

Parler, c'est

**GRANDIR!**

**Automne 2000**

**CAHIER D'ANIMATION  
À L'INTENTION DES  
INTERVENANTS JEUNESSE**

Du 12 au 18 novembre 2000

SEMAINE DE  
PRÉVENTION  
DE LA  
**toxicomanie**

Québec 

Parler, c'est

**GRANDIR!**

**Automne 2000**

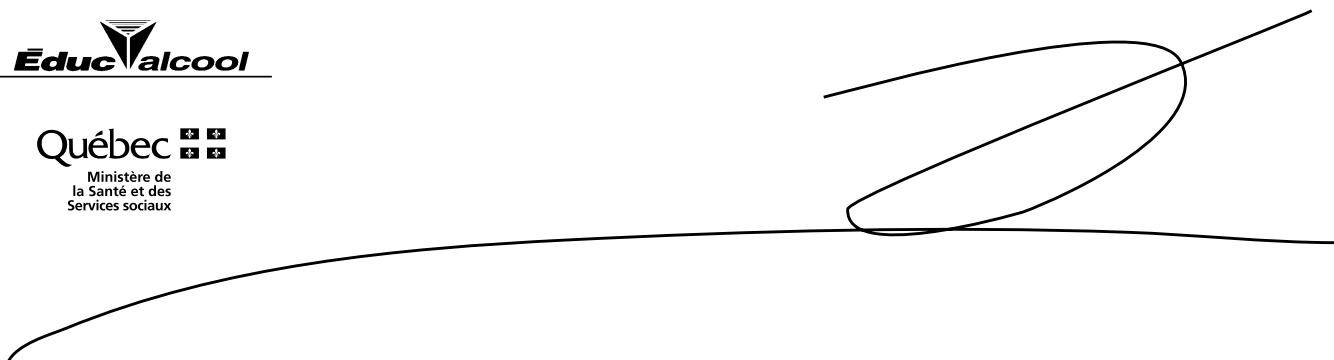
**CAHIER D'ANIMATION  
À L'INTENTION DES  
INTERVENANTS JEUNESSE**

**Du 12 au 18 novembre 2000**

**SEMAINE DE  
PRÉVENTION  
DE LA  
toxicomanie**

**Educ**  **alcool**

**Québec**   
Ministère de  
la Santé et des  
Services sociaux



Édition produite par :

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

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2000

Bibliothèque nationale du Canada, 2000

ISBN 2-550-36576-3

© Gouvernement du Québec

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

## TABLE DES MATIÈRES

	<b>Page</b>
<b>Introduction</b>	3
<b>Concours Parler, c'est grandir !</b>	7
<b>Activités</b>	
1. Place au théâtre (pour les 12-14 ans)	11
2. Méchant party ! (pour les 12-17 ans)	19
3. Tout le monde le fait, alors moi aussi... (pour les 12-14 ans)	27
4. Détecteur de mensonges (pour les parents des jeunes de 12 à 17 ans)	31
5. Atelier de création (pour les 12 - 17 ans)	35
6. Course au trésor (organisée par les 15-17 ans pour les 12-14 ans)	37
<b>Pour en savoir plus</b>	39

## Introduction

Cette année, le ministère de la Santé et des Services sociaux, en association avec le ministère de l'Éducation et Éduc'alcool, souhaite interpeller les jeunes en leur rappelant que, lorsqu'ils ont un problème, ils devraient en parler avec quelqu'un en qui ils ont confiance car : **Parler, c'est grandir !**

Si, pour la plupart des jeunes, l'adolescence est une période stimulante, pleine de défis et de découvertes enrichissantes, pour quelques-uns c'est une période plus sombre, une période de questionnement ou encore d'isolement.

### LES HAUTS ET LES BAS DE L'ADOLESCENCE

L'adolescent évalue ses compétences en fonction de l'image qu'il a de lui-même et des réponses de l'entourage. Un jour, il sent qu'il maîtrise la situation ; le lendemain, il peut avoir l'impression que cette maîtrise lui échappe ; à d'autres moments, il peut avoir la perception que le monde est hostile. Tantôt l'adolescent sent qu'il déborde d'énergie et que mille possibilités s'offrent à lui, tantôt il sent que la société lui coupe les ailes, l'empêche de réaliser ses rêves.

Plusieurs adolescents cherchent à fuir les difficultés parce qu'ils n'ont plus le goût de se battre, parce qu'ils se sentent piégés dans une situation sans issue, parce qu'ils ont l'impression que le monde ne leur offre pas d'occasions de développer leur potentiel ou de se réaliser. Pour certains, ce sera l'évasion dans l'alcool et les drogues. Pour d'autres, le besoin d'affirmation s'exprimera, paradoxalement, sous la forme de l'anorexie ou d'idées suicidaires. Pour d'autres encore, la délinquance reflétera la rébellion contre le système ou sera tout simplement une façon de montrer à leur entourage qu'ils existent. Le dénominateur commun de ces manières d'être, c'est qu'elles traduisent une souffrance, un sentiment d'impuissance, une détresse qui, à la limite, deviennent intolérables. L'adolescent peut avoir recours à toutes sortes de comportements de fuite ou de tentatives maladroites pour soulager sa détresse.

Les adultes qui entourent le jeune, c'est-à-dire ses parents et d'autres adultes - comme les professeurs, entraîneurs, animateurs, oncles et tantes - peuvent jouer un rôle déterminant pour lui. Ces personnes servent de référence au jeune quant à la perception qu'il a de lui-même ; elles peuvent aussi fournir le soutien que le jeune peut rechercher lorsqu'il en ressent le besoin.

Si certains jeunes sont choyés par la présence de parents attentionnés et à l'écoute, d'autres ne peuvent malheureusement pas compter sur cette présence importante et ils doivent alors se tourner vers d'autres adultes en qui ils ont confiance et qui pourront les aider à traverser cette période complexe de la vie qui les amène à connaître des hauts et des bas : l'adolescence.

Les parents et les autres adultes ont parfois de la difficulté à percevoir les vrais besoins des jeunes. Le silence d'un jeune peut être interprété facilement par des phrases comme « Il ne veut rien savoir de moi, il n'a pas besoin de moi, c'est comme si je n'existais pas pour lui ! », alors que la réalité peut être tout autre. Les adolescents vivent des relations ambiguës avec les adultes qui les entourent. Tout en voulant s'émanciper et se différencier d'eux, ils ont besoin de les savoir près d'eux et à l'écoute de leurs besoins.

S'il est important de connaître l'ampleur des problèmes associés à la détresse, tels que les problèmes d'adaptation sociale et de santé mentale des jeunes, il est probablement plus important encore de connaître les raisons de ces problèmes. Pourquoi des jeunes quittent-ils leur école, leur maison, leur famille ? Pourquoi plusieurs jeunes renoncent-ils à la vie ? Qu'est-ce qui fait que certains jeunes auront à faire face à la délinquance, à la toxicomanie ou à des troubles mentaux alors que d'autres n'auront pas à le faire ? Il est pratiquement impossible de connaître les causes exactes de ces différents phénomènes, mais plusieurs chercheurs ont tenté de

déterminer **les facteurs de risque** associés à ces manifestations et, en contrepartie, **les facteurs de protection** qui prémunissent les jeunes contre ces manifestations.

### **1) Les facteurs de risque**

Les facteurs de risque augmentent la probabilité de développer des désordres émotifs ou comportementaux. La présence d'un seul facteur ne peut constituer un indicateur très solide. Cependant, certains facteurs, comme l'extrême pauvreté ou la maternité en bas âge, sont plus inquiétants, notamment parce qu'ils déterminent la présence subséquente de nombreux autres facteurs de risque. On regroupe les facteurs de risque en trois catégories.

