

Systeme **d**

définir découvrir devenir
débrouiller décider développer

**Activités de développement des compétences
en milieu scolaire pour la prévention des toxicomanies
et de l'usage des jeux de hasard et d'argent
dans le cadre de la transition du primaire au secondaire**

Directions de santé publique des agences de la santé et des services sociaux
de la **Montérégie**, de **Laval** et de l'**Outaouais**

Février 2007

Secrétariat et mise en pages

Manon Gaudreau
Nicole Beauregard
Geneviève L'Écuyer
Silvia Lopez

Graphistes

Hélène Meunier

et

Ardecom communications graphiques

Responsable de l'édition

Jean-François Lapierre

Pour obtenir une copie de ce document*Copie papier*

Secteur Gestion des connaissances – Vente de publications
Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie
1255, rue Beauregard
Longueuil (Québec) J4K 2M3
(450) 928-6777, poste 4213

Copie électronique

Site Internet de l'Agence : www.rrsss16.gouv.qc.ca

Reproduction autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source

Dépôt légal – 1^{er} trimestre, 2007
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 2-89342-368-X
978-2-89342-368-5

*Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans intention
discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte*

Système d a été développé conjointement par :

La Direction de santé publique de Laval
La Direction de santé publique de la Montérégie
La Direction de santé publique de l'Outaouais

Coordination des travaux

Suzanne Auger, DSP de la Montérégie

Auteurs

Hélène Forgues, CSSS Jardins-Roussillon
François Godin, DSP de Laval
Pierre Paquin, DSP de la Montérégie
Isabelle Paradis, DSP de l'Outaouais
Claude Poulin, DSP de la Montérégie

Collaborateurs pour le cadre théorique et l'expérimentation

Julie Dufort, DSP de la Montérégie
Johanne Groulx, DSP de la Montérégie
Julie Loslier, DSP de la Montérégie
Yolaine Noël, DSP de la Montérégie
Katerine Smuga, CSSS Jardins-Roussillon

Collaborateurs pour les activités

Chantal Constantin, CSSS Laval, Site du Ruisseau Papineau
Jo-Anne Desjardins, CSSS Laval, Site Sainte-Rose
Jacques Drolet, consultant
Annie Leclair, CS de Laval

Comité aviséur

Lyne Arcand, INSPQ	Monique Lalonde, DSP Mtl-Centre
Daniel Côté, MELS	Marie-Thérèse Payre, INSPQ
André Émond, CS des Patriotes	Catherine Risi, DSP de la Montérégie
J.-Sébastien Fallu, Université Mtl	Frank Vitaro, Université Mtl

Remerciements

Remerciement aux jeunes qui nous ont fait part de leurs opinions et commentaires concernant l'appellation et le logo du programme :

Alexis	Émeryse	Maggie
Charles-Félix	Irène	Manou
Christophe	Jean-Pierre	Raphaëlle
Dominic		

Remerciements à l'équipe d'étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke, supervisée par Dre Catherine Risi, pour leur collaboration au volet parents :

Maude Bernard	Annie Gaudreau
Janie Bertrand	Ariane Jacob-Goudreau
Stéphane Bourque	

Pour tout renseignement concernant Système d, contacter :

Direction de santé publique de la Montérégie
1255, rue Beauregard
Longueuil (Québec) J4K 2M3
Téléphone : 450-928-6777
Internet : www.rrsss16.gouv.qc.ca

Direction de santé publique de Laval
800, boulevard Chomedey, Tour A, 2^e étage
Laval (Québec) H7V 3Y4
Téléphone : 450-978-2121
Internet : www.sssslaval.gouv.qc.ca

Direction de santé publique de l'Outaouais
104, rue Lois
Gatineau (Québec) J8Y 3R7
Téléphone : 819-776-7660
Internet : www.rrsss07.gouv.qc.ca

Avant-propos

La banalisation de certaines drogues, l'abaissement de l'âge d'initiation à la consommation, l'apparition de nouveaux produits et le développement de l'offre de jeux de hasard et d'argent au cours de la dernière décennie ont entraîné une hausse de l'acceptabilité du tabac, de l'alcool et des drogues dans la société québécoise. Ce phénomène inquiète les parents des jeunes et interpelle le milieu scolaire.

Dans le but de favoriser la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes, ainsi que de prévenir certaines difficultés qui peuvent compromettre leur développement, il importe d'agir en amont. Pour ce faire, le réseau de la santé et des services sociaux a développé, conjointement avec le milieu scolaire, un programme d'activités de développement des compétences axé sur des facteurs de risque et de protection communs à la prévention des toxicomanies (tabac, alcool et autres drogues) et de l'usage des jeux de hasard et d'argent.

