage de médicaments prescrits risque d'entraîner une dépendance. Le problème peut résulter de plusieurs situations : dosage trop fort, non-respect de la prescription, mélange avec de l'alcool, etc. De plus, un usage régulier peut provoquer une tolérance au médicament et mener à une dépendance physique.

**13. *On commence par un joint et on finit par se piquer à l'héroïne***

FAUX – Rien ne prouve une telle affirmation. Étant donné que le cannabis est la drogue illicite la plus facilement accessible, c'est souvent par elle que le consommateur aborde le monde des drogues illégales. Mais rien n'indique qu'elle amène à utiliser d'autres drogues. Cependant, le fait d'en prendre une fois signifie que le premier pas est franchi et peut-être que ce sera plus facile d'accomplir le deuxième pas.

**14. *La première fois qu'un jeune se trouve en présence de drogue, le plus souvent, c'est un « Pusher » (vendeur) qui lui en offre***

FAUX – La drogue ne saute pas sur le monde; c'est le monde qui saute sur la drogue! Les motifs de consommer sont très variables. Vers l'âge de 11-12 ans, les jeunes consomment les drogues les plus faciles à trouver : tabac, alcool, solvants et marijuana. Il est faux de prétendre qu'un vendeur les force à consommer et souvent, ce sont des amis qui les incitent à essayer une première fois.

**15. *La fumée de cigarette n'est nocive que pour les fumeurs***

FAUX – La fumée du tabac contient plus de 4 000 composés chimiques différents. Le fumeur qui inhale la fumée produite s'expose à un niveau très élevé de monoxyde de carbone tout en soumettant son entourage au même traitement. Des études ont révélé que des parents fumeurs exposent leurs enfants à des risques accrus pour leur santé.

**16. *Un coma peut survenir à la suite d'une ingestion rapide d'une grande quantité d'alcool***

VRAI – Prendre une trop grande quantité d'alcool en une seule fois peut provoquer le coma et même la mort. Ceci s'explique par le fait que l'alcool agit sur le cerveau et la moelle épinière : une trop forte dose empêche le cerveau de contrôler la respiration et ainsi, peut entraîner la mort.

**17. *Savoir décider, c'est comme l'intelligence ; certains l'ont, d'autres ne l'ont pas***

FAUX – Savoir décider est un art qui s'apprend. Si plusieurs processus interviennent dans une prise de décision, on apprend forcément à décider par la pratique. Toutefois, une chose est certaine : on peut apprendre à décider.

**18. Prendre du « crack » trois à quatre fois suffit pour devenir dépendant**

VRAI – Le *crack* provoque une forte sensation d'euphorie. Ses effets sont immédiats et très intenses. Il s'avère donc beaucoup plus risqué de développer rapidement une dépendance psychologique.

**19. Une drogue naturelle pure ne cause pas de tort**

FAUX – Plusieurs drogues proviennent de source naturelle telles que le cannabis, le haschich, le tabac, les champignons et même l'héroïne. Pourtant, elles possèdent des effets secondaires néfastes à court et à long termes. D'ailleurs, l'herbe à puce n'est-elle pas naturelle?

**20. Il y a de la cocaïne dans le Coca-Cola**

FAUX – Le Coca-Cola ne renferme plus de cocaïne depuis le début des années 1900. Avant cette date, il en contenait une petite quantité. Le Coca-Cola comprend toutefois de la caféine.

**21. Il existe un plus grand nombre de fumeurs que de non-fumeurs**

FAUX – En 1987, 33 % des Québécois se définissaient comme des fumeurs réguliers et 5 % comme des fumeurs occasionnels. Ce pourcentage a diminué graduellement au fil des ans. De toutes les provinces canadiennes, le Québec est celle qui compte le plus grand nombre de fumeurs. Au Canada, la population comporte 28 % de fumeurs réguliers et 3 % de fumeurs occasionnels. En 1987, on rapportait 23 % de fumeurs réguliers chez les jeunes Québécois de 15 à 17 ans (DSC-04 1989). Des données plus récentes existent et sont facilement accessibles.

**22. La plupart des jeunes se voient forcés de consommer des drogues**

FAUX – Rien n'oblige quelqu'un à absorber des drogues. Toutefois, les influences, les situations et la curiosité peuvent souvent inciter à consommer.

**23. Le café est une drogue**

VRAI – La caféine retrouvée dans les grains de café est une drogue. Elle se classe parmi les drogues quotidiennes souvent invisibles et peut provoquer une accoutumance.

**24. *Les drogues illicites nuisent à la santé***

VRAI – Plusieurs dangers sont liés à l'utilisation des drogues illicites. Elles peuvent entraîner des conséquences négatives pour le bien-être physique, psychologique et social du consommateur. Afin de connaître ces dangers, veuillez vous référer à la classification des drogues.

**25. *Il est permis de posséder un plant de « pot » (de la mari) à la maison***

FAUX – Personne ne possède le droit de cultiver, même un seul plant, de marijuana. Cette culture est considérée comme un acte criminel et s'avère passible d'une peine d'emprisonnement.

**26. *L'alcool est un excitant***

FAUX – L'alcool constitue un dépresseur du système nerveux central. Il provoque une sensation de détente et ralentit les réflexes. Il peut induire un sentiment d'euphorie, mais cet effet n'est que secondaire et temporaire.

**27. *Quiconque boit de l'alcool est un alcoolique***

FAUX – Boire peu ou modérément de l'alcool ne veut pas dire qu'on est alcoolique. Seul un usage prolongé et abusif peut conduire à l'alcoolisme.

**28. *La première fois qu'on prend un joint, on décolle***

FAUX – Les effets du cannabis dépendent d'une foule de facteurs, entre autres, des circonstances, de la quantité consommée, de notre personnalité, de notre attitude vis-à-vis les drogues et de notre humeur à ce moment. On peut rire, mais on peut aussi pleurer.

**29. *Fumer régulièrement du « pot » (de la mari) comporte des risques pour le cancer des poumons***

VRAI – Des dommages sérieux à la gorge ou aux poumons peuvent résulter de l'inhalation de la fumée du cannabis ou du haschich. Un joint de mari produit jusqu'à deux fois plus de goudron qu'une cigarette. De plus, ce goudron contient beaucoup plus de substances cancérigènes que celui du tabac. La façon de fumer entre elle aussi en jeu; la fumée est délibérément gardée dans les poumons et le joint est fumé jusqu'au bout. Des études nous permettent de croire que le consommateur régulier de marijuana s'expose davantage au risque de développer un cancer des poumons.

**30. *La vente d'alcool aux jeunes de plus de 16 ans est permise***

FAUX – L'âge légal pour acheter de l'alcool est 18 ans. Posséder, acheter ou obtenir de l'alcool d'une toute autre façon, représentent des délits reliés à la consommation d'alcool par les mineurs.

**31. *Le fait de prendre trois consommations d'alcool n'affecte pas suffisamment les facultés pour conduire une auto***

FAUX – Prendre de l'alcool, même en petite quantité, affecte le jugement et ralentit les réflexes. La règle d'or à suivre est celle-ci : attendre une heure avant de prendre le volant, et ce, pour chaque consommation prise, que ce soit une bouteille de bière, 45 ml d'alcool (1 ½ once) ou 150 ml de vin (5 onces).

**32. *Après avoir fumé du « hasch », la substance active (THC) disparaît rapidement de l'organisme***

FAUX – Plusieurs drogues comme l'alcool et la nicotine se dissolvent dans le sang et sont éliminés de l'organisme en un temps relativement court. Pour sa part, le THC est peu soluble dans le sang. Il faut des semaines à l'organisme pour l'éliminer. Une consommation fréquente amènera une accumulation de THC dans les tissus riches en graisses (Association pulmonaire du Québec, 1984).