#### **1 LES FACTEURS DE RISQUE INDIVIDUELS**

*Un comportement antisocial*

*Des expériences de vie stressantes*

*Un tempérament difficile, etc.*

#### **2 LES FACTEURS DE RISQUE FAMILIAUX**

*Les problèmes d'alcoolisme, de dépression*

*Le fait d'être exposé à la violence ou d'en être victime*

*La séparation d'avec un parent ou l'absence de parents*

*Les familles où on retrouve de la violence ou une forme pernicieuse d'hostilité entre les adultes*

*Les enfants victimes de violence ou de négligence et pour lesquels on doit recourir aux services d'accueil ou aux services judiciaires, etc.*

#### **3 LES FACTEURS DE RISQUE ENVIRONNEMENTAUX**

*Un faible statut socioéconomique*

*La pauvreté*

*Un voisinage violent*

*L'appartenance à un groupe de pairs déviants, etc.*

## **2) LES FACTEURS DE PROTECTION**

Les facteurs de protection contribuent à la résistance aux risques ; ils favorisent l'émergence de compétences et de modes d'adaptation réussis. Ils sont aussi regroupés en trois catégories.

### **1. LES FACTEURS DE PROTECTION INDIVIDUELS**

*L'estime de soi*

*Le sentiment de sa propre efficacité*

*L'optimisme devant l'avenir ; le sentiment d'avoir de l'espoir*

*L'expérience de compétences individuelles et de compétences sociales*

*Le contrôle de soi, etc.*

### **2. LES FACTEURS DE PROTECTION FAMILIAUX**

*L'attachement ; des relations positives avec les parents (implication du père)*

*Des règles de comportement et un bon encadrement dans le milieu familial*

*Le fait que les parents envisagent un avenir positif pour l'enfant, etc.*

### **3. LES FACTEURS DE PROTECTION ENVIRONNEMENTAUX**

*La présence d'un adulte en qui on a confiance dans son environnement*

*La participation à des activités parascolaires*

*Des expériences scolaires positives*

*Le fait d'avoir des responsabilités (à la maison, dans les loisirs, à l'école)*

*Le soutien extérieur pour les familles monoparentales, etc.*

## **LES ADOLESCENTS ET LA CONSOMMATION DE PSYCHOTROPES**

Tous les jeunes qui consomment des psychotropes ne présentent pas nécessairement des signes de détresse ou des facteurs de risque importants. Comme l'indique le tableau qui suit, à l'adolescence, d'autres motifs peuvent aussi inciter les jeunes à la consommation de psychotropes. Consultez le tableau qui suit pour connaître les différents types de consommateurs.

## Les différents types de consommateurs retrouvés chez les jeunes

CATÉGORIE	FRÉQUENCE	MOTIFS	PARTICULARITÉS
<b>Non consommateur</b>  (15 %)	Jamais ou abstinence.		
<b>Explorateur</b>  (85 % des jeunes s'y adonnent à un moment de leur vie)	Plus ou moins fréquemment à une période donnée ou à une étape précise de sa vie.	Curiosité : faire comme les autres.	Sentiment partagé de désir, curiosité, peur et appréhension.
<b>Occasionnel</b>  (60 %)	Moment précis ou circonstances particulières (fêtes, spectacles, etc.) Est un événement circonscrit dans le temps.	Plaisir, socialisation.	La consommation est un accompagnement conscient, délibéré, intégré.
<b>Régulier</b>  (20 %)	Fréquence répétitive, hebdomadaire et régulière.	Raisons réactionnelles. La consommation est un moment important, souhaité. Plaisir, socialisation, réduction de gêne.	Dépendance psychologique. La consommation s'inscrit dans le mode de vie ou la personnalité. Presque tous les amis consomment.
<b>CONSUMMATEURS PROBLÉMATIQUES (5 %)</b>			
<b>Surconsommateur</b>	Fonction centrale dans sa vie. Y consacre presque tout son temps, son énergie, son argent.	La consommation est sous-tendue par toute une gamme de problèmes de vie reliée au contexte dans lequel le jeune évolue et négocie avec celui-ci. Oubli, ennui, échec, souffrance.	Prédisposé à la toxicomanie. Sa relation à la drogue conditionne et influence ses liens familiaux, sociaux, performance scolaire, image/estime de soi, vision de l'avenir. La problématique est souvent celle de toute la famille et son système social. A besoin d'aide extérieure.
<b>Abusif</b>	Consomme de façon irrégulière et incontrôlée ; indépendamment de la fréquence, consomme en grande quantité ou mélange les substances en grande quantité.	Relâchement du contrôle, compensation, défoulement, anesthésie de ses problèmes de vie.	Aide extérieure nécessaire au recouvrement d'une situation de vie et d'une satisfaction de vie acceptable.

Source : , B. Tardif, D. Astelle et R. Baril, *Outils d'intervention - Prévention primaire de la toxicomanie et promotion de la santé*, 1992, p. 5. Tiré de P. Paquin, (1988), tiré de M-C. Gran, (1989).

## Concours *Parler, c'est grandir !*

Encore cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie, les jeunes qui ont entre 12 et 17 ans ont la chance de participer à un concours. Nous vous avons remis des bulletins de participation avec le présent cahier d'information et d'animation. Les jeunes de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire sont particulièrement visés par ce concours. Des prix seront tirés au hasard parmi les participants et les participantes.

Nous demandons aux jeunes de compléter les phrases qui suivent (les mots soulignés sont à inscrire sur le bulletin de participation).

Alcool et drogues, je crois avoir toutes les RÉPONSES. Mais quand je regarde autour de moi, parfois je suis tout MÊLÉ ou MÉLANGÉ. Dans ces moments, je cherche quelqu'un en qui j'ai CONFIANCE et je lui PARLE.

Et cette personne, c'est : MON AMI, MA MÈRE, MON PROFESSEUR, MA TANTE, MON FRÈRE, par exemple.

### COLLECTE DES BULLETINS D'INSCRIPTION

Pour faciliter la participation des jeunes au concours, pourquoi ne pas installer une boîte dans un endroit fréquenté par les jeunes où ils pourront déposer leur bulletin. Vous pourriez alors poster tous les bulletins recueillis dans une grande enveloppe et nous la faire parvenir avant le **8 décembre 2000** à l'adresse qui apparaît plus bas.

Vous pouvez aussi proposer aux jeunes de se mettre en petits groupes pour faire parvenir l'enveloppe contenant leurs bulletins et ainsi de partager le coût du timbre-poste.

Bien sûr, les jeunes peuvent aussi individuellement nous faire parvenir leur bulletin par la **poste**, par **télécopieur** ou par **courrier électronique** (dans ce dernier cas, en retranscrivant leur réponse et en indiquant clairement leurs coordonnées).

### REPRODUCTION DES BULLETINS

Si vous n'avez pas assez de bulletins pour en remettre un à tous les jeunes intéressés par le concours, vous pouvez reproduire par photocopie ou à la main le bulletin d'inscription.

