

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE



11-001-14WFA © Gouvernement du Québec, 2011

GUIDE D'ANIMATION 2011

Pour les groupes de jeunes de 17 à 24 ans

Québec 

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

► GUIDE D'ANIMATION 2011

Pour les groupes de jeunes de 17 à 24 ans

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tiendra du **20 au 26 novembre 2011**, nous vous proposons d'animer des activités originales pour des jeunes de 17 à 24 ans, soit les jeunes de 5^e secondaire, du secteur de l'éducation des adultes, du secteur de la formation professionnelle et technique ainsi que du cégep.

IMPORTANT :

Vous trouverez d'autres activités sur le site Web dependances.gouv.qc.ca (section Toxicomanie — Semaine de prévention de la toxicomanie).

Remarque :

Les activités qui suivent ne sont pas recommandées pour les groupes de jeunes ayant entre 10 et 16 ans. Des guides d'animation destinés aux jeunes de 10 à 12 ans et à ceux de 13 à 16 ans sont téléchargeables à dependances.gouv.qc.ca (section Toxicomanie — Semaine de prévention de la toxicomanie).

LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne sociétale d'information et de sensibilisation telle que la Semaine de prévention de la toxicomanie diffère d'un programme de prévention, notamment par sa forme et son intensité, certains facteurs jugés efficaces dans la littérature ont quand même été pris en compte dans le cadre des travaux relatifs à l'élaboration des outils de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2011, dont les activités d'animation qui se trouvent dans le présent document.

Parmi les éléments considérés comme des facteurs prédictifs de l'efficacité d'un programme de prévention des toxicomanies chez les jeunes, citons les activités s'adressant à des petits groupes homogènes sur le plan de la consommation d'alcool ou de drogue et qui comprennent des pairs pro-sociaux (jeunes s'impliquant dans leur milieu et ayant de la facilité à communiquer), les activités co-animées par un professionnel psychosocial et un pair pro-social ainsi que celles qui sont adaptées à l'âge des jeunes visés, qui offrent des sessions de rappel ou qui sont adaptées aux spécificités du milieu où elles sont offertes.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur les éléments prédictifs de l'efficacité en prévention des dépendances, vous pouvez consulter les documents suivants :

Myriam Laventure, Krystel Boisvert et Thérèse Besnard. « Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité », *Drogues, santé et société*, vol. 9, no 1, juin 2010, p. 121-164.

Institut national de santé publique du Québec. *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire — Synthèse des recommandations*, rédigé par Jézabelle Palluy et autres, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2010, pag. variée, [En ligne], http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf.

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

Liste des autres documents accessibles sur le site www.dependances.gouv.qc.ca, à la section Toxicomanie — publications sur la toxicomanie :

Les jeunes et l'alcool

Les jeunes et le cannabis

Les jeunes et les drogues de synthèse

Prendre des amphétamines pour maigrir... ce n'est pas une bonne idée !

Les dangers du calage d'alcool

La drogue... Si on en parlait ?

Tableau La loi de l'effet

Tableau Mieux connaître les drogues

ACTIVITÉ N° 01

MYTHE OU RÉALITÉ ?

OBJECTIF :

Fournir aux jeunes une information juste afin qu'ils puissent faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool ou de drogue ou concernant la pratique des jeux de hasard et d'argent et afin de prévenir les comportements à risque associés à leur type de consommation ou à leur pratique des jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS :

- Présentation PowerPoint *Mythe ou réalité ?* (téléchargeable sur le site dependances.gouv.qc.ca)
- Un ordinateur ainsi qu'un projecteur multimédia
- Le document informatif (annexe 2) peut servir de complément

DURÉE DE L'ACTIVITÉ : De 30 à 45 minutes

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Présenter au groupe le PowerPoint *Mythe ou réalité ?* Les jeunes devront dire si l'énoncé présenté est un fait ou un mythe.
- Projeter les différentes diapositives l'une après l'autre en prenant le temps de questionner les jeunes sur chacun des énoncés proposés. Par exemple, demander à ceux qui pensent qu'il s'agit d'un mythe de lever la main ou, au contraire, à ceux qui pensent qu'il s'agit d'une réalité de lever la main. Puis passer à la diapositive suivante, laquelle présente la bonne réponse.
- Après la projection, animer une discussion sur les différentes perceptions que les jeunes avaient au départ et demander aux participants si cette activité les a amenés à se poser d'autres questions.

