
GUIDE D'ANIMATION POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 13 À 16 ANS 2014

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

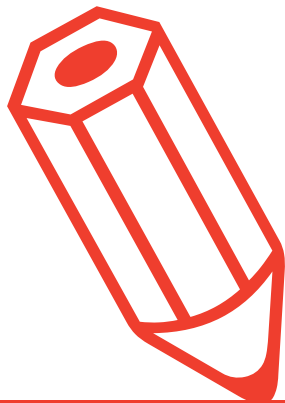
RESTEENCONTROLE.COM

Québec 



SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

GUIDE D'ANIMATION 2014 POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 13 À 16 ANS



Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie, qui se tiendra du 16 au 22 novembre 2014, 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 pour les jeunes de 10 à 12 ans et pour 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 2014* EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET AUTRES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT 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 (SPT), les activités proposées peuvent être réalisées à tout autre moment de l'année. Si les activités sont présentées en contexte scolaire, 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.

Les activités de ce guide d'animation ont comme objectif général de promouvoir un facteur de protection reconnu parmi les plus efficaces pour contrer les risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, soit l'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie. Cet engagement peut leur permettre de développer des habiletés et des compétences personnelles et sociales qui deviennent à leur tour d'autres facteurs de protection qui leur seront utiles dans différents aspects de leur vie, notamment pour prévenir les risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Vous trouverez, à

l'annexe 1 de ce guide, de l'information complémentaire concernant les facteurs de protection et l'engagement.

Plus spécifiquement, la première activité proposée dans ce guide vise à amener les jeunes à comprendre que les compétences personnelles et sociales qu'ils développent en pratiquant l'activité dans laquelle ils sont engagés peuvent servir dans d'autres contextes et les aider à faire face à différentes situations de la vie, dont celles liées à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

La deuxième activité proposée a pour but, quant à elle, de faire prendre conscience aux jeunes des conséquences liées à la consommation, même exploratoire ou occasionnelle, d'alcool et de cannabis, ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Elle vise également à les amener à déterminer différentes stratégies leur permettant de réduire ou d'éviter les risques et les conséquences associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne 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 2014, 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'engagement de jeunes ayant de la facilité à communiquer (pairs prosociaux) dans l'animation d'une activité, la coanimation par un professionnel et un pair prosocial de même que les interventions de rappel figurent 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 :

LAVENTURE, Myriam, 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, n° 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*, document 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.

ACTIVITÉ 1 DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !

OBJECTIFS

PERMETTRE AUX JEUNES :

- ▶ de prendre conscience de leurs activités préférées ou des passions dans lesquelles ils sont engagés ou encore d'en découvrir de nouvelles ;
- ▶ de définir les forces et les compétences personnelles et sociales qu'ils acquièrent ou qu'ils pourraient acquérir grâce à ces activités ;
- ▶ d'être sensibilisés au fait que ces compétences sont d'excellents facteurs de protection pouvant les aider dans divers domaines et les protéger des risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent ;
- ▶ de travailler en équipe avec d'autres jeunes.

MATÉRIEL REQUIS

- ▶ Tableau de la page 6, intitulé *Des compétences pour la vie !*, en quantité suffisante pour tous les élèves
- ▶ Support tel qu'un tableau ou un tableau blanc interactif
- ▶ Crayon
- ▶ Cahier de notes de la SPT 2014 destiné aux jeunes de 13 à 16 ans
- ▶ Affiche de la SPT 2014 destinée aux jeunes de 13 à 16 ans (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 minutes



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ*

* Cette activité se déroule en équipes de 3 ou 4 élèves.

1

Pour débiter, expliquer aux jeunes que, lorsqu'ils s'engagent dans une activité significative (voir la définition de l'engagement à l'annexe 1), ils développent des compétences personnelles et sociales (voir la liste ci-après) qu'ils peuvent ensuite utiliser dans d'autres situations et dans d'autres sphères de leur vie, notamment pour faire face aux situations liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

pour la vie ! Ils doivent indiquer les activités dans lesquelles ils sont engagés ou qu'ils aimeraient essayer et les inscrire dans la colonne I. On peut leur expliquer le premier exemple inscrit dans le tableau et leur demander de remplir les colonnes II et III du deuxième exemple. On peut également consulter le cahier de notes destiné aux jeunes de 13 à 16 ans pour obtenir d'autres exemples. On peut aussi trouver des exemples d'engagement à l'annexe 1.