### ADRESSE POUR L'ENVOI DES BULLETINS DE PARTICIPATION

**Concours « Parler, c'est grandir ! »**  
707, boulevard Charest Ouest  
C.P. 54066  
Québec (Québec)  
G1N 4T1  
Télécopieur : (418) 682-1200  
Courriel : **concoursgrandir@clic.net**

## RÈGLEMENTS DE PARTICIPATION

### Concours « Parler, c'est grandir ! »

Pour participer au concours, on doit inscrire quatre mots manquants à l'intérieur d'un texte et répondre à une question, en une ligne maximum, en utilisant l'espace réservé à cette fin sur le bulletin de participation officiel. Sont admissibles à ce concours les jeunes qui ont entre 12 et 17 ans et qui résident au Québec.

#### TROIS FAÇONS DE PARTICIPER

1. En postant le bulletin de participation dûment rempli (les quatre mots manquants et la réponse à la question ainsi que le nom et prénom et l'adresse du participant ou de la participante) ou un fac-similé, reproduit mécaniquement ou à la main, à l'adresse suivante :

Concours « Parler, c'est grandir ! »  
707, boulevard Charest Ouest  
C.P. 54066  
Québec (Québec)  
G1N 4T1

2. En transmettant le bulletin de participation ou un fac-similé, reproduit mécaniquement ou à la main, par télécopie au numéro (418) 682-1200.
3. En transmettant les renseignements demandés sur le bulletin de participation (les quatre mots manquants et la réponse à la question, ainsi que le nom et prénom et l'adresse du participant ou de la participante) par courrier électronique à [concoursgrandir@clic.net](mailto:concoursgrandir@clic.net)

#### DATE LIMITE DE PARTICIPATION

Les bulletins de participation doivent parvenir avant le 8 décembre 2000, minuit, par courrier, par télécopie ou par courrier électronique.

Les établissements scolaires, ou quelque autre organisme que ce soit, peuvent faire parvenir des lots de bulletins de participation à l'adresse susmentionnée. On ne doit soumettre qu'un seul bulletin de participation par personne. Les fac-similés reproduits mécaniquement ou à la main sont acceptés.

Les prix seront attribués par tirage au sort, qui aura lieu au ministère de la Santé et des Services sociaux le 15 décembre 2000 à 15 heures. Les gagnants et les gagnantes seront informés par téléphone le lendemain du tirage, soit le 16 décembre 2000, et recevront leur prix par la poste dans les jours suivant leur désignation. Les noms des gagnants et des gagnantes seront mentionnés sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux : <http://www.msss.gouv.qc.ca>

#### DESCRIPTION DES PRIX

- Trois baladeurs CD AM/FM radio Panasonic, d'une valeur approximative de 170 \$
- Cinq appareils photo 35 mm Minolta, d'une valeur approximative de 90 \$
- Cinq téléphones sans fil Uniden, d'une valeur approximative de 80 \$
- Dix sacs à dos Lavoie d'une valeur approximative de 60 \$

Les personnes qui sont employées, agentes ou représentantes du ministère de la Santé et des Services sociaux ainsi que les personnes avec qui elles sont domiciliées ou associées ne peuvent participer à ce concours.

Un différend quand à l'organisation ou à la conduite d'un concours publicitaire peut être soumis à la Régie des alcools, des courses et des jeux afin qu'il soit tranché. Un différend quand à l'attribution d'un prix peut être soumis à la Régie uniquement aux fins d'une intervention pour tenter de le régler.

Les règlements du concours peuvent être obtenus aux adresses suivantes :

Concours « Parler, c'est grandir ! »  
707, boulevard Charest Ouest  
C.P. 54066  
Québec (Québec)  
G1N 4T1  
Télécopieur : (418) 682.1200  
Adresse électronique : [concoursgrandir@clic.net](mailto:concoursgrandir@clic.net)  
Adresse Internet : <http://www.msss.gouv.qc.ca>

Ce concours est rendu possible grâce à la collaboration d'Éduc'Alcool et du Ministère de l'Éducation.

## Activité n° 1 : Place au théâtre

Voici quatre sketches qui permettront la réalisation d'un atelier de théâtre. Chacun des sketches peut être suivi d'une discussion de groupe et nous vous proposons quelques questions pour amorcer la discussion de groupe.

Vous pouvez photocopier les dialogues qui suivent et les remettre aux jeunes qui souhaitent participer à cet atelier afin qu'ils puissent se familiariser avec le texte. Quelques éléments de décor rendraient la représentation théâtrale plus dynamique.

### 1 DES RÈGLES À L'ÉCOLE, À LA MAISON, EST-CE IMPORTANT ?

**Personnages** : 2 filles

Véro	(avec un air découragé) Salut Lysanne. Ah ! J'suis assez tannée, moi !
Lysanne	Voyons Véro, qu'est-ce qui se passe pour que tu sois tannée comme ça ?
Véro	J'arrive de chez le directeur. Il m'a donné une réflexion de deux pages à faire. Aille ! Tu t'imagines, deux pages... Il exagère !
Lysanne	Comment ça qu'il t'a donné une réflexion à faire ?
Véro	Ah! Y'a pas rapport en plus. C'pas si grave que ça d'avoir un dessin de feuille de pot sur mon t-shirt. Il dit que ça ne correspond pas avec la mission éducative de l'école. Franchement !
Lysanne	Ouain !
Véro	Il dit que c'est un règlement de l'école pis qu'il faut que je le respecte. J'suis tannée des règlements, moi. Quand c'est pas à l'école, c'est à la maison : ramasse ton linge, rentre à telle heure, ça suffit le téléphone, la bière à ton âge pense-y même pas, pas question, as-tu fais tes devoirs, sois poli...
Lysanne	C'est sûr, ça fait plein d'affaires à respecter.
Véro	Au moins, des fois, c'est moi qui fait les règlements : <b>Défense absolue d'entrer dans ma chambre</b> . J'ai pas envie que mon frère trouve mon journal intime pis qu'il le lise en plus !
Lysanne	J'comprend donc. Est-ce qu'il respecte ça, ton frère?
Véro	Oui. Dans l'fond, c'est mieux comme ça parce qu'il sait bien que, s'il ne le fait pas, je ne respecterai pas sa règle qui dit qu'il ne veut pas que je touche à son « ampli » pis sa « guit ».
Lysanne	Des fois, y a des règlements qui sont plus faciles à respecter que d'autres.

Véro	Oui, c'est vrai Lysanne, il y a des règles plus faciles à suivre que d'autres, mais il y en a avec lesquelles j'ai plus de misère. Des fois, c'est parce que je ne les comprends pas, des fois c'est parce que je ne vois pas leur utilité et ça me donne envie de ne pas les respecter.
Lysanne	J'comprends Véro. D'un autre côté, s'il n'y en avait pas de règlements, j'me demande ce qu'on ferait pour réussir à vivre tous ensemble et à s'entendre ici, à l'école, pis à la maison.

### Questions pour amorcer la discussion de groupe

Croyez-vous qu'il y a des règles plus faciles à respecter que d'autres ? Pouvez-vous en nommer ?

Pouvez-vous donner des exemples de règles que vous ne comprenez pas et de règlements dont vous ne voyez pas l'utilité à l'école ou à la maison ?

Croyez-vous que, comme le dit Lysanne, certaines règles sont utiles et qu'elles facilitent la vie en harmonie à l'école et à la maison ? Pouvez-vous en nommer ?

Vous arrive-t-il entre vous d'instaurer des règlements ? Sont-ils respectés ?

Que croyez-vous qu'il arriverait s'il n'y avait pas de règlements à l'école ? Sur la route ? À la maison ?