ACTIVITÉ N° 02

MON OPTION !

OBJECTIF :

Encourager les jeunes à se découvrir un intérêt, un passe-temps, un objectif de vie, qui agira comme facteur de protection pouvant les éloigner de divers problèmes, dont ceux qui sont liés à la consommation d'alcool ou de drogue ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS : Le questionnaire « Mon option ! » (annexe 1)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ : Environ 30 minutes en classe et 30 minutes ou plus de discussion en groupe

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Inviter chaque élève à répondre au questionnaire et à écrire une lettre destinée à lui-même, en rapport avec ses réponses, qu'il lira dans un an. Après avoir terminé la rédaction de sa lettre, il cachettera l'enveloppe et la rangera dans un endroit sûr en attendant. Les jeunes peuvent aussi écrire leur lettre à l'ordinateur.

L'animateur peut aussi offrir aux jeunes de leur expédier leur lettre dans un an, soit par courriel ou par la poste.

- Entamer ensuite une discussion avec les jeunes sur l'importance d'avoir des passions, des rêves qui protègent, entre autres, contre des comportements inappropriés liés à la consommation d'alcool ou de drogue, ou liés à la pratique des jeux de hasard et d'argent (voir l'information sur les facteurs de protection à l'annexe 2).

ET POURQUOI NE PAS EN FAIRE PROFITER LES AUTRES ?

Il serait intéressant que chaque jeune ait la chance, tour à tour, devant la classe ou assis à sa place, de présenter aux autres sa passion, son passe-temps (son option) afin que chacun en sache un peu plus sur les autres. Peut-être certains d'entre eux découvriront-ils une nouvelle activité, qui sait ?

ACTIVITÉ N° 03

DÉBAT

OBJECTIF :

Fournir aux jeunes une information juste afin qu'ils puissent faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool et de drogue ou concernant la pratique des jeux de hasard et d'argent et afin de prévenir les comportements à risque associés à leur type de consommation ou à leur pratique de jeux de hasard et d'argent.

MATÉRIEL REQUIS :

- La liste des sujets (annexe 3)
- Le document informatif (annexe 2) peut servir de complément.

FORMAT DE L'ACTIVITÉ :

- Deux équipes s'affrontent sur un sujet précis et essaient tour à tour de convaincre le jury que leur plaidoirie est la meilleure.
- Le jury décidera de l'issue du débat. Le juge terminera chaque débat en donnant la réponse qui suit chaque affirmation dans le présent guide.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- Un animateur, qui sera aussi le juge.
- Un jury composé de quatre à dix jeunes, dont un sera nommé président du jury.
- L'équipe du OUI (de trois à cinq personnes).
- L'équipe du NON (de trois à cinq personnes).
- Les autres personnes présentes formeront le public.

ACTIVITÉ N° 03

DÉBAT (SUITE)

DURÉE DE L'ACTIVITÉ : Environ 18 minutes par affirmation faisant l'objet d'un débat