**33. *Dépendant un jour, dépendant toujours***

FAUX – Beaucoup de gens devenus dépendants à des drogues telles que l'héroïne ont pu arrêter leur consommation. Toutefois, comme il est difficile de se détacher à la fois de la drogue, du train de vie et des gens qui y sont associés; les rechutes sont fréquentes. Souvent, même si une personne a réussi à cesser sa consommation avec succès, les problèmes relatifs à l'usage de la drogue persistent. S'attaquer à ces maux sous-jacents représente une part importante de la lutte contre la dépendance à une drogue.

**34. *Les toxicomanes sont des criminels violents***

FAUX – Certaines personnes, dépendantes de l'héroïne ou d'autres drogues, commettent des crimes parfois violents pour obtenir l'argent ou les biens qui leur permettront d'acheter leur drogue. Le lien à établir entre les drogues et le crime est complexe. À cause de la loi, qui stipule que certaines drogues sont illégales, les gens qui recevant des sentences liées à l'usage de l'héroïne ou du

cannabis sont étiquetés comme étant des criminels alors que ceux qui dépendent de drogues légales ne le sont pas.

**35. *Une dose d'héroïne suffit pour être dépendant***

FAUX – Les études n'appuient pas l'idée qu'une personne puisse devenir instantanément dépendante à l'héroïne. Qu'un individu s'attache ou non à une drogue dépend de lui, de son contexte d'utilisation et de la substance consommée. Par exemple, lorsqu'on administre un narcotique à une personne avant une opération, celle-ci ne se réveille pas nécessairement dépendante de cette drogue.

**36. *Les héroïnomanes ont tous l'air sous-alimentés et ont des traces d'injection et des ecchymoses partout sur leurs bras***

FAUX – Pour certains consommateurs réguliers d'héroïne, cela prendra des années avant que des indices physiques de leur consommation n'apparaissent. Ça dépend souvent de la capacité financière du consommateur; chez les plus fortunés, on remarque moins de signes de malnutrition.

**37. *L'héroïne a toujours été illégale***

FAUX – L'utilisation ou la possession d'héroïne est illégale dans la plupart des pays, mais cela n'a pas toujours été le cas. Au siècle dernier, elle était utilisée dans des sirops contre la toux. À l'origine, le mot « héroïne » représentait la marque de commerce d'une drogue dérivée de la morphine. Aujourd'hui, l'héroïne est utilisée légalement dans certains pays comme analgésique, de la même façon que la morphine et d'autres opiacés, et ce, particulièrement pour soulager les gens souffrant de cancers.

**38. *L'héroïne provoque les pires symptômes de sevrage***

FAUX – Une personne consommant de l'héroïne pourrait subir des symptômes de sevrage très désagréables qui ne constituent que très rarement une menace pour la vie de la personne. Toutefois, le sevrage de l'alcool, de barbituriques ou d'autres tranquillisants mineurs pourrait s'avérer aussi grave, voire pire, s'il n'était pas conduit sous stricte supervision médicale.

**39. *L'héroïne est plus dangereuse que n'importe quelle autre drogue***

FAUX – L'héroïne n'est pas plus dangereuse qu'une autre drogue mal utilisée. Même si certains jeunes meurent de surdose d'héroïne ou des problèmes liés à son utilisation, un plus grand nombre décèdent ou deviennent malades à la suite d'un abus d'autres drogues comme l'alcool. En 1998, en Australie, on a

estimé 3 668, le nombre de cas de décès relatifs à l'alcool comparativement à 832 pour les drogues illicites.

#### **40. *L'utilisation de cocaïne occasionne de sérieux problèmes de santé***

VRAI – La cocaïne entraîne de nombreux problèmes de santé. Bien qu'elle ne soit pas disponible légalement, elle a déjà été perçue comme une drogue « branchée », « bon chic, bon genre », fort répandue dans les fêtes de gens riches. On lui attribuait une fausse réputation de drogue inoffensive alors qu'elle provoque rapidement une forte dépendance chez son usager. L'état euphorique et l'hyperacuité des sens générés par la cocaïne sont graduellement remplacés par l'inquiétude, l'émotivité, l'insomnie et la méfiance.

#### POUR EN SAVOIR PLUS LONG

ALCOHOLISM AND DRUG ADDICTION RESEARCH FOUNDATION.

*Marijuana : réponses destinées aux jeunes et aux parents*, Toronto, 1984, 32 p.

ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC. *Virage, Manuel destiné aux intervenants*, Montréal, 1984, 66 p.

CENTRE QUÉBÉCOIS DE COORDINATION SUR LE SIDA. *Journée mondiale SIDA : « Le SIDA et les jeunes », Guide d'activités à l'intention des infirmières intervenant auprès des jeunes de 12 à 18 ans*, MSSS, Gouv. du Québec, 1989.

DSC-04. « La consommation du tabac », *Profil*, vol. 1, n° 9, 1989.

**3<sup>e</sup> activité****La légalisation du cannabis**

Objectif : ➤ amener les pairs formateurs à exercer leur jugement critique en fonction de préoccupations sociopolitiques.

L'élève peut inscrire sur cette feuille les renseignements qu'il juge importants.

Mes arguments pour la légalisation du cannabis :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mes arguments contre la légalisation du cannabis :

---

---

---

---

---

---

---

---





## LES NOTES DE CONTENU

### LES TYPES DE RAPPORTS AUX DROGUES

#### 1. L'abstinence

État d'une personne qui n'a jamais consommé ou qui ne consomme plus aucune substance psychotrope.

#### 2. La consommation exploratoire

Comportement d'une personne qui consomme plus ou moins fréquemment durant une période donnée de sa vie, à une étape précise de son développement, le plus souvent vers l'adolescence. Un consommateur exploratoire veut savoir de quoi il s'agit, recherche des sensations nouvelles, désire expérimenter de nouveaux *feelings*. La drogue est ici objet de curiosité, l'instrument par lequel le jeune, par exemple, surmonte sa peur face à lui-même et aux autres, convoite l'acceptation et l'approbation de ses pairs. La grande majorité (85 %) des adolescents s'adonnent à une consommation de type exploratoire à un moment ou l'autre de leur jeunesse.

#### 3. La consommation occasionnelle

Comportement d'une personne qui consomme des psychotropes à certains moments bien précis ou dans des circonstances particulières choisies le plus souvent à l'avance (fêtes, spectacles, événements spéciaux de toutes sortes). Cette personne consomme lors de ces occasions propices, sa motivation étant en soi un événement circonscrit dans le temps. Il s'agit donc d'un comportement conscient, délibéré et intégré, socialement admis, toléré ou proscrit, suivant les produits en cause.