## 2. SI J'AI UN PROBLÈME, À QUI PUIS-JE EN PARLER ?

**Personnages** : 2 garçons

Simon	Salut Steve, viens-tu jouer au aki ?
Steve	<i>(L'air déprimé)</i> Ah non, ça me tente pas.
Simon	Envoye donc Steve, viens !
Steve	Non, j'te dis que ça me tente pas.
Simon	Ben voyons donc, tu dis jamais non d'habitude. Qu'est-ce qui se passe avec toi, donc ? T'es-tu chicané avec ta blonde ?
Steve	Franchement ! Tu sais ben que j'en ai pas, de blonde.
Simon	Ben oui, je l'sais. C'était pour te faire rire un peu. J'vois que ça marche pas. Qu'est-ce qui se passe avec toi d'abord ?
Steve	Rien, rien.
Simon	Si tu ne veux pas me le dire, t'as ben le droit, mais dis-moi pas qu'y a rien. À voir l'air que t'as, j'suis sûr qu'y a quelque chose.
Steve	C'est vrai, y a quelque chose mais, au fond, c'pas si grave que ça.
Simon	Hey ! J'ai des yeux ! Si c'était pas si grave que ça, t'aurais pas c't'air-là.
Steve	Si j't'en parle, promets-moi de ne pas répéter ça à personne.
Simon	O.K., promis.
Steve	Tu sais, mon père, y boit de la bière.
Simon	Ben oui, le mien aussi, il en prend.
Steve	Oui, mais mon père, il en boit trop de bière. Ben, tu le sais, Simon, quand tu viens chez nous, il est toujours en train de boire de la bière. Des fois, il dit toutes sortes de choses pas ben fine à ben du monde.
Simon	Oui, c'est vrai, j'avais remarqué.
Steve	Ben là, hier, il avait trop bu encore. Pis il s'est mis à dire des affaires déplaisantes à maman. Ils se sont encore engueulé pis pendant qu'il lui criait après, j'ai eu peur qu'il ne la frappe et je leur ai crié d'arrêter et ça a marché. Mais, j'ai eu tellement peur. Si ça recommence pis qu'ils n'arrêtent pas, qu'est-ce qu'il va se passer ? Je ne sais pas quoi faire. Je me sens tout mélangé.

## Questions pour amorcer la discussion de groupe

A qui Steve pourrait-il s'adresser pour parler de ce qui ne va pas ?

Que pourriez-vous dire à un ami qui semble avoir un problème mais qui ne veut pas en parler ?

Pourquoi pensez-vous que certains jeunes qui ont des problèmes ne veulent pas en parler ?

Connaissez-vous des signes qui peuvent nous indiquer qu'un ami a des problèmes, qu'il vit une détresse ?

Quelqu'un peut-il espérer trouver la solution à ses problèmes dans l'alcool, les drogues, le décrochage scolaire, la fugue, le suicide ?

### 3 APPRENDRE À S'AIMER TEL QU'ON EST

**Personnages** : Deux filles et un garçon

Sonia	Kim, reste à côté de moi.
Kim	Quoi, qu'est-ce que tu dis ?
Sonia	J'ai dit : « Reste à côté de moi. »
Kim	Pourquoi veux-tu que je reste à côté de toi ?
Sonia	Pas si fort, j'veux pas qu'il nous entende.
Kim	<i>(en chuchotant)</i> Qui ça ?
Sonia	<i>(en chuchotant)</i> Hugo !
Hugo	Salut Sonia ! <i>(l'air arrogant)</i> Y'as-tu vu l'allure encore ?
Sonia	Salut. <i>(tout bas)</i>
Kim	Veux-tu ben me dire ce qui se passe ? J'comprends rien, moi là.
Sonia	Bon, il est parti, Hugo. J'vais tout t'expliquer.
Kim	Parle, Sonia, parce que là je ne comprends rien.
Sonia	Il passe son temps à me baver. On dirait qu'il sait que je ne répondrai rien pis que j'vais rougir. Ça fait qu'y se gêne pas pour en mettre.
Kim	Ca fais-tu longtemps qu'y fait ça ?
Sonia	Mets-en, y a toujours fait ça avec moi mais, cette année, c'est pire. On dirait qu'il trouve toujours quelque chose de pas correct à me dire ; j'ai pas la bonne couleur de cheveux, j'suis trop grosse, j'ai des boutons... Déjà que j'ai assez de misère à accepter que j'ai pas l'air d'un mannequin, y est pas obligé d'en rajouter.
Kim	Y s'est pas regardé lui. Y a pas l'air de Léonardo lui non plus.
Sonia	Mais le pire, c'est quand il se met à se moquer de moi quand j'veux pas faire comme lui. La dernière fois, on était toute la gang au centre d'achat. Là, il a inventé un jeu : tout le monde devait piquer un petit quelque chose pis le rapporter pour le montrer aux autres.
Kim	Ah oui ? L'as-tu fait ?
Sonia	Es-tu malade ! Ben sûr que non !
Kim	Pis qu'est-ce que tu y as dit ?

Sonia	Rien. J'ai acheté quelque chose pis j'ai fait comme si je l'avais piqué. J'ai inventé toute une histoire. J'étais trop mal pour dire la vérité. Mais j'hais ça, ce genre de situation-là. Pis, j'sais que si je fais rien pour que ça change, ça va arriver encore. Qu'est-ce que t'aurais fait toi, Kim, pour lui montrer que t'étais pas d'accord ? Qu'est-ce que tu lui aurais dit ?
-------	---

### Questions pour amorcer la discussion de groupe

De toute évidence, Sonia a de la difficulté à s'affirmer. Pouvez-vous trouver les arguments et les mots que Sonia aurait pu dire à Hugo pour affirmer son point de vue et refuser de voler dans les magasins, comme Hugo le demandait ?

Pouvez-vous nommer d'autres situations où il est parfois difficile de s'affirmer ?

Avez-vous des trucs pour vous aider à affirmer votre point de vue ?

## 4. BOIRE DE LA BIÈRE, C'EST COOL!!!

**Personnages** : Trois garçons

Fred	Salut Olivier !
Olivier	Salut Fred !
Fred	Si on allait au skate-parc ce soir ?
Olivier	Oui, c't'une bonne idée. À quelle heure ?
Fred	Vers 18 h 30, c'est tu correct pour toi ?
Olivier	O.K., c'est beau.
Sam	Hey ! les gars, attendez...
Fred	Quoi, qu'est ce que tu veux ?
Sam	J'ai quelque chose à vous dire.
Olivier	Ben envoye, parle !
Sam	Pas devant tous le monde, venez par ici.
Fred	Bon, dans quel genre de trouble tu veux nous embarquer encore ?
Sam	Dis pas ça. C'est pas du trouble, c'est du fun que je vous propose. Mes parents sont pas là ce soir pis j'ai réussi à me faire sortir de la bière par Sébastien, mon voisin. On pourrait louer des films pis s'faire du fun en buvant de la bière, ce serait cool !
Olivier	<p>Il me semblait aussi que se serait une affaire de même. T'es malade. Moi, j'ai pas envie de m'embarquer là-dedans. J'ai vu mon frère, l'autre soir, revenir d'un party ben saoul. Il a été malade ! Ça avait pas l'air si cool que ça ! Pis en plus, mes parents lui ont fait le sermon du siècle sur les dangers reliés à l'abus d'alcool, les accidents de la route et j'en passe.</p> <p>Non, sais-tu, je trouve pas ça si cool que ça, moi, boire. Il y a ben d'autre chose que je fais que je trouve pas mal plus cool, qui font que j'ai du plaisir, pis que j'suis fier de moi. Quand je pratique une nouvelle passe en skate pis que je suis à veille de l'avoir, ça, je trouve ça cool !</p>
Fred	Oui, pis moi, dans mon équipe de soccer, quand je réussis un bon jeu, je trouve ça cool !