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- L'animateur (juge) choisit trois affirmations parmi celles qui sont proposées. Il explique les règles du jeu et veille au respect des délais fixés pour chaque étape.
- Pour chacune des affirmations choisies, l'équipe du OUI et celle du NON ont huit minutes pour se préparer. Il n'est pas nécessaire que tous les membres d'une équipe soient d'accord avec l'orientation qu'ils doivent prendre (OUI ou NON). L'important, c'est de trouver des arguments qui appuient la prise de position de l'équipe. L'animateur peut encourager les membres des équipes à utiliser des exemples (des situations de la vie), dans leur plaidoirie, pour étoffer leurs arguments.
- Chaque équipe dispose de cinq minutes pour présenter ses arguments au jury. Tirer à pile ou face pour déterminer quelle équipe amorcera le débat.
- Le jury délibère de trois à cinq minutes, puis le président du jury fait connaître le verdict.
- Le juge commente le verdict du jury et donne la réponse qui suit chaque affirmation dans le présent guide. Si le besoin s'en fait sentir, il entame une discussion sur le sujet avec tous les participants.

ANNEXE 1

MON OPTION !

Actuellement, mon intérêt principal, c'est :

Je l'ai découvert en :

Ce qui m'y attire, c'est :

Quand je fais quelque chose qui est lié à cet intérêt, je ressens :

Aujourd'hui, je me décrirais comme :

Dans un an, je m'imagine :

ANNEXE 1

MON OPTION ! (SUITE)

Message à moi-même !

En rapport avec les réponses que tu viens de donner, écris une lettre qui te sera destinée, mais que tu reliras seulement dans un an.

Voici comment elle peut débiter :

Cher (ou Chère) moi, je veux que tu te rappelles qu'il y a un an...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ANNEXE 2

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

FACTEUR DE PROTECTION :

Un facteur de protection est un élément qui, par sa présence dans la vie de quelqu'un, diminue la probabilité de l'apparition d'un problème, que celui-ci soit lié à la consommation d'alcool ou de drogue, ou encore à la pratique de jeux de hasard et d'argent, notamment. Un facteur de protection peut s'acquérir ou être renforcé.

ENGAGEMENT = FACTEUR DE PROTECTION

DÉFINITION DE L'ENGAGEMENT :

Une activité (ou plusieurs) qui est pratiquée régulièrement, pendant une longue période et dans divers milieux comme la famille, l'école, ou les organisations jeunesse scolaires ou communautaires.

L'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie se révèle être l'un des facteurs de protection les plus significatifs pour prévenir l'apparition de divers problèmes, dont ceux liés à la consommation d'alcool ou de drogue.

Ce que l'engagement nous permet de développer :

L'engagement dans une activité qui nous passionne nous permet, par exemple : d'améliorer notre connaissance de nous-même et notre confiance en soi, d'être en contact avec des amis qui partagent les mêmes intérêts que nous, d'être en contact avec des adultes attentifs et soutenant, de développer l'affirmation de soi, d'apprendre à gérer nos émotions et de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu qui fait que nous nous y sentons mieux.

TYPE D'ACTIVITÉS :

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

EXEMPLES D'ENGAGEMENT :

- Participer aux activités offertes sur le campus (activités culturelles ou sportives).
- Participer à divers comités.
- S'engager dans son milieu de travail (organisation d'un événement, participation à un comité ou aux événements sociaux).
- Participer aux activités de loisirs et de sports organisées par le quartier ou la Ville.
- Faire partie du groupe de bénévoles du quartier.
- Faire des activités en famille (randonnée pédestre, randonnée en vélo, etc.).
- Faire partie d'une équipe sportive.
- Prendre des cours de danse, de peinture, de piano, etc.
- Participer aux projets de ses amis ou de ses collègues.

AUTRES FACTEURS DE PROTECTION :

- Bonne estime de soi.
- Connaître ses forces et ses faiblesses.
- Croire en son avenir et se fixer des buts.
- Avoir un cercle d'amis en qui on a confiance.
- Avoir de bonnes relations familiales.
- Posséder de bonnes compétences sociales (affirmation, respect des autres, etc.).
- Avoir de saines habitudes (activité physique quotidienne, saine alimentation, bon sommeil, etc.).