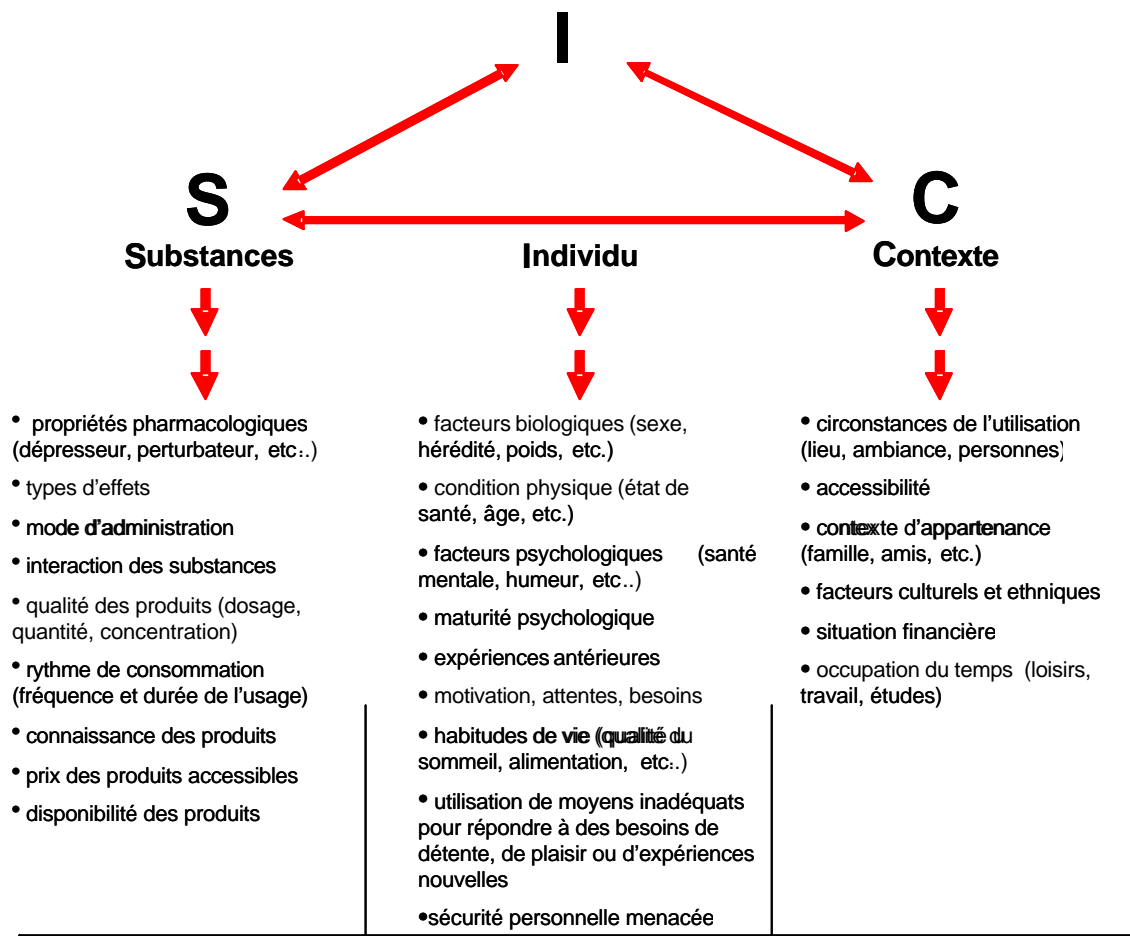
#### 4. La consommation régulière

Comportement d'une personne qui consomme avec une fréquence répétitive d'importance variable, à raison par exemple de une à quelques fois par semaine ou par mois. Souvent, il s'agit d'une consommation qui démontre une dépendance psychologique : elle constitue un moment important et souhaité par l'utilisateur. Celui-ci consacrerait temps et énergies pour se procurer de la drogue et ainsi avoir l'occasion de l'utiliser. Les raisons sous-jacentes à la consommation sont encore réactionnelles ou d'ordre social, mais peuvent également s'inscrire davantage dans la personnalité ou le mode de vie de l'utilisateur; ses amis étant souvent des consommateurs. En outre, le consommateur régulier possède souvent un sentiment de contrôle sur la substance.

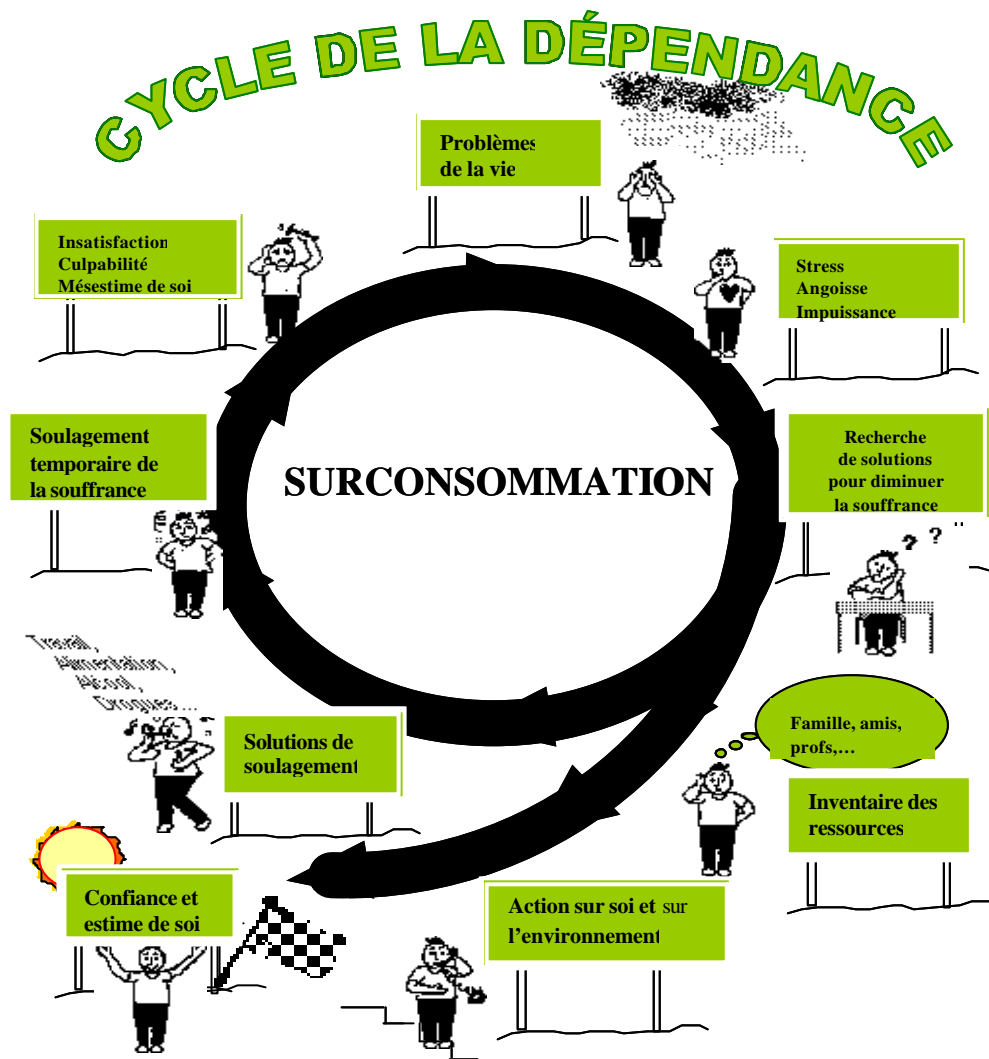
## **5. La toxicomanie**

État d'une personne dont l'usage de drogues est prévisible, fréquent et indispensable, puisque c'est autour d'elle que l'individu construit son mode de vie. Cette personne consacre la plus grande partie de son temps, de ses énergies et de son argent à se procurer de la drogue, à la consommer, à en parler, à y penser. Souvent adepte de plusieurs substances à la fois, sa consommation conditionne et influence ses liens familiaux, le choix de ses amis, ses comportements sociaux, sa performance au travail ainsi que sa perception de lui-même et sa vision de l'avenir. C'est toute une gamme de problèmes de vie reliés au contexte dans lequel la personne évolue et son rapport à cette situation qui sous-tend un tel niveau de consommation.

## LES ÉLÉMENTS DE LA LOI DE L'EFFET



Le Centre jeunesse de Montréal (2002). Guide d'accompagnement.



D'après Stanton Peel, adapté par le Comité Aide jeune à partir d'une synthèse effectuée par Robitaille, T. 2002.