### **Questions pour amorcer la discussion de groupe**

Est-ce qu'on est obligé de prendre de la bière pendant un « party » pour avoir du plaisir ?

Pouvez-vous décrire des « partys » pendant lesquels vous avez eu du plaisir sans qu'il n'y ait consommation d'alcool ou de drogues ?

Fred et Olivier trouvent le soccer et le skate « cool » ? Et vous, qu'est-ce qui vous fait « tripper » ?

Est-ce que vous auriez tendance à vous moquer d'un ami qui ne veut pas aller à un « party » parce qu'il sait qu'il y aura de la bière et du pot et que ses parents lui interdisent d'en prendre ?

### **Questions additionnelles pour poursuivre la discussion**

S'il reste du temps et que les jeunes souhaitent poursuivre la discussion, voici d'autres questions à leur soumettre :

Pouvez-vous me nommer des problèmes personnels que des jeunes de votre âge peuvent avoir ?

Que croyez-vous qu'il puisse arriver à un jeune qui a des problèmes personnels s'il continue de les subir sans chercher à les solutionner ?

Croyez-vous qu'on puisse trouver la solution à un problème dans l'alcool ou les drogues ? Dans la fugue ? Dans la violence ?

Si un jeune a un problème, à qui devrait-il en parler ?

Croyez-vous que les filles soient plus exigeantes pour elles-mêmes et l'image qu'elles projettent que les garçons ?

Les parents qui ont tendance à questionner leurs jeunes, à s'inquiéter pour eux, le font-ils par méfiance ? Par amour ?

Si vous aviez un problème, y a-t-il des personnes à qui vous pourriez vous confier à l'école ? Pouvez-vous les nommer ?

## **Activité n° 2 : Méchant « party » !**

Pendant la Semaine de prévention de la toxicomanie, installez une table dans un endroit passant. Décorez votre table avec des éléments caractéristiques de « partys » (minichaîne, CD, affiches de musiciens et chanteurs populaires, plat de « pop-corn », ballons, etc.). Vous pourriez aussi vous habiller dans le style d'une vedette de l'heure.

Demandez aux jeunes qui se rendent à votre table de vous dire quels jeux, genres de musique, mets et breuvages sans alcool ils utilisent pour réussir un « party », en gardant toute leur tête ! Inscrivez les renseignements recueillis sur de grands cartons que vous aurez préparés. Affichez-les tout autour de votre table pour que tous les gens qui passent puissent les voir.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des fiches contenant trois suggestions de « partys ».

- Soirée d'horreur
- Soirée meurtre et mystère
- Soirée latino

Vous pouvez photocopier ces fiches et les remettre aux jeunes qui s'arrêteront à votre table.

## SOIRÉE D'HORREUR

### JEU : LES LIENS DE SANG

#### Noms de famille

Adams, Sans tête, Araignée, Hantée, Vampire, Torturée, Frisson, etc.

#### Matériel requis

Cartons, crayons et une chaise par famille

#### Déroulement

Le meneur de jeu distribue des cartons sur lesquels il est inscrit différents noms de famille. Pour chaque famille, il y a un papa, une maman, un enfant et un bébé. Au signal du départ, tous les papas doivent prendre place sur les chaises et appeler les autres membres de leur famille. Par exemple, papa Adams dit : « maman Adams, enfant Adams, bébé Adams ». Les équipes doivent se retrouver le plus rapidement possible. Le bébé doit être assis sur l'enfant, l'enfant sur la maman et la maman sur le papa. La dernière équipe à se former est éliminée. On continue jusqu'à ce qu'il ne demeure qu'une équipe, qui sera la famille gagnante.

### JEU LE RETOUR DES MOMIES

#### Matériel requis

Des rouleaux de papier hygiénique ; un sac à déchets avec attache par équipe ; un bâton (genre manche à balai) par équipe.

#### Déroulement

Deux joueurs de chaque équipe entourent de papier hygiénique chacun des autres membres de leur équipe, en utilisant un bâton comme support, comme pour en faire des momies. Lorsque tous les membres de l'équipe sont transformés en momie, sauf les deux enrouleurs, tous ensemble ils brisent le papier, le jettent dans le sac à déchets et attachent le sac. L'équipe qui termine en premier gagne.

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

## SOIRÉE D'HORREUR (suite)

### Recette

#### Punch sanguinolent

(pour 1 personne)

##### Ingrédients :

- 150 ml (5 oz) de jus de pomme non sucré
- 60 ml (2 oz) de jus de la passion non sucré
- 5 ml (1 c. à thé) de grenadine

Mélangez bien tous les ingrédients dans un verre à jus de fruit à pied. Ajoutez des glaçons et décorez le verre avec de fines tranches de pomme coupées en triangle.

### Recette

#### Les fruits déconfiturés

(pour environ 40 bouchées)

##### Ingrédients :

- 6 clémentines ou petites oranges pelées et séparées en quartiers
- 4 pommes coupées en quartiers
- 1 boîte de chocolat mi-amer ou au lait, de marque Baker

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dès que le chocolat est fondu, retirez la casserole du feu et faites tremper la moitié des quartiers de clémentine ou d'orange et les morceaux de pomme dans le chocolat. Réfrigérez une heure avant de servir.

### DU CINÉMA D'HORREUR

Pour terminer la soirée, offrez-vous un grand plat de « pop-corn » accompagné de ce punch et écoutez un film d'horreur, tel que : Frissons 1, 2 ou 3, Halloween 20 ans plus tard, Le projet Blair, etc.

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

## SOIRÉE MEURTRE ET MYSTÈRE

**JEU : LE DÉTECTIVE ET L'ASSASSIN** (se joue dans l'obscurité ou la pénombre)

Le meneur de jeu détermine secrètement (par exemple, avec des billets ou un jeu de cartes) un détective et un assassin. Le détective se fait connaître et sort de la pièce. Pendant ce temps, l'assassin passe à l'action. Il tue une pauvre victime en lui tapant sur l'épaule et en lui disant « Tu es mort ». La victime meurt en criant très fort, ce qui alerte le détective qui vient faire son enquête auprès des témoins. Le détective peut poser 3 questions au maximum. Les témoins ne peuvent répondre que par oui ou non.

**JEU : QUI EST L'ASSASSIN ?** (énigme)

### Matériel requis

Feuilles et crayons

### L'énigme

Cinq amis, qui viennent de réveillonner, regardent la télévision, assis en rang. Soudain, on sonne. Le domestique ouvre, une silhouette se découpe dans le clair-obscur. Un seul des téléspectateurs lève les yeux, saisit le cadeau qu'il avait posé près de lui (un revolver) et tire. La silhouette s'affaisse. C'était le voisin du dessus qui venait se plaindre du bruit.

### Déroulement

Diviser les personnes en équipes. Demander à chaque équipe d'établir les relations, c'est-à-dire de trouver pour chaque convive, le mets qu'il a apporté, la maladie dont il souffre, le cadeau qu'il a reçu, la chanson qu'il a interprétée.

### Question

Lequel de ces cinq amis a reçu le revolver en cadeau, l'a saisi quand la porte s'est ouverte et a tiré ?

### Les indices

1. Il y a cinq convives.
2. Celui qui a mal à l'estomac est assis à côté de celui qui a reçu en cadeau une poupée qui fait pipi.
3. Le convive qui a apporté le boudin est assis à l'extrême gauche.
4. L'hôte a mal à l'estomac.
5. Celui qui a apporté le museau de bœuf a reçu une voiture sport en cadeau.
6. Le cousin du bas du fleuve a chanté « Minuit Chrétien ».