ANNEXE 3

DÉBAT – LISTE DES SUJETS

SUJET 1

On peut être certain du contenu des drogues de synthèse, puisqu'elles sont chimiques.

NON

Les drogues de synthèse sont produites par des chimistes clandestins, ou « cooks ». Des risques énormes guettent ces derniers : explosion, incendie, etc. De plus, la production de ces drogues engendre une pollution environnementale considérable.

Quelle que soit la forme, la couleur ou la provenance des drogues de synthèse, il est impossible d'en connaître le contenu exact.

Une dose contient parfois :

- la substance recherchée à l'état pur ;
- la substance mélangée à d'autres produits ;
- une tout autre substance que celle que l'on souhaite se procurer.

Ce qui veut dire que l'effet peut être :

- nul ;
- attendu en totalité ou en partie ;
- excessivement fort ;
- dangereux, et même toxique, pour toi.

SUJET 2

Seuls les gens qui ont un grave problème de dépendance à l'alcool ou aux drogues connaissent des conséquences négatives liées à leur consommation.

NON

Sans nécessairement développer un problème d'abus ou de dépendance, des jeunes vivent des conséquences négatives à la suite de l'usage de certains produits.

En voici quelques-unes :

- une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée, et leurs répercussions sur les plans affectif et relationnel, après une relation sexuelle non protégée ;
- des blessures à la suite d'une bagarre ou d'un accident ;
- des problèmes de santé physique tels que des troubles digestifs, une irritation nasale ou une surdose, notamment ;
- des problèmes psychologiques comme la détresse, l'anxiété, la dépression ou des idées suicidaires, entre autres ;
- des problèmes scolaires, par exemple l'absentéisme, la faible motivation, la suspension et la baisse des résultats ;
- des problèmes relationnels avec les amis et les membres de la famille, entre autres des disputes importantes après avoir pris de l'alcool ou de la drogue, ou des mésententes au sujet de la consommation de ces produits.

ANNEXE 3

DÉBAT – LISTE DES SUJETS (SUITE)

SUJET 3

Depuis le début des années 2000, le nombre de jeunes âgés de 15 à 24 ans qui consomment de l'alcool ou des drogues a augmenté de façon significative.

NON

De façon générale, on constate, depuis les années 2000, une diminution de la consommation d'alcool et de drogue chez les jeunes ayant entre 15 et 24 ans.

Selon l'Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (janvier 2009) :

- en ce qui concerne l'alcool, les trois quarts des jeunes canadiens âgés de 15 à 24 ans (75,5 %) ont affirmé avoir consommé de l'alcool au cours des douze mois précédant l'enquête. Il s'agit d'une diminution par rapport au taux de 82,9 % observé en 2004 ;
- pour ce qui est des drogues, la consommation de cannabis, au cours des douze mois précédant l'enquête, a diminué chez les jeunes de 15 à 24 ans, passant de 37,0 % à 26,3 % entre 2004 et 2009 ;
- la consommation de drogues autres que l'alcool et le cannabis chez les jeunes de 15 à 24 ans, au cours des douze mois précédant l'enquête, est passée de 11,3 % en 2004 à 5,5 % en 2009.

SUJET 4

Il existe des trucs infailibles pour gagner à tout coup aux jeux de hasard et d'argent, tels que le poker – entre amis ou sur Internet – ou les loteries vidéo.

NON

Il n'existe aucun truc ou astuce infailible pour gagner aux jeux de hasard et d'argent. Le grand gagnant, c'est le hasard ! De plus, pour les jeux de hasard et d'argent en ligne, il est généralement reconnu que les chances de gagner sont plus élevées sur les sites de pratique, où les gens peuvent jouer sans miser d'argent, que sur les sites où les gens doivent miser de l'argent.

ANNEXE 3

DÉBAT – LISTE DES SUJETS (SUITE)

SUJET 5

Dans une soirée, le calage d'alcool est un défi intéressant et sans conséquence !