## La PHARMACOCINÉTIQUE

### LES SUBSTANCES PSYCHOTROPES DANS LE CORPS HUMAIN

#### EXERCICE 1 : MODES D'ADMINISTRATION ET D'ABSORPTION

##### Voies d'administration

<b>Voie d'administration</b>	<b>Exemple de psychotrope</b>	<b>Délai d'action</b>	<b>Avantage(s) liés à cette voie d'administration</b>	<b>Inconvénient(s) liés à cette voie d'administration</b>
Orale	Alcool	30 à 60 min	Facile	Absorption lente et irrégulière
Inhalation	Nicotine	8 s	Absorption rapide	Dommmages pulmonaires
Intranasale	Cocaïne	1 à 2 min	Facile	Dommmages aux cavités nasales
Rectale	Suppositoire d'oxycodone (dérivé de la morphine)	Moins de 15 min	Avantageux pour le patient sujet aux vomissements	Absorption imprévisible (erratique)
Injection intraveineuse (i.v.)	Héroïne	15 s	Rapide	Risques accrus de surdose et d'infection
Injection intramusculaire (i.m.)	Morphine	10 à 15 min	Plus facile que i.v.	Douloureux, infection
Injection sous-cutanée (s.c.)	Héroïne	15 à 20 min	Plus facile et plus sécuritaire que i.v.	Infection

## LES ÉTAPES DE LA MISE EN JEU DES MÉCANISMES DE RÉGULATION HOMÉOSTATIQUE IMPLIQUANT LE DÉVELOPPEMENT DE LA TOLÉRANCE ET DE LA DÉPENDANCE À UN PSYCHOTROPE

1. Équilibre du fonctionnement neuronal.
2. Le psychotrope crée un déséquilibre.
3. Mise en jeu d'un phénomène de compensation, ce qui rétablit temporairement un nouvel équilibre.
4. Tolérance – Nécessité d'augmenter la dose pour retrouver les effets initiaux.
5. Accroissement du phénomène de compensation pour rétablir un équilibre de fonctionnement.
6. Tolérance – Augmentation de la dose pour retrouver les effets initiaux.
7. Sevrage – Disparition du psychotrope, ce qui renverse le déséquilibre provoquant des symptômes opposés à ceux développés par le psychotrope.

*La fin du sevrage correspond au retour à l'équilibre neuronal initial.*

## LE DOPAGE DANS LES SPORTS

Auteur inconnu

### Qu'est-ce que le dopage?

Par définition, il s'agit de l'utilisation d'une drogue ayant des propriétés excitantes et stimulantes dans le but d'augmenter les performances d'un individu. Au départ, les anabolisants, destinés principalement à l'augmentation du volume de tissu musculaire, étaient utilisés pour divers traitements médicaux. Cependant, depuis les années 1950, leur utilisation illégale dans les milieux sportifs augmente.

### Pourquoi le dopage?

Selon un véritable esprit sportif, toutes les performances devraient être attribuables à l'entraînement et à la volonté de donner le meilleur de soi. De nos jours, les sportifs sont toutefois de plus en plus performants et la barre à franchir pour atteindre l'excellence est toujours plus haute. Certains choisissent alors le dopage pour rester dans la compétition et relever les nouveaux défis qui se présentent à eux. La tentation est d'autant plus grande, car considéré comme un véritable homme machine, la valeur et la richesse d'un sportif varient en fonction de ses performances et il devient très vite un champion marchandise.

### Comment le dopage agit-il sur le corps?

Le plus souvent, les dopants sont des médicaments détournés de leur usage normal : stimulants (amphétamines, caféine), analgésiques, hormones (anabolisants, hormones de croissance, corticostéroïdes), bêtabloquants. Selon les cas, ces substances permettent de diminuer la fatigue, d'augmenter le volume et la force musculaires ou d'atténuer la douleur du sportif.

Voici une liste de quelques-uns des produits les plus couramment utilisés et considérés comme dopants. On y décrit également leurs effets de même que les sports dans lesquels on les retrouve le plus :

- Les **anabolisants** augmentent le volume musculaire et favorisent la croissance des os longs par synthèse protéique au niveau de la trame osseuse. Les autres actions métaboliques sont un stockage du glycogène musculaire et une augmentation de l'utilisation des graisses. L'utilisation d'anabolisants s'effectue dans tous les sports.
- Les **hormones** sont utilisées dans tous les sports, en particulier les sports exigeant une bonne force physique. Ils ont la propriété d'augmenter le volume musculaire, la force musculaire, ainsi que la puissance aérobie.
- Les **amphétamines** augmentent l'agressivité et l'excitabilité. Elles réduisent également la fatigue et sont très employées dans le cyclisme, la boxe, le football, le volley-ball, le handball, le basket-ball et les sports d'endurance.

- Les **analgésiques** réduisent la douleur à l'effort et sont utilisés dans tous les sports.
- Les **bêtabloquants** réduisent énormément le stress. On s'en sert donc souvent dans les sports de précision comme le tir, le pentathlon, l'escrime, le golf, la conduite automobile, et le basket-ball.
- La **caféine** s'utilise couramment dans les sports d'endurance et la conduite automobile, car elle augmente l'excitabilité et les perceptions sensorielles tout en diminuant la fatigue.
- La **cortisone** est connue dans toutes les disciplines parce qu'elle est euphorisante, elle augmente l'excitabilité et diminue la sensation de fatigue.

### Quels sont les effets secondaires de certains dopants sur l'organisme?

Certains produits qu'emploient les sportifs s'avèrent nocifs et peuvent entraîner des effets néfastes à long terme sur la santé. Les stéroïdes anabolisants font partie des produits ayant des effets secondaires importants. Les personnes qui en consomment régulièrement peuvent souffrir d'une attaque cardio-vasculaire (mort subite pendant la compétition), d'une hémorragie cérébrale ou d'hypertension artérielle. Il existe également des problèmes physiologiques différents chez l'homme, la femme et l'adolescent.

Chez les hommes, l'utilisation d'anabolisants provoque de l'acné. Les individus souffrent également d'un rétrécissement des testicules et souvent de stérilité. Ils sont agressifs, dépressifs et vivent souvent des sautes d'humeur. On observe aussi chez eux un grossissement de la prostate et des seins.

Chez les femmes, les anabolisants entraînent des menstruations irrégulières et une masculinisation que l'on peut constater par la voix qui devient plus grave et la pilosité qui s'accroît sur le visage et sur le corps. On remarque aussi une augmentation de l'agressivité, des sautes d'humeur et de la dépression.

Les adolescents qui consomment des anabolisants risquent de souffrir d'acné grave sur le visage et sur le corps. Ils subissent également une fermeture prématurée des zones cartilagineuses des os longs pouvant freiner la croissance.

### Comment dépister le dopage et quelles sont les sanctions?

Les règlements sportifs interdisent le dopage. Toute entorse à cette règle, qu'elle soit volontaire ou non, constitue un non-respect du principe d'égalité des chances et par conséquent de l'éthique sportive. Ainsi, afin d'éviter toute inégalité, on effectue de fréquents contrôles antidopages. Ces derniers consistent à faire analyser, par un laboratoire spécialisé, des prélèvements d'urine ou de sang d'un sportif afin de dépister les substances interdites. Pour l'athlète non professionnel, la découverte de

telles substances entraîne des mesures disciplinaires. Si un échantillon s'avère positif, c'est-à-dire si on détecte une substance illégale, l'athlète peut demander une autre analyse avec un spécimen prélevé en même temps que l'échantillon positif. Si celui-ci demeure positif, c'est la fédération dont dépend l'athlète qui choisit la sanction à imposer, allant d'un simple avertissement à une interdiction de participer à toute nouvelle compétition.

### **Quel est l'avenir du dopage?**

Avec les progrès de la science, de nouvelles formes de dopage, plus difficiles à détecter, se développent. Mais la science contribue également au perfectionnement des moyens de dépistage on assiste à une course et une guerre effrénée entre les utilisateurs et les contrôleurs de substances illicites dans le sport. Cependant, à travers ces corps monstrueux de sprinters, fabriqués sur mesure, la recherche de la performance à tout prix ne dépasse-t-elle pas les limites du supportable? Car le prix de l'exploit est lourd : pour le sportif, c'est l'acceptation de l'autodestruction par la consommation de substances dénaturantes ; pour le public, c'est l'effritement de l'image du héros.











LA SESSION DE GROUPE : INDICATIONS D'ANIMATION  
(Adaptée du Programme prélibératoire d'intervention en toxicomanie  
Programme de formation par PROCESSUS)

**LES PRÉCISIONS SUR LE RÔLE DE L'ANIMATEUR**

Le rôle d'animateur comporte deux pôles de responsabilité pour assurer le progrès d'un groupe : un pôle axé sur le travail à effectuer et un autre orienté sur les besoins relatifs au bon fonctionnement du groupe. Dans son travail avec un groupe, l'animateur doit donc demeurer sensible à son rôle face à la tâche et au fonctionnement du groupe.