3

Ensuite, pour chacune des activités, demander aux jeunes de déterminer des compétences qu'ils acquièrent ou améliorent en la pratiquant. Ils doivent également expliquer brièvement pourquoi ces activités leur font développer ces compétences. Le tout doit être inscrit dans la colonne II.

2

Par la suite, toujours en se référant à la définition de l'engagement présentée à l'annexe 1, demander aux élèves de remplir la colonne I du tableau *Des compétences*

Exemples de questions qu'on peut poser aux jeunes :

- ▶ Qu'est-ce que la pratique de cette activité, de ce loisir, de ce sport apporte de positif dans votre vie ?
- ▶ Quelles sont les compétences que ces activités vous permettent d'acquérir ou d'améliorer ?

On peut se servir de la liste ci-dessous pour leur fournir des exemples de compétences personnelles et sociales que peut leur apporter leur engagement dans une activité :

- ▶ Améliorer la connaissance de soi
- ▶ Apprendre à bien communiquer ce qu'on pense
- ▶ Apprendre à s'opposer adéquatement
- ▶ Apprendre à maîtriser ses émotions et à les exprimer adéquatement

ACTIVITÉ 1 DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ (SUITE)

- ▶ Développer un sentiment d'appartenance à son milieu qui permet de s'y sentir mieux
- ▶ Développer la projection dans l'avenir pour voir le résultat futur de ses comportements présents
- ▶ Développer l'esprit d'équipe
- ▶ Améliorer sa capacité de concentration
- ▶ Développer l'ouverture d'esprit
- ▶ Développer l'écoute active
- ▶ Apprendre à respecter les autres
- ▶ Apprendre à gérer des conflits et à trouver des solutions
- ▶ Apprendre à accepter les critiques constructives et à bien s'en servir
- ▶ Développer la persévérance (ne pas abandonner facilement à la première difficulté éprouvée ou au premier défi rencontré)
- ▶ Avoir des amis qui apportent leur soutien et qui partagent les mêmes passions ou activités que soi
- ▶ Prendre conscience de l'influence des amis et bien la gérer
- ▶ Être en contact avec des adultes attentifs et qui apportent leur soutien
- ▶ Bien réagir aux suggestions d'amélioration
- ▶ Continuer à s'exercer pour s'améliorer
- ▶ Accroître des connaissances dans un domaine
- ▶ Après une défaite, essayer de comprendre ce qui peut être amélioré la prochaine fois
- ▶ Passer du temps à faire ce qu'on aime plutôt qu'à ne rien faire ou qu'à consommer
- ▶ Etc.

4

Les élèves poursuivent l'activité en relevant une situation de la vie courante, liée ou non à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent, où ils se servent de leurs compétences. Cette situation doit être expliquée brièvement dans la colonne III du tableau **Des compétences pour la vie !** Les autres situations peuvent se dérouler avec des membres de leur famille, avec leurs amis, etc.

Exemple d'une question qu'on peut poser aux jeunes :

- ▶ Dans quelles autres situations de votre vie cette habileté ou compétence pourrait-elle vous être utile ?

Voici des exemples :

- ▶ Alex apprend à jouer de la guitare. Il travaille sa persévérance et découvre comment se fixer des buts. Il redouble d'efforts et se décourage moins facilement quand il éprouve des difficultés en sciences.
- ▶ Fred et Alice font du théâtre. Ils y apprennent à se dépasser et à gérer leur stress sainement. Ils ne penseraient jamais à consommer pour gérer leur stress ou n'importe quelle émotion !

5

À tour de rôle, demander aux équipes de présenter au reste de la classe leur tableau rempli

Des compétences pour la vie ! Il est aussi possible de demander aux jeunes d'indiquer une compétence qu'un ami de la classe possède et qu'il utilise dans diverses sphères de sa vie. On peut proposer aux jeunes de faire leur présentation à l'aide du tableau blanc interactif.

6

Terminer l'exercice en faisant remarquer aux jeunes qu'ils peuvent développer des compétences personnelles et sociales en réalisant leurs activités et que ces compétences leur sont utiles pour faire face à toutes sortes de situations qu'ils peuvent rencontrer dans d'autres sphères de leur vie, notamment aux situations liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