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

## SOIRÉE MEURTRE ET MYSTÈRE (suite)

### Indices (suite)

7. Le convive qui a apporté les huîtres a la migraine.
8. Le cousin du Bas-du-fleuve est assis à la droite de la vamp.
9. Un des convives a chanté « Cerisiers roses et pommiers blancs ».
10. Le convive qui a mal au foie a reçu des gants en cadeau.
11. Le convive qui a mal aux genoux a chanté « Il est né le divin enfant ».
12. Le boute-en-train a apporté du caviar.
13. Celui qui a chanté « Ô douce nuit » est assis au milieu.
14. Le convive qui a mal au cœur est assis à côté de celui qui a reçu des gants en cadeau et à côté de celui qui a reçu le vase.
15. Le convive qui a apporté des truffes a chanté un air de bossa nova.
16. Le convive qui a apporté le boudin est assis à côté de l'hôtesse.

### Résumé

**Convives :** hôte, hôtesse, cousin, vamp, boute-en-train.

**Mets :** boudin, museau de bœuf, huîtres, caviar, truffes.

**Maladies :** estomac, migraine, foie, genoux, cœur.

**Cadeaux :** poupée, voiture sport, gants, vase, revolver.

**Chansons :** Minuit chrétien, Cerisiers roses et pommiers blancs, Il est né le divin enfant, Ô douce nuit, un air de bossa nova.

### La solution de l'énigme

Convives	Hôte	Hôtesse	Boute-en-train	Vamp	Cousin
<b>Mets</b>	Boudin	Truffes	Caviar	Museau de bœuf	Huîtres
<b>Maladies</b>	Estomac	Cœur	Foie	Genoux	Migraine
<b>Cadeaux</b>	Vase	Poupée	Gants	Voiture sport	Revolver
<b>Chansons</b>	Cerisiers roses et pommiers blancs	Un air de bossa nova	Ô douce nuit	Il est né le divin enfant	Minuit, chrétien

Source : [www.cam.org/~gilray/assassin.html](http://www.cam.org/~gilray/assassin.html) reproduit avec l'autorisation du site Web

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

## SOIRÉE MEURTRE ET MYSTÈRE (fin)

### Recette

#### Punch du complot

(pour 6 à 8 personnes)

##### Ingrédients :

- 500 ml (16 oz) de Ginger Ale sans sucre
- 250 ml (8 oz) de jus d'orange non sucré
- 250 ml (8 oz) de jus d'ananas non sucré
- 60 ml (4 oz) de jus de citron frais

Mélangez bien tous les ingrédients dans un bol à punch. Ajoutez quelques glaçons et remuez bien. Décorez de quelques rondelles de citron et d'orange.

### Recette

#### Soupons de guimauves

(environ 40 bouchées)

##### Ingrédients :

- 1 sac de guimauves blanches
- Poudre à Jello de différentes saveurs (framboise, citron, lime, etc.)

Mettez chacune des poudres dans un sac en plastique (prévoir autant de sacs de plastique (genre Zip Lock) qu'il y a de saveurs de poudre à Jello). Trempez rapidement dans l'eau trois guimauves à la fois. Mettez-les dans un des sacs et brassez jusqu'à ce que la poudre colle à la guimauve. Secouez légèrement les guimauves et déposez-les dans une assiette en formant une pyramide.

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

## SOIRÉE LATINO

### JEU : LE LIMBO

#### Matériel requis

Bâton (genre manche de balai)

#### Musique suggérée pour la soirée

Ricky Martin, Enrique Iglesias, Mambo n° 5, Latino party, etc.

#### Déroulement

Deux personnes doivent tenir les extrémités du bâton. Au rythme de la musique, chacun des participants passe à tour de rôle sous le bâton sans le toucher en s'arquant le dos vers l'arrière. On abaisse le bâton d'une dizaine de centimètres à chaque tour. Le gagnant est celui qui réussit à passer sous la barre la plus basse sans que ses mains touchent le sol et son corps, le bâton.

### JEU : LE RELAIS DU LIFESAVER

#### Matériel requis

Cure-dents et bonbons LifeSaver

#### Déroulement

Formez des équipes d'un nombre égal de participants. Donnez à chacun un cure-dent et remettez au premier participant un LifeSaver. Les joueurs doivent faire passer le LifeSaver de l'un à l'autre sur le cure-dent qu'ils tiennent dans leur bouche, sans utiliser leurs mains et sans le faire tomber. La première équipe qui réussit gagne.

### Recette

#### Nachos au fromage

#### Ingrédients :

- 1 sac de Tostitos régulier
- 250 g de sauce napolitaine ou de sauce salsa douce
- 500 g de fromage mozzarella rapé

Nappez chacun des Tostitos d'une petite cuillerée de sauce et placez-les sur une tôle à biscuits. Ajoutez le fromage rapé. Faites-les griller jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Servez tiède.

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

## SOIRÉE LATINO (suite)

### Recette

#### Boisson vivifiante brésilienne

(pour 1 personne)

##### Ingrédients :

- 120 ml (4 oz) d'eau minérale
- 120 ml (4 oz) de jus d'orange
- 5 ml (1 c. à thé) de grenadine
- Tranches d'orange, morceaux d'ananas et cerises

Mélangez bien les ingrédients dans un verre à jus de fruit à pied. Ajoutez des glaçons. Pour décorer, piquez sur un cure-dent une tranche d'orange, d'ananas et une cerise. Déposez la brochette de fruits sur le verre.

### Recette

#### Punch aux raisins

(pour 1 personne)

##### Ingrédients :

- 60 ml (2 oz) de jus d'orange
- 30 ml (1 oz) de jus de citron frais
- 120 ml (3 oz) de jus de raisin
- 120 ml (3 oz) d'eau
- 12 ml (1 c. à thé) de miel
- Morceaux d'ananas et raisins frais

Mélangez bien les ingrédients dans un verre. Ajoutez des glaçons. Pour décorer, piquez sur un cure-dent des raisins et des tranches d'ananas. Déposez la brochette de fruits sur le verre.

### Recette

#### Cocktail tropical

(pour 1 personne)

##### Ingrédients :

- 60 ml (2 oz) de jus d'ananas non sucré
- 60 ml (2 oz) de jus de la passion non sucré
- 125 ml (4 oz) de Seven-Up sans sucre
- 4 gouttes d'essence de menthe

Versez tous les ingrédients dans une grande coupe et remuez bien. Ajoutez quelques glaçons. Décorez le verre d'une tranche d'ananas et de quelques feuilles de menthe fraîche.

Découpez cette fiche, photocopiez-la sur une feuille de couleur.

### Activité n° 3 : Tout le monde le fait, alors moi aussi...

On sait ce que représente pour un adolescent l'identification à un groupe. L'adolescence (surtout de 13 à 15 ans) est la période par excellence du groupe. Individuellement, l'adolescent n'est pas toujours assez fort pour s'affirmer, ce qui le porte à adopter les mêmes habitudes que celles des membres de son groupe.

Comme le jeune a besoin de l'approbation et de l'acceptation du groupe, il devient plus sensible aux pressions que celui-ci peut exercer. Donc, pour *faire comme les autres*, les jeunes s'adonneront à certaines activités plutôt qu'à d'autres ou adopteront des tenues vestimentaires particulières, etc.