Le comportement dirigé sur la tâche comporte six champs de responsabilité pour l'animateur :

1. initier des tâches, des idées, des procédures;
2. demander des renseignements ou des opinions;
3. donner des renseignements;
4. clarifier ou élaborer;
5. résumer les idées et les suggestions pertinentes émanant du groupe ou de l'information que l'animateur a fournie;
6. vérifier s'il existe des questions avant de passer à autre chose.

Le comportement axé sur le fonctionnement comprend également six champs de responsabilité :

1. encourager la participation (motiver);
2. exprimer les sentiments du groupe;
3. concilier afin de réduire la tension et d'inciter les participants à explorer leurs différences;
4. réaliser des compromis afin de maintenir la cohésion du groupe;
5. être attentif à maintenir l'ouverture de la communication;
6. favoriser l'établissement de normes et d'objectifs ou aider le groupe à en établir.

## LES ATTITUDES IMPORTANTES EN ANIMATION

1. L'animateur sait fixer des objectifs et s'organiser efficacement tout en restant flexible; il est donc capable de modifier le programme si le groupe en ressent le besoin.
2. L'animateur est en mesure de créer une atmosphère d'ouverture et de confiance qui permet aux participants de s'impliquer et d'échanger pour mieux apprendre tout en contrôlant le format du groupe, en faisant respecter les règles de groupe et en orientant adéquatement le type et le contenu des commentaires.
3. L'animateur connaît bien le matériel qu'il présente; il sait communiquer tout en s'assurant que tout le monde ait bien compris le matériel présenté.
4. L'animateur peut aplanir rapidement et efficacement les problèmes et les difficultés.

### L'ANIMATEUR : SES ATTITUDES ET SES VALEURS

La perception de l'animateur envers les participants s'avère déterminante. Il ne pourra intervenir qu'en congruence avec ses attitudes et ses valeurs.

- Les valeurs, attitudes et sentiments de l'animateur face au problème présenté sont inadéquats s'ils sont fondés sur des suppositions inexactes ou non prouvées quant à la nature du problème présenté. Les attitudes et valeurs suivantes peuvent nuire grandement à son animation, entre autres :
  - cas de viol : « Les femmes qui se font violer ont toujours couru après, ce sont des agaces »;
  - dans le cas d'alcoolisme ou d'autres toxicomanies : « C'est immoral », « Ils n'ont pas de volonté », « C'est incurable »;
  - dans le cas d'un détenu qui demande de l'aide : « Ça ne donne rien, on va le revoir de toute façon ».

L'animateur qui entretient de telles croyances connaîtra beaucoup de difficulté à aider les participants.

Ces croyances et valeurs encouragent des attitudes personnelles inadéquates en regard de l'évaluation de la situation du participant et de l'aide à lui fournir. Certaines de ces attitudes sont présentées à la page suivante.

## **La moralisation**

L'animateur moralisateur ne peut pas considérer objectivement le participant; il juge plutôt d'aider. Au lieu de tirer des conclusions à partir des faits, il rend des jugements moraux en fonction du « bien et du mal » et condamne ou approuve plutôt que d'écouter et d'orienter.

## **La crainte**

L'animateur qui craint ses participants pourra difficilement intervenir adéquatement.

## **L'hostilité**

L'animateur irrité ou agressif envers les participants perdra rapidement son objectivité. Il pourra aussi se servir de sa position d'animateur pour déverser cette agressivité sur les participants, même celle qu'il a accumulée en dehors du cadre de son animation.

## **L'implication du « moi »**

L'animateur qui manque de confiance en lui est susceptible de se laisser manipuler; il pourra en outre jouer le rôle de parent ou adopter tout autre type de relation inadéquate avec les participants.

## **Le rejet de soi, faiblesse du « moi »**

L'animateur qui n'a pas confiance en lui ou qui possède une faible estime de lui-même risque de réaliser uniquement des interventions qui viendront renforcer sa propre valeur plutôt que d'intervenir de manière à aider vraiment au déroulement de la rencontre. Il recherchera l'approbation des participants et vivra difficilement un rejet ou un échec de ses interventions.

## **L'état de défensive**

L'évaluation de la situation du participant peut être affectée par une position défensive de l'animateur. De plus, il est certain qu'un animateur sur la défensive comporte plus de chances de bloquer les communications nécessaires à une aide efficace.

## **Le négativisme personnel**

L'animateur qui ne croit pas vraiment en son intervention risque de transmettre aux participants son pessimisme, ce qui ne contribuera pas à mobiliser les participants pour un changement.

## LE DÉROULEMENT D'UN ATELIER

### L'ordre à suivre :

Pour que votre rencontre soit bien structurée et que les participants puissent davantage se situer tout au long de celle-ci, vous devriez la diviser en trois parties : l'**introduction**, le **déroulement** et la **conclusion**.

### 1. L'introduction

*L'introduction vous aide à préparer le terrain. Au début de la rencontre, servez-vous de l'introduction pour vous présenter et pour expliquer le programme.*

Comme animateur, vous pouvez proposer certaines règles, par exemple :

- tout le monde écoute lorsque quelqu'un parle;
- on ne dénigre pas celui qui vient de parler;
- on ne force personne à participer.

Vous pouvez également demander aux élèves de les choisir et ainsi démontrer votre considération pour leur opinion.

### 2. Le développement

Le développement de la rencontre demande beaucoup de préparation. Nous proposons un programme détaillé d'activités à adapter selon les groupes. Mais, gardez l'œil ouvert : si les participants s'ennuient, vous devez être prêt à improviser ou à changer de direction sans préavis. Un truc : s'ils se tournent les pouces, demandez-leur ce qui ne va pas. Ils ont peut-être quelque chose d'intéressant à vous proposer. Optez pour une nouveauté ou un changement de rythme. L'adaptation au groupe est de rigueur.

### 3. La conclusion

C'est le moment de poser des questions pour vous assurer que tous les participants ont bien compris ce qui a été discuté. Encouragez-les à demander des éclaircissements, à revenir sur un sujet qui n'a pas été assez développé ou à vous dire ce qui leur a plu ou déplu. Résumez ce que vous avez fait et donnez-leur d'autres ressources afin qu'ils puissent demander des renseignements.

## LES TECHNIQUES D'IMPLICATION D'UN GROUPE

Vous devez connaître certaines techniques pour faciliter le déroulement de la rencontre et établir une bonne dynamique de groupe. Vous en trouverez quelques exemples ci-dessous.

1. Établissez toujours des règles de base. Ainsi, les participants savent à quoi s'en tenir, comprennent qu'ils peuvent parler en toute confiance et en viennent à s'appuyer les uns les autres.
2. Maintenez un bon niveau d'énergie dans le groupe. L'énergie baisse grandement dans un groupe lorsqu'il fait trop chaud dans la salle ou que l'animateur devient fatigué ou ennuyant. Ayez le niveau d'énergie à l'œil. Quand l'énergie tombe, donnez un petit coup sur l'accélérateur : faites bouger les participants, faites-les s'impliquer, participer ou faites-les rire et retrouvez vous-même votre initiative et votre enthousiasme.
3. Diversifiez les activités pour atteindre les participants de différents styles d'apprentissage.

*Grosso modo*, nous pouvons avancer que :

- certains apprennent mieux avec des images, des acétates et des écritures au tableau;
- d'autres assimilent les informations : ils aiment écouter et participer, entendre tout ce qui se dit. Faites toujours en sorte qu'on parle assez fort pour que tout le monde entende;
- d'autres encore apprennent en bougeant, en se déplaçant, en effectuant des activités ; ils préfèrent à coup sûr les jeux de rôles.