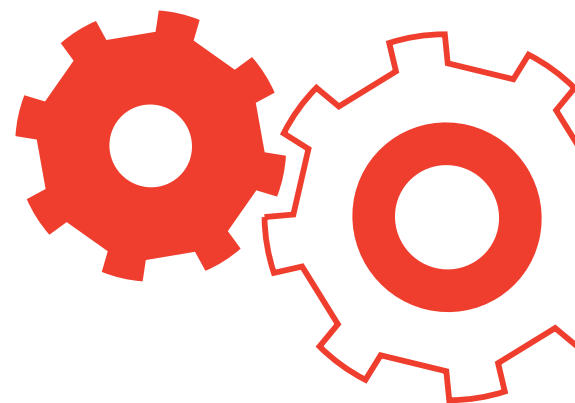
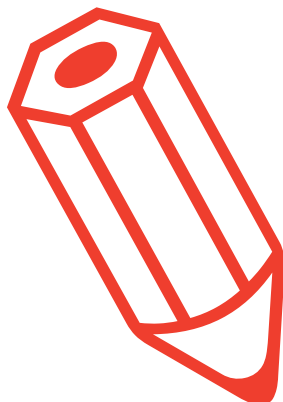


TABLEAU 1 DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !



ACTIVITÉS PRATIQUÉES (OU QUE JE SOUHAITERAIS PRATIQUER)	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES EN PRATIQUANT CES ACTIVITÉS	AUTRES SITUATIONS DE LA VIE OÙ JE PEUX UTILISER CES COMPÉTENCES
EXEMPLE 1 Les leçons de guitare Je suis des leçons de guitare depuis six mois.	▶ Persévérance, car je dois persévérer pour apprendre les pièces musicales. Je n'abandonne pas facilement à la première difficulté éprouvée ou au premier défi rencontré. ▶ Confiance en soi, car je sais que je peux réussir à bien jouer mes pièces préférées.	▶ Dans des <i>partys</i>, je sais que je suis capable de maintenir ma décision de ne pas prendre plus de deux consommations d'alcool ou de ne pas faire de mélange avec des boissons énergisantes. ▶ Je sais que je suis capable de limiter ma consommation et de faire des choix éclairés.
EXEMPLE 2 Comité de lutte contre l'intimidation Cette année, je fais partie du comité de lutte contre l'intimidation de mon école. Je m'engage dans mon école !		

ACTIVITÉ 2

RISQUES ET CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

OBJECTIFS

- ▶ Permettre aux jeunes de prendre conscience des conséquences liées à la consommation, même exploratoire ou occasionnelle, d'alcool et de cannabis, ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.
- ▶ Amener les jeunes à définir différentes stratégies leur permettant de réduire ou d'éviter les risques et les conséquences associés à la consommation.

NOTE : Les questions doivent être adaptées au groupe d'âge. Les jeunes de 13 ans ne vivent pas les mêmes situations de consommation et ne subissent pas les mêmes conséquences que ceux de 16 ans.

MATÉRIEL REQUIS

- ▶ Cahier de notes de la SPT 2014 destiné aux jeunes de 13 à 16 ans
- ▶ Affiche de la SPT 2014 destinée aux jeunes de 13 à 16 ans (facultatif)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 60 minutes



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1

Mettre en contexte l'activité en expliquant les objectifs et le contenu

L'activité a pour but d'amener les jeunes à prendre conscience des conséquences associées à la consommation d'alcool et de cannabis ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent ainsi que de leur faire comprendre comment certaines compétences peuvent les protéger de ces risques.

Parler de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2014 et présenter le cahier de notes ou l'affiche.

Nommer les types de consommation et de jeux dont il est question dans le contexte de la Semaine de prévention de la toxicomanie : alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent.

Citer le slogan de la campagne, « Reste en contrôle – T'as ce qu'il faut », et poser les questions suivantes :

- ▶ Quel message a-t-on voulu transmettre aux jeunes de votre âge avec ce slogan ?
- ▶ Pourquoi ce message a-t-il été choisi, à votre avis ?

2

Présenter aux élèves les conséquences possibles liées à la consommation qui sont illustrées sous forme de témoignages de jeunes dans le cahier de notes destiné aux jeunes de 13 à 16 ans.

Il est possible de faire discuter en équipes les jeunes des questions qui suivent avant de faire un retour en grand groupe. Les équipes peuvent discuter de un ou de plusieurs témoignages présentés.

Pour chaque témoignage sélectionné :

- ▶ Quelles autres conséquences liées à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent avez-vous repérées dans cette situation ? (Ces conséquences peuvent toucher le jeune qui témoigne ou encore son entourage.)
- ▶ Y a-t-il d'autres risques ou d'autres conséquences liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent que ceux présentés dans le cahier ?
- ▶ Quels sont les moyens de se protéger des conséquences négatives causées par cette situation ?