Mais, les jeunes ont parfois une mauvaise perception des habitudes de la majorité des jeunes de leur âge et ils croient souvent à tort que *tout le monde le fait*. Vous voulez avoir des arguments pour répondre aux jeunes qui vous diront :

- « C'est cool fumer, tout le monde le fait ! »

ou

- « Bien sur que je prends de la bière, j'suis pas une nouille, je fais comme tout le monde ! »

Alors, nous vous proposons de fournir aux jeunes quelques statistiques intéressantes qui pourraient les faire réfléchir.

**QU'EN PENSE-TU ?**

**1. La majorité des jeunes prennent de la drogue.**

Vrai  Faux

**2. De l'alcool, tout le monde en prend.**

Vrai  Faux

**3. Presque tout le monde fume la cigarette à l'école.**

Vrai  Faux

**4. Quelle proportion de jeunes fument la cigarette de façon régulière ?**

1 sur 2  1 sur 3  1 sur 5  1 sur 10

**5. Quel pourcentage d'adolescents consomment de la drogue régulièrement ?**

5 %  25 %  50 %  75 %

**6. Dans quelle proportion les adolescents consomment-ils de l'alcool régulièrement ?**

1 sur 2  1 sur 3  1 sur 5  1 sur 10

**7. Le pot contient plus de goudron que le tabac des cigarettes.**

Vrai  Faux

**8. Boire du café et danser nous aide à éliminer l'alcool dans le sang.**

Vrai  Faux

Découpez ce questionnaire, photocopiez-le sur une feuille de couleur.

**CORRIGÉ**

**1. La majorité des jeunes prennent de la drogue.**

Vrai     Faux

Réponse : Faux. Selon l'enquête *Ados, familles et milieu de vie*, 83,1 % des jeunes de 10 à 19 ans ne prennent pas de drogue.

**2. De l'alcool, tout le monde en prend.**

Vrai     Faux

Réponse : Faux. Toujours selon l'enquête *Ados, famille et milieu de vie*, 37,9 % des jeunes de 10 à 19 ans ne consomment pas d'alcool.

**3. Presque tout le monde fume la cigarette à l'école.**

Vrai     Faux

Réponse : Faux. Toujours selon l'enquête *Ados, famille et milieu de vie*, 67,8 % des jeunes de 10 à 19 ans ne fument pas.

**4. Quelle proportion de jeunes fument la cigarette de façon régulière ?**

1 sur 2     1 sur 3     1 sur 5     1 sur 10

Réponse : 1 sur 5.

**5. Quel pourcentage d'adolescents consomment de la drogue régulièrement ?**

5 %     25 %     50 %     75 %

Réponse : 5 %.

**6. Dans quelle proportion les adolescents consomment-ils de l'alcool régulièrement ?**

1 sur 2     1 sur 3     1 sur 5     1 sur 10

Réponse : 1 sur 10.

**7. Le pot contient plus de goudron que le tabac des cigarettes.**

Vrai     Faux

Réponse : Vrai. Il y a au moins 50 % de plus de goudron dans le pot que dans le tabac des cigarettes.

**8. Boire du café et danser nous aide à éliminer l'alcool dans le sang ?**

Vrai

Faux

Réponse : Faux. Boire du café, manger, danser ou prendre une douche froide n'y peuvent rien. Seul le temps peut neutraliser l'alcool dans le sang.

**SOURCES :**

R. Cloutier et autres, *Ados, famille et milieu de vie*, Québec, Centre de recherches sur les services communautaires, 1994.

E. Labrecque et autres, *Synthèse des enquêtes sur les habitudes de vie chez les jeunes pour la région de Québec et de Sainte-Foy*, Centre de santé publique de Québec, 1994.

## Activité n° 4 : Détecteur de mensonges ...

Le détecteur de mensonges dure environ de 40 à 60 minutes et met idéalement en présence une vingtaine de parents répartis en trois ou quatre groupes. La deuxième partie de l'activité est aussi d'une durée d'environ 40 à 60 minutes.

### 1<sup>re</sup> partie

Cette activité amusante permettra aux participants de se remémorer certains épisodes de leur vie d'adolescents et les amènera peut-être à interpréter différemment ou encore à dédramatiser certains épisodes récents de la vie de leur ado.



Le jeu est inspiré de l'émission « Les détecteurs de mensonges ». Dans chaque équipe, chaque participant doit choisir un souvenir de son adolescence (fait cocasse, événement marquant, etc.) sauf un qui inventera un mensonge. Après dix minutes de caucus, les participants s'assoient dans la salle.

Après le caucus, la première équipe prend place sur des chaises disposées l'une à côté de l'autre, à l'avant de la salle, face aux autres participants qui forment le public. À tour de rôle, chaque membre de la première équipe dévoile son affirmation ou son mensonge. L'animateur invite ensuite le public, soit les membres des autres équipes, à poser des questions aux membres de la première équipe. Puis, l'animateur demande au public de voter pour le membre de la première équipe qui a dit un mensonge. Après quoi, le menteur de l'équipe s'identifie. On recommence le processus pour chaque équipe.

### 2<sup>e</sup> partie

Vous permettrez maintenant aux parents que vous aurez réunis de s'arrêter sur les hauts et les bas de leur relation avec leurs adolescents et de réfléchir à des attitudes qui favorisent la bonne communication entre parents et adolescents.

L'animateur remet à chaque personne un crayon et une feuille portant le texte qui suit en lui demandant de prendre quelques minutes pour compléter individuellement chaque phrase. L'animateur ajoute qu'elle peut s'exprimer librement puisqu'elle n'aura pas à lui rendre cette feuille.

	
<b>Les moments que je passe avec mon ado et qui me font plaisir sont :</b>	<b>Les situations conflictuelles avec mon ado sont :</b>
<b>Ce qui me fait plaisir dans le comportement de mon ado, c'est :</b>	<b>Ce qui me préoccupe dans le comportement de mon ado, c'est :</b>
<b>Mon ado a de la facilité avec :</b>	<b>Mon ado a de la difficulté avec :</b>
<b>Je rêve qu'un jour mon ado puisse :</b>	<b>Je crains que plus tard mon ado :</b>

Découpez ce texte, photocopiez-le sur une feuille de couleur

Le moment d'introspection que les parents viennent de vivre les incitera sûrement à amorcer en groupe un débat sur les différentes attitudes qui favorisent la bonne communication avec leurs adolescents.

Les dix-sept affirmations qui suivent représentent des recommandations afin d'établir une bonne communication. Pour alimenter le débat, l'animateur peut les soumettre une à la fois aux participants et leur permettre de s'exprimer sur chacune des affirmations (Les trouvent-ils réalistes ? Ont-ils des moyens simples pour appliquer ces recommandations ? Ont-ils des témoignages à faire concernant ces sujets ? Ont-ils vécu un échec en essayant d'appliquer une de ces recommandations ?).