L'animateur doit tenir compte du style d'apprentissage de chacun pour leur permettre d'apprendre comme il leur convient le mieux.

Les gens possèdent différentes façons d'organiser leurs idées. Certains préfèrent savoir tout ce que le programme comporte avant de pouvoir commencer à apprendre : ils organisent leurs idées « en gros » et désirent connaître le portrait global des choses.

D'autres préfèrent qu'on leur présente le matériel en petites parties : ils s'organisent de façon séquentielle et apprécient les détails ». Pour ces deux derniers types de personnes, il s'avère souhaitable de débiter chaque rencontre en expliquant l'ordre du jour.

4. Souvenez-vous que vous êtes un modèle. Si vous faites preuve de dynamisme, de tolérance et de respect pour les autres, les participants seront portés à se comporter comme vous.
5. Amusez-vous, servez-vous de votre sens de l'humour. Plus on s'amuse, plus on participe et plus on apprend. D'ailleurs, on dit souvent que rien ne rapproche les gens comme le rire. Encouragez les participants à rire des expériences cocasses qu'ils ont connues, mais ne les incitez jamais à rire des autres.
6. Ne vous imposez pas comme expert en éducation sur les drogues.
7. Prenez soin de vous. Vous avez également besoin de soutien et d'égards. Soyez conscient de ce qu'il vous faut pour mener à bien votre travail :
  - reposez-vous avant la rencontre;
  - prenez de grandes respirations avant de commercer;
  - dites-vous que vous êtes un bon animateur;
  - faites une petite promenade avant de commencer;
  - croyez en vous : personne ne vous demande d'être parfait.

Pour que les choses tournent rondement et que tous soient enclins à participer, vous pourriez employer différentes formules d'animation lors d'une même rencontre. En variant ces formules vous éviterez la monotonie et permettrez à tous de participer de la façon qui leur convient le mieux.

Les participants ne se ressemblent pas tous. Certains, les timides, préféreront participer à des discussions en petits groupes. D'autres, ceux qui possèdent des difficultés à exprimer leurs sentiments, participeront d'emblée si on leur propose de jouer des rôles. Vous aurez donc tout intérêt à varier le menu.

## LA DISCUSSION EN GRAND GROUPE

Vous pouvez choisir cette formule lorsque vous venez de présenter une partie du matériel du programme et souhaiteriez que les participants échangent sur le sujet. Cette formule permet aux participants d'exprimer ce qu'ils pensent et de connaître l'opinion d'autrui. Pour lancer la discussion :

- **posez des questions**. Dites, par exemple : « À votre avis, quand peut-on dire que quelqu'un est alcoolique ou toxicomane? » (Mentalement, mettez-vous dans la peau d'un animateur de ligne ouverte ou de débats télévisés, songez aux questions qu'il poserait, à la façon dont il aborderait les participants, etc.).
- **impliquez tout le monde**. Sollicitez la participation des plus silencieux et des plus timides en les invitant directement à parler. Dites, par exemple : « Toi, Pierre, comment réagiras-tu dans une telle situation? ».

## LA DISCUSSION EN PETITS GROUPES

Dans cette formule, vous séparez les participants en petits groupes pour discuter d'un sujet, répondre à une question, résoudre un problème ou entreprendre un exercice précis. De cette manière, les gens ont davantage l'occasion de parler, de s'entraider et de mieux se connaître.

- **Circulez parmi les groupes** pour voir comment ils s'en tirent et assurez-vous que chacun participe.

## LE JEU DE RÔLES

Ici, les participants se mettent dans la peau de quelqu'un d'autre pour mieux comprendre comment cette personne se sent dans une situation donnée. En voici les secrets :

- **divisez les participants en petits groupes** de deux ou trois personnes;
- **établissez une situation précise** en disant, par exemple : « Votre meilleur ami vous offre de la cocaïne et vous avez décidé d'arrêter d'en prendre ». Imaginez ce que vous dites et ce que vous ressentez tous les deux. Vous désirez lui en parler. Comment vous y prenez-vous? Comment vous répond-il?
- **demandez à chacun de jouer son rôle et celui de l'ami tour à tour.**

Le jeu de rôles est une formule très efficace, mais tout le monde ne dispose pas des talents de comédien. Attendez de bien connaître votre groupe avant d'employer cette technique et n'en n'abusez pas si vos participants hésitent. Si l'idée n'emballe pas tout le monde, commencez avec deux volontaires et demandez ensuite aux autres d'en discuter (en vous assurant que personne ne dénigre la « performance » des acteurs). Si les participants aiment la formule, ne les en privez pas : ayez-y recours comme stimulant avant la pause ou quand la rencontre semble traîner en longueur.

## LES EXERCICES

Donner des activités précises à réaliser représente un autre moyen de faire participer les gens. Ces exercices facilitent l'apprentissage et assurent la participation de tous. On peut les accomplir individuellement, en équipes ou en groupes.

- **Procédez avec tact pour les exercices écrits**, car certains participants risquent de se sentir mal à l'aise avec l'expression écrite, surtout s'ils se croient incapables d'écrire suffisamment bien. Soyez vigilant, flexible et diplomate : faites savoir aux participants que l'important ce sont les idées, les impressions et non l'orthographe et les belles phrases. Si l'idée d'un exercice écrit leur déplaît toujours, adoptez une autre formule – un exercice oral par équipes, par exemple.



## LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION EFFICACE

### L'ÉCOUTE ACTIVE

L'écoute active utilise ce que le participant dit de façon :

- à permettre au participant d'exprimer ce qu'il n'ose dire;
- à permettre au participant d'aller un peu plus loin dans sa compréhension du problème;
- à permettre à l'animateur de connaître plus précisément le point de vue du participant sur la situation et les sentiments qu'il ressent.

L'écoute active :

- ne juge pas;
- n'accuse pas;
- ne donne pas de conseil.

Son nom le dit, il s'agit d'écoute. Elle mise sur le fait que l'interlocuteur, supporté et orienté dans la façon de raconter ce qu'il vit, arrivera à mieux comprendre la situation et à entreprendre des actions pour y répondre.

L'écoute active permet au participant de s'exprimer avec un minimum d'interruption. Elle nécessite un respect profond, dénué de toute condamnation, une grande sincérité qui favorise la spontanéité, une attitude sans prétention. Elle demande aussi une atmosphère tranquille.

Les principales techniques de communication employées dans l'écoute active sont décrites ci-dessous.

### LA COMMUNICATION-MIROIR

La communication-miroir utilise seulement ce que le participant ressent et raconte pour l'aider à comprendre son problème et à déterminer les actions qu'il devrait entreprendre pour le régler.

### LA PRÉSENCE

L'animateur doit démontrer par sa posture, ses gestes ou son regard, qu'il est présent à son interlocuteur et qu'il écoute vraiment ce que celui-ci lui raconte. Une présence efficace reflète au participant que l'animateur lui porte attention comme personne, qu'il s'intéresse à son problème et qu'il est prêt à l'aider.

## LE REFLET DES SENTIMENTS

La technique du reflet consiste simplement à décrire en quelques mots ce que le participant semble ressentir quand il parle de sa situation. Cette technique permet à l'animateur de vérifier sa perception et au participant de prendre conscience et de vérifier son sentiment.

## LE REFLET DES PAROLES

Tout comme l'animateur peut refléter au participant ses sentiments, il peut également refléter ses paroles. Généralement, cette technique encourage davantage le participant à parler de sa situation. Pour cela, le reflet doit garder un ton ouvert afin que l'interlocuteur ait envie de poursuivre la phrase reflétée.

## LA REFORMULATION

La technique de la reformulation s'avère toute aussi simple. Il s'agit de vérifier si on a bien compris un message en le redisant dans d'autres mots. Cette technique aura probablement le même effet que celle du reflet.

## **LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE LA COMMUNICATION-DIRECTIVITÉ**

Ces techniques utilisent aussi ce que le participant raconte, mais l'implication de l'animateur est plus grande : il doit poser plus directement les questions pour faire compléter l'information.