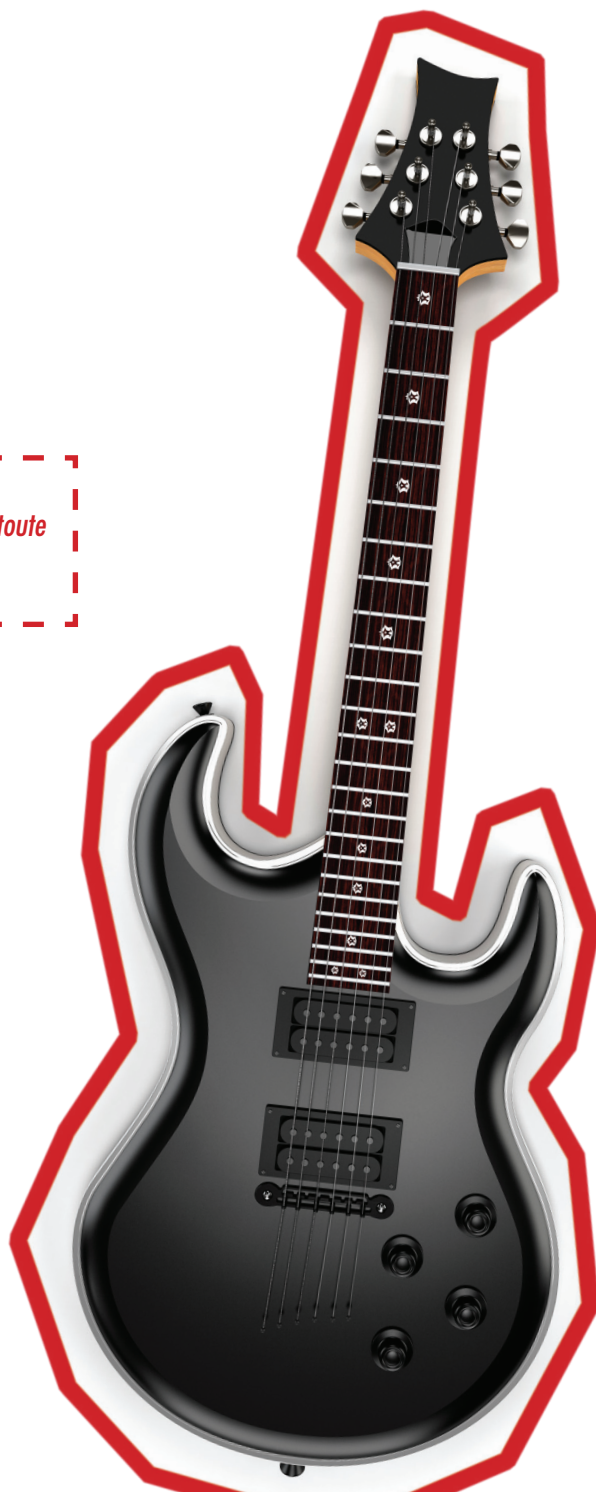
NON

Le calage d'alcool (boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps) peut provoquer une intoxication aiguë, laquelle pourra entraîner le coma et même la mort !

Les signes d'une intoxication aiguë sont :

- une diminution importante des réactions ou une absence de réaction ;
- une perte de conscience ou un sommeil profond ;
- des difficultés respiratoires ;
- un pouls faible ;
- des vomissements répétés ;
- une transpiration excessive ;
- la peau moite ou une hypothermie (peau froide).

ATTENTION : Une personne présentant ces signes ne doit jamais être laissée toute seule et les services d'urgence doivent être contactés (9-1-1).



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

Ce document n'est accessible qu'en version électronique
à l'adresse : **dependances.gouv.qc.ca**, section **Toxicomanie**,
rubrique **Semaine de prévention de la toxicomanie**.

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

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2011
ISBN : 978-2-550-63283-2 (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, 2011