*Pour faciliter la relation entre parent et adolescent et pour aider notre adolescent à s'épanouir :*

1. Il faut accepter la différence entre les générations.
2. Il faut créer un climat de confiance.
3. Il faut accepter de se remettre en question.
4. Il ne faut pas sermonner le jeune ni le presser de questions.
5. Il faut exiger des jeunes des performances à leur mesure.
6. Il faut accepter de mettre ses opinions sur le tapis.
7. Il faut établir des règles claires et accepter de les discuter.
8. Il faut habituer notre jeune à prendre ses responsabilités et à assumer les conséquences de ses actes.
9. Il ne faut pas oublier que nous sommes des modèles pour les jeunes et nous devons nous assurer que nos actions sont cohérentes avec notre discours.
10. Il faut accepter que notre jeune puisse être maussade et coléreux.
11. Il faut faire la différence entre nos rêves et aspirations et ceux de notre jeune.
12. Il faut être à l'écoute, être attentif à des changements de comportement.
13. Il faut accepter l'ambiguïté des ados qui veulent se distancier des adultes tout en les sachant près d'eux.
14. Il faut se rappeler que, si les adultes recherchent plutôt la stabilité et la sécurité dans la vie, les ados veulent profiter au maximum du moment présent et recherchent la spontanéité ainsi que les émotions fortes.
15. Il faut dire à notre jeune qu'on l'aime.
16. Il faut renvoyer à l'ado une image positive de lui-même et l'aider à développer son estime de soi.
17. Enfin, il faut se rappeler qu'on a déjà été adolescent !

### **Outils pour les parents**

***La drogue... si on s'en parlait ?*** (brochure d'information, voir la section Pour en savoir plus)

La cassette vidéo ***Je crack***, prêtée gratuitement par les Superclub Vidéo-tron.

## Activité n° 5 : Atelier de création

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au début de la Semaine de prévention de la toxicomanie, lancez un concours de création artistique sur le thème de Parler, c'est grandir !

Selon les goûts et les talents des jeunes qui voudront s'inscrire au concours (musique, écriture, informatique, vidéo, etc.), encouragez-les à former des équipes et à créer une œuvre dans le cadre de la Semaine de prévention de la toxicomanie.

À la fin de la semaine, à l'heure du dîner, organisez une présentation de toutes les œuvres que les jeunes auront créés devant les autres étudiants et le personnel de l'école. Vous pouvez former un jury qui choisira les meilleures œuvres de cet atelier selon des critères préétablis et connus des participants (originalité, pertinence du message, etc.). Pour encourager les jeunes à participer, vous pourriez aussi attribuer des prix aux meilleures réalisations.

### TYPES D'ŒUVRE À CRÉER :

- Chanson hip hop
- Chanson rock
- Vidéo clip
- Publicité pour la radio
- Publicité pour la télévision (message vidéo de 30 secondes)
- Affiche
- Page Web, etc.

### THÈMES À EXPLOITER DANS L'ŒUVRE

- Ce que je voudrais dire à un ami qui a des problèmes.
- Pourquoi devrais-je parler de mes problèmes ?
- L'importance d'avoir un confident.
- Je me pose plein de questions, j'suis tout mêlé, qu'est-ce que je fais ?

## Activité n° 6 : Course au trésor

Recrutez un groupe d'étudiants de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire qui accepteraient de monter une course au trésor pour ceux de 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire. Par ce jeu, les plus grands amèneront les plus jeunes à découvrir, tout en s'amusant, les différentes ressources de l'école et de la communauté (psychologue de l'école, animateur de pastorale, animateurs de la maison des jeunes, travailleur de rue, éducateur en prévention des toxicomanies, travailleur social, Tel-Jeunes, etc.) qui peuvent les aider si jamais ils ont des problèmes personnels.

La course pourrait être constituée d'environ dix étapes ; la première équipe de jeunes qui franchit toutes les étapes remporte la course au trésor. À chaque étape de la course, les organisateurs laissent sur un carton l'indice qui permettra aux participants de franchir la prochaine étape. Voici un exemple.

### Indice 2

Dans le local XX, en plus de trouver des amis, tu trouveras un annuaire téléphonique. Ouvre-le à la page XX pour y découvrir le numéro de téléphone de Tel-Jeunes et ton prochain indice.

Pour encourager les jeunes à participer, vous pourriez dans la mesure du possible, rattacher à cet exploit la remise d'un prix (ex. : certificats, cadeaux, livres, CD).

## Pour en savoir plus

### LE RÉPERTOIRE DES OUTILS DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES (IMPRIMÉS ET MULTIMÉDIAS)

Le *Répertoire des outils de prévention des toxicomanies (imprimés et multimédias)*, publié par le ministère de la Santé et des Services sociaux et mis à jour par l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec, recense 150 outils, de langue française ou bilingues, produits ou mis à jour au Québec et au Canada depuis 1987. Il s'agit d'imprimés (dépliants, brochures, cahiers, fiches) et de matériel multimédia (cassettes vidéo et audio, affiches, autocollants, cartes/cartons, macarons, logiciels, jeux). On y trouve aussi l'information pour se procurer ces outils.

On peut télécharger ce répertoire à partir du site Web du Ministère : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) (voir la section : documentation – publications – gratuites).

### LA BOÎTE À OUTILS

Les responsables de la toxicomanie dans les régions régionales de la santé et des services sociaux ont constitué des boîtes à outils de sensibilisation à la prévention de la toxicomanie. Elles sont composées de brochures, de vidéocassettes, de guides d'animation et de logiciels, entre autres. Ces boîtes à outils peuvent être empruntées gratuitement auprès du centre de documentation de chaque région régionale. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, on peut contacter le centre de documentation de la région régionale de la santé et des services sociaux de sa région.

### BROCHURE INTITULÉE *LA DROGUE... SI ON S'EN PARLAIT ?*

Document d'information générale traitant du phénomène de l'adolescence et de la toxicomanie, la brochure ayant pour titre *La drogue... si on s'en parlait ?* s'adresse principalement aux adolescentes et aux adolescents, à leurs parents, aux divers intervenants auprès des jeunes et à toutes les personnes qui désirent mieux comprendre les changements que vivent les jeunes à l'adolescence et les circonstances qui peuvent mener ces jeunes à la toxicomanie.

Un tableau intitulé « Mieux comprendre les drogues » donne de l'information sur les diverses catégories de substances psychotropes, leurs effets physiologiques et psychologiques, les réactions et les risques associés à la surdose et au sevrage. Des pistes d'intervention auprès de l'adolescent sont aussi proposées pour aider les parents à agir afin d'éviter que la consommation d'alcool et de drogue ne devienne un problème pour leur enfant. Une série de questions et de réponses sur l'alcool et la drogue et les phénomènes qui y sont associés, comme le suicide et l'habitude des jeux de hasard et d'argent chez les jeunes, permettent de fournir un éclairage additionnel aux jeunes, aux parents et aux intervenants. Cette brochure constitue un excellent outil pour des activités de sensibilisation et de prévention.

On peut télécharger cette brochure sur le site Web du Ministère ou en commander des exemplaires au Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 1075, chemin Sainte-Foy, 16<sup>e</sup> étage, Québec (Québec) G1S 2M1. Télécopieur : (418) 644-4574. Courriel : [communications@msss.gouv.qc.ca](mailto:communications@msss.gouv.qc.ca)

## **ÉDUC'ALCOOL**

Éduc'alcool, organisme à but non lucratif dont l'objectif est de sensibiliser la population à la consommation modérée d'alcool, propose aussi de la documentation.

Pour visiter le site Web de l'organisme : [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)  
Éduc'alcool, 606, rue Cathcart, bureau 700, Montréal, (Québec), H3B 1K9  
Téléphone : (514) 875-7007, 1 888 ALCOOL1 (1 888 252-6651)  
Télécopieur : (514) 875-5990

## **SERVICES TÉLÉPHONIQUES SPÉCIALISÉS**

Tel-Jeunes, au 1 800 263-2266

Drogue : aide et référence, au 1 800 265-2626 (dans la région de Montréal, il faut composer le (514) 527-2626).



Ministère de  
la Santé et des  
Services sociaux

<http://www.msss.gouv.qc.ca>