## LE SONDAGE

À partir de ce que le participant raconte, l'animateur pose une question ouverte, c'est-à-dire une question qui demande une réponse de plus qu'un mot et qui incite le participant à s'exprimer davantage. L'animateur agit donc de façon très directe pour afin que le participant ajoute des détails.

## L'INTERPRÉTATION

L'interprétation permet au participant de voir son problème sous d'autres angles. Pour l'aider, l'animateur lui mentionne directement une nouvelle façon de voir ou encore lui pose une question l'amenant à la découvrir.



## LES TECHNIQUES D'INTERVENTION À PRIVILÉGIER

### L'IGNORANCE INTENTIONNELLE

Intervention où l'animateur ne fait rien, se tient sciemment à l'écart d'une situation où un élève est impliqué de façon à ce que l'étudiant ne sache pas qu'il est vu, entendu, supervisé ou surveillé. Attention, ceci est une condition absolue. Ce choix doit s'avérer une décision rationnelle.

#### Les conditions d'utilisation

Si le comportement s'épuise de lui-même.  
Si les pairs interviennent adéquatement.  
Si le comportement n'est pas dangereux.

#### Les contre-indications

Ne pas intervenir par peur.  
Ne pas intervenir par sentiment d'impuissance.  
Ne pas intervenir par manque d'implication.

### L'INTERVENTION PAR UN SIGNAL

Intervention minimale où l'animateur, souvent après entente avec l'élève, indique par un signal verbal ou non verbal, ordinairement très discret, qu'un comportement doit être immédiatement déclenché, transformé ou arrêté. L'entente n'est pas nécessaire. Le signal, quoique discret, doit être compréhensible par le bénéficiaire.

#### Les conditions d'utilisation

Besoin au niveau du pouvoir de contrôle (l'animateur doit faire preuve de « leadership »). Le comportement exigé doit être connu par l'élève. On emploie cette technique au début de l'anomalie, le plus rapidement possible. Il doit exister une relation positive entre l'animateur et l'élève.

#### Les contre-indications

Si la relation est négative.  
Si on blesse l'amour-propre de l'élève, surtout devant les pairs.  
Si l'anomalie comportementale implique une perte de contrôle importante.

## LA PROXIMITÉ ET LE CONTRÔLE PAR LE TOUCHER

Intervention d'importance minimale, moyenne ou forte, selon la forme, qui consiste à se tenir physiquement près de l'élève, et ce, pouvant aller jusqu'à le toucher. Il doit y avoir une relation.

### Les conditions d'utilisation

Besoin au niveau du pouvoir de contrôle.

Besoin dans le contrôle des réponses agressives.

Besoin au niveau du pouvoir de contrôle face à l'intoxication du groupe.

Rapidité, au début de l'anomalie, avant l'envahissement.

Souhaitable d'entretenir une certaine relation.

### Les contre-indications

Si l'élève a peur du toucher.

Si l'élève a peur de la proximité.

La participation aux intérêts.

## LA PARTICIPATION AUX INTÉRÊTS

Comportement de l'animateur où il s'intéresse, commente ou questionne ce que l'élève fait.

### Les conditions d'utilisation

Besoin de renforcer la relation avec l'animateur.

Besoin de renforcer les comportements d'attention, de persistance et de concentration.

### Les contre-indications

Si l'animateur « fait semblant » d'être intéressé alors qu'en fait, il ne l'est pas du tout.

Si la manifestation d'intérêt constitue une intrusion.

## L'INJECTION D'AFFECTION

Parole ou geste qui manifeste explicitement de l'amitié ou de la tendresse de la part de l'animateur envers l'élève.

### La condition d'utilisation

Besoin de soutien à connotation émotive positive.

### Les contre-indications

S'il n'existe aucune relation.

Si la manifestation implique une connotation sexuelle à la relation.

## LE SOUTIEN IMMÉDIAT

Intervention de tout genre dès les premiers signes avant-coureurs d'apparition d'une anomalie comportementale quelconque ordinairement connue.

### La condition d'utilisation

Besoin de soutien suite à une incapacité de contrôler des comportements inadéquats.

### Les contre-indications

Presque aucune, sinon des contre-indications générales de temps et de lieux propices.

## L'INTERPRÉTATION COMME INTERVENTION

Expliquer à l'élève dans nos mots ce qu'il vient de dire ou de faire.

### La condition d'utilisation

L'élève perçoit l'intrusion de l'intervenant comme un soutien à sa démarche personnelle.

### Les contre-indications

Ne pas utiliser pour « l'arrêt d'agir ».

Ne doit pas faire référence à des tabous ou à des jugements moraux.

Ne doit pas faire appel à des explications dont la complexité dépasse la capacité de comprendre de l'élève.

## L'APPEL DIRECT

L'animateur rappelle à l'élève les motifs pour ne pas poser certains gestes.

### Les conditions d'utilisation

Faire appel à des valeurs sociales.

Faire appel à des dangers physiques.

Faire appel aux conséquences d'un geste.

### Les contre-indications

Si on ne connaît pas l'élève ou ses valeurs.

Si on intervient sur une agression majeure.

## L'ÉLIMINATION DE LA SITUATION

Retirer physiquement l'élève d'une situation qui déclenche des émotions et des sentiments, qui à leur tour, amènent des comportements inadaptés et contrôlables.

### Les conditions d'utilisation

S'il existe un danger physique.

Si l'élève possède un comportement intolérable pour le groupe.

### Les contre-indications

Si cette intervention est trop facilement employée.

Si elle est le résultat d'une grande intolérance.



## LA DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE L'ANIMATION EN CLASSE

### L'INTRODUCTION

- Les pairs formateurs se présentent.
- Ils demandent aux élèves quelles activités ils ont déjà vécues au sujet des drogues en classe.
- Ils témoignent de leurs expériences de consommation.
- Ils animent quelques activités auprès des élèves.

### La banque d'activités

- A) L'animation proposée consiste à dresser un tableau des différentes drogues et à montrer comment la consommation constitue un choix de vie.
- B) L'animation s'appuie sur une mise en situation et des jeux de rôles pour démontrer comment la curiosité et l'influence des pairs peuvent être importants dans le choix de consommer.
- C) L'animation repose sur un débat : « pour » ou « contre » la consommation de drogues.
- D) Qu'est-ce qu'une drogue?

On pose la question : « Qu'est-ce qu'une drogue? »

### **Réponse**

Une drogue correspond à une substance autre que des aliments, qui peut modifier la façon dont le corps ou l'esprit fonctionnent.

Il existe des drogues légales ou illégales, dont les effets peuvent être bénéfiques ou néfastes. Les drogues sont classées selon leur impact sur le système nerveux central. Ce dernier assure la coordination et la commande des fonctions vitales comme les battements du cœur, il coordonne les mouvements, l'humeur, la perception, etc.

Le système nerveux central risque d'être affecté par les drogues de trois façons :

- ralenti ou calmé par un dépresseur;
- excité par un stimulant;
- troublé par un perturbateur.

Les drogues possèdent des effets différents selon :

- le type de produit utilisé;
- l'individu qui le consomme;
- le contexte dans lequel ce produit est consommé.

E) Les variables pouvant influencer les divers effets des drogues.

Ces variables comprennent :

le produit ou la substance (drogue), soit :

- la nature de la substance et ses effets;
  - la fréquence de la consommation;
- le mode de consommation.

l'individu, soit :

- son état physique et psychique avant de consommer de la drogue ;
- sa motivation à consommer ;
- ses attentes face à la consommation.

le contexte, soit :

- l'endroit;
- la présence de pairs;
- l'atmosphère.

F) Certaines définitions

- **Avez-vous déjà entendu parler du phénomène de la tolérance?**

**Réponse**

C'est le besoin d'une personne de prendre toujours plus de drogue pour connaître le même effet puisque le corps s'habitue.