ATTENTION : Il importe d'informer les jeunes sur le fait qu'il n'est pas nécessaire d'avoir consommé plus d'une fois ou d'avoir une consommation dite problématique pour expérimenter des conséquences négatives liées à la consommation.

ACTIVITÉ 2

RISQUES ET CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ (SUITE)

3

Animer une discussion avec l'ensemble du groupe au sujet des conséquences repérées et des stratégies permettant de limiter ou même d'éviter ces risques.

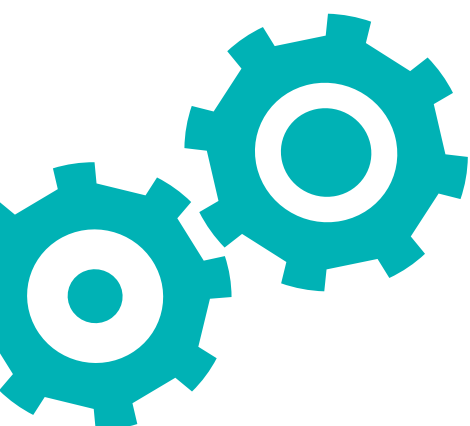
Questions possibles :

- ▶ Que pensez-vous de ces témoignages ? Vous semblent-ils réalistes ?
- ▶ Quelles sont les situations dans lesquelles la consommation d'alcool se présente quand on est adolescent ?
- ▶ Ces situations auraient-elles pu se dérouler autrement ? (Amener les jeunes à trouver des stratégies qui auraient favorisé une fin d'histoire contenant moins de conséquences négatives.)



Exemples de stratégies permettant aux jeunes de réduire ou d'éviter les risques associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent

- ▶ Choisir de ne pas consommer.
- ▶ S'entendre avec un ami pour se surveiller mutuellement durant une fête.
- ▶ S'exercer à dire non à une offre de consommation (alcool ou drogue) ou de jeux de hasard et d'argent.
- ▶ Éviter de se placer dans des situations où l'on pourrait se faire offrir de consommer.
- ▶ Lors d'une fête, prévoir des boissons non alcoolisées.
- ▶ Décider à l'avance de limiter sa consommation.
- ▶ Décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer une personne avec qui on sera sur place.
- ▶ Fixer une certaine somme d'argent à ne pas dépasser si l'on joue et demander à un ami de nous y aider.



ANNEXE 1



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

ENGAGEMENT = FACTEUR DE PROTECTION

L'engagement peut être considéré comme une variété d'activités comprenant l'engagement communautaire et le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique et les arts ou d'autres travaux intellectuels ou manuels, qui peuvent être pratiqués dans les divers milieux que constituent la famille, l'école, les organisations jeunesse, scolaires ou communautaires.

Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent présenter certaines caractéristiques : elles doivent offrir un lien entre l'individu et le monde extérieur, être importantes et significatives, être structurées et avoir un but clair plutôt que d'être aléatoires (ex. : jouer avec ses amis, regarder la télévision, etc.), en plus de permettre aux jeunes de côtoyer des adultes attentifs et des modèles qui soutiennent et qui encouragent leur engagement.

CE QUE L'ENGAGEMENT NOUS PERMET DE DÉVELOPPER

L'engagement dans une activité qui nous passionne nous permet, entre autres, d'améliorer notre connaissance de nous-mêmes et notre confiance en nous, d'être en contact avec des amis qui partagent les mêmes champs d'intérêt que nous, d'être en contact avec des adultes attentifs et qui nous soutiennent, de développer l'affirmation de soi, d'apprendre à maîtriser nos émotions et de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu qui permet de nous y sentir mieux.

De plus, le temps passé à s'investir dans une activité significative devient autant de temps qui ne pourra pas être passé à consommer ou à pratiquer des jeux de hasard et d'argent.

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 l'on a confiance.
- ▶ Avoir de bonnes relations familiales.
- ▶ Avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil.

TYPES D'ACTIVITÉS

- ▶ L'engagement communautaire ou social.
- ▶ Les sports individuels et les sports d'équipe.
- ▶ Les activités artistiques ou créatives.
- ▶ Les activités intellectuelles ou manuelles.

EXEMPLES D'ENGAGEMENT

- ▶ Participer aux activités parascolaires qui ont lieu pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- ▶ S'engager dans sa classe.
- ▶ Participer aux activités de loisirs et de sports organisées dans son quartier ou sa ville.
- ▶ Faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son 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 :

www.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, 2014

Bibliothèque et Archives Canada, 2014

ISBN: 978-2-550-71573-3 [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 utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2014