- **Avez-vous entendu parler de la dépendance physique?**

**Réponse**

Le corps s'est habitué à l'action de la drogue, il en a besoin; il peut difficilement s'en passer. En état de manque, il se produit des réactions physiques plus ou moins fortes (crampes, tremblements, hallucinations, etc.) que l'on désigne sous le nom de sevrage.

- **Avez-vous entendu parler de la dépendance psychologique?**

**Réponse**

Besoin de prendre de plus en plus souvent de la drogue pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage, pour surmonter ses problèmes. Le besoin ne se voit pas physiquement, il se situe dans la tête.

- **Savez-vous ce qu'est une toxicomanie?**

**Réponse**

Il s'agit d'un état d'intoxication engendré par la prise répétée de substances toxiques, créant un état de dépendance psychologique ou physique à l'égard de ses effets.

- **Le « flash-back », lui?**

**Réponse**

Il s'agit d'un état d'euphorie ou d'une perturbation physiologique ou encore psychique qui peut se reproduire spontanément des jours, des semaines ou même des mois plus tard, et ce, sans que l'individu ait repris de la drogue.

- **Qu'est-ce qu'un « bad trip »?**

**Réponse**

Il s'agit d'un effet désagréable et non désiré d'une consommation réelle de drogue. On le décrit comme le fait d'éprouver diverses sensations : une angoisse intense, de la peur, des pleurs injustifiés, du désespoir et de la panique.

- **Des hallucinations?**

**Réponse**

Ce sont des créations de l'esprit. On perçoit des objets, des sons ou d'autres sensations qui n'existent pas dans la réalité, par exemple, entendre des voix.

G) La classification des drogues en fonction de leurs effets

1. Écrire au tableau les trois catégories et demander aux jeunes de les définir brièvement.
2. Prendre chacune des catégories et demander aux jeunes de nommer des drogues qui correspondent aux effets de la catégorie. On présente les informations sur les drogues (leur apparence, leurs effets à court et long termes, etc.).

## H) Ce que tu dois savoir

- Les effets de l'alcool ne diminuent pas, même si on y ajoute du jus de fruits, une boisson gazeuse ou de l'eau.
- L'alcool ne réchauffe pas une personne qui souffre de froid intense. L'alcool dilate nos vaisseaux sanguins et nous fait perdre ainsi notre chaleur plus rapidement, même si sur le coup nous avons l'impression d'avoir plus chaud, car notre sang circule plus vite.
- Les alcooliques se retrouvent dans toutes les classes de la société : les riches, les pauvres, les femmes, les hommes, avec ou sans travail, ainsi que les jeunes.
- Boire du café fort ne permet pas aux gens de se dégriser. L'organisme élimine l'alcool à une vitesse fixe.
- (Vous pouvez rajouter autant de mythes que vous le voulez.)

## I) A-t-on les bonnes infos?

Proposez-leurs quelques mythes que vous aurez identifiés dans le cahier du pair formateur (plus ou moins 10 mythes).

## J) Les genres de pressions sociales

Il y a les **pressions indirectes** : lorsqu'on voit des gens qui fument ou boivent (amis, famille, acteurs à la télé, etc.).

Il existe la **pression directe** : lorsqu'on se fait offrir une cigarette ou de l'alcool ou demander pourquoi on ne fume pas ou ne boit pas.

Il y a la **pression insistante** : lorsqu'on se fait encourager fortement à fumer ou à boire ou même rejeter ou critiquer parce qu'on ne fume pas ou ne boit pas.

On peut demander aux participants s'ils ont déjà vécu l'un ou l'autre de ces genres de pressions et leur permettre de nous raconter comment ils ont réagi .

## K) Les moyens pour éviter les drogues

Il est important de connaître notre limite personnelle. Un jour, quelqu'un t'offrira peut-être un produit dont tu ne voudras pas (donner un exemple). Ce jour là, il sera important que tu saches comment tu t'en sortir.

Faire nommer des motivations (activités, sports) qui leur permettraient de respecter leurs limites face aux drogues. Les écrire au tableau.

**Exemples :** S'engager dans des activités intéressantes à l'école ou dans sa municipalité. Découvrir un nouveau sport. Se trouver un hobby. Choisir ses amis, etc.

- Bien choisir nos amis est aussi un facteur de protection contre la dépendance aux drogues.

P.S. Cette activité donne de bons résultats avec les plus jeunes élèves.

#### L) Faire attention à nous

- Quand on prend de la drogue, on doit être prêt à en subir les conséquences, par exemple :
  - les séquelles au cerveau;
  - être violé;
  - VIH/Sida;
  - hépatite B;
  - la mort;
  - etc.

N.B. : Il faut se souvenir que les gens qui fabriquent la drogue de rue ne sont pas des biochimistes possédant un doctorat.

- Connaissez-vous des gens qui ont subi des conséquences à la suite de leur consommation?
  - Quel est (était) le produit consommé?
  - Quelles étaient ces conséquences?
  - Qu'en penses-tu?

#### M) Les ressources autour de nous

- Si tu choisis de consommer, ça te regarde. Par contre, si tu vois que la drogue te cause des problèmes ou si tu te surprends à consommer de la drogue pour éviter tes difficultés ou même si tu commences à sentir que tu as besoin de prendre de la drogue : **il faut que tu te sortes de là!**
- On conseille aux jeunes d'aller rencontrer les personnes-ressources professionnelles de l'école ou de consulter leur agenda pour des ressources extérieures qui pourront les aider.











## LES RESSOURCES

Suicide-Action Montréal (24 h/7jours) 723-4000  
 Centre de référence du Grand Montréal (lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30) 527-1375

### Services d'écoute

Tel-aide (24 h/7jours) 935-1101  
 Ami-à-l'écoute (24 h/7 jours) (0-20 ans) 935-1101  
 Déprimés anonymes (24 h/7jours) 278-2130  
 Alcooliques anonymes (AA) (9 h à 23 h/7 jours) 376-9230  
 Cocaine anonyme (24 h/7 jours) 849-9999  
 Narcotiques anonymes (10 h à 22 h) 525-0333  
 Centre d'écoute Multi-écoute (10 h à 20 h) 737-3604  
 Parents anonymes (semaine 9 h à 21 h, fin de sem. 9 h à 17 h) 288-5555  
 Tel-Jeune (midi à minuit/7 jours) Mtl 288-2266 Ext. 1-800-263-2266

### Face-à-face

Carrefour le Moutier (Métro Longueuil) (fermé le dimanche) 679-7111  
 Centre d'écoute Face-à-face (Métro Guy) 934-4546  
 Centre Le Havre (Métro Place-des-Arts) (midi à 17 h, lundi au vendredi) 982-0333

### Autres services

Centre d'agressions sexuelles 934-4504  
 Info-Sida (13 h à 22 h) 282-9991  
 CPAVIH (Centre Personne atteinte VIH) (10 h à 22 h) 282-6673  
 Domrémi Montréal (lundi et mercredi, 10 h) 385-0046  
 Alternatives (toxico) (9 h à 16 h 30) 931-2536  
 Alternatives Jeunesse (8 h 30 à 16 h 30) 385-6444  
 Gai-Écoute (19 h à 23 h) 521-1508  
 Gay-Line (19 h à 23 h) 931-8668  
 Ordre des travailleurs sociaux du Québec 731-3925  
 Ordre des psychologues du Québec 738-1881  
 S.O.S. Violence conjugale (24 h/7 jours) Mtl 873-9010 Ext. 1-800-363-9010  
 Association des dépressifs et maniaco-dépressifs 948-6127  
 Petits frères des pauvres (pour gens âgés), support, écoute 527-8653  
 Clinique de pédopsychiatrie de l'hôpital Jean-Talon 729-3036  
 Clinique des adolescents de l'hôpital Sainte-Justine 345-4721  
 Clinique externe de psychiatrie de Le Gardeur 585-9157  
 Clinique externe de psychiatrie de Repentigny 585-9077