Le programme **Système d** met de l'avant une démarche promotionnelle et préventive en vue d'amener les jeunes de la fin du troisième cycle du primaire à développer leurs compétences sociales ainsi que de saines habitudes de vie, le tout en vue de faciliter leur passage du primaire au secondaire.

Système d a été élaboré à la lumière des nouvelles connaissances scientifiques et en tenant compte de l'évolution des besoins des jeunes. Le programme s'harmonise avec le *Programme de formation de l'école québécoise* et comporte également plusieurs ancrages avec l'approche *École en santé* par le biais des facteurs clés visés, ce qui facilite la mise en place d'initiatives visant non seulement le milieu scolaire, mais aussi la famille et la communauté, maximisant ainsi les effets du programme.

Le présent document est destiné aux intervenants sociaux, enseignants et membres du personnel scolaire appelés à animer le programme ou encore à travailler à son intégration dans l'école. Il comporte un cadre théorique présentant les fondements, les objectifs et les composantes de **Système d**, ainsi qu'un Guide d'animation de type clés en main facilitant la préparation des activités proposées.

On retrouve dans le Guide d'animation la description des différentes composantes de **Système d**, soit les ateliers en classe, le projet de réinvestissement des apprentissages, le volet destiné aux parents et les mesures d'appui. Le Guide se retrouve aussi dans son intégralité sous forme de cédérom à l'intérieur de la pochette du cartable, de même que le document PowerPoint intitulé « L'industrie publicitaire et vous » et l'ensemble des feuilles support relatives à chacun des ateliers et activités présentés en classe. En outre, une copie papier de l'ensemble de ces feuilles-support (Annexes) se retrouvent à la fin du document aux fins de reproduction, protégées par une enveloppe plastifiée et précédées de feuilles contenant de l'information sur les produits pouvant causer une dépendance chez les jeunes.

Système d vise ainsi à susciter la participation de l'ensemble des acteurs de la famille et de la communauté afin de favoriser le mieux-être des jeunes.

Table des matières

Liste des illustrations et des tableaux.....	9
Liste des abréviations.....	11
1. Cadre théorique.....	13
1.1 Introduction	13
1.2 Consommation de psychotropes	13
1.3 Facteurs de risque et de protection associés à la consommation chez les jeunes.....	14
1.3.1 Facteurs individuels	15
1.3.2 Milieu de vie	15
1.3.3 Environnement global	16
1.4 Interventions en prévention des toxicomanies	19
1.4.1 Généralités	19
1.4.2 Milieu scolaire	19
1.4.3 Milieu familial.....	19
1.4.4 Contexte organisationnel et légal.....	20
1.4.5 Médias.....	20
1.5 Stratégies provinciales en prévention des toxicomanies	20
1.6 Les jeux de hasard et d'argent	22
1.7 Programme Système d au primaire.....	22
1.7.1 Mise en contexte	22
1.7.2 Fondements du programme.....	23
1.7.3 Cadre théorique — Système d au primaire	23
1.7.4 Activités.....	27
1.7.5 Population cible.....	27
1.7.6 Ateliers diffusés en classe.....	27
1.7.7 Projet de réinvestissement des apprentissages.....	27
1.7.8 Volet destiné aux parents.....	27
1.7.9 Mesures d'appui.....	27
1.8 Ressources.....	27
1.9 Lien avec l'approche École en santé.....	28
1.10 Lien avec le Programme de formation de l'école québécoise	29
1.11 Conclusion	32
2. Conditions de réussite.....	33
2.1 Sélection des milieux.....	34
3. Guide d'animation	35
3.1 Se préparer pour l'animation au primaire	37
3.1.1 Les acteurs de Système d	37
3.1.2 Pour bien partir.....	37
3.1.3 La planification des activités	38
3.1.4 La planification des quatre ateliers et du PRA avec l'enseignant	38
3.2 Ateliers.....	39
Atelier 1 : Les influences	39
Activité 1.1 : Les sources d'influences	42
Annexe 1.1 : Qu'est-ce qui m'influence?.....	47
Annexe 1.2 : Avantages et inconvénients des influences	49
Annexe 1.3 : Carte psychologique sur l'alimentation	51
Atelier 2 : Consommation et médias	53
Activité 2.1 : La consommation et les médias	54
Activité 2.2 : L'industrie publicitaire et vous	55
Activité 2.3 : Analyse d'une publicité (2e portion de 60 minutes).....	56
Annexe 2.1 : La consommation et les médias	63
Annexe 2.2 : L'industrie publicitaire et vous.....	65

Annexe 2.3 : Grille d'analyse de publicités.....	95
Annexe 2.4 : Grille d'analyse de publicités télévisées.....	96
Atelier 3 : Gestion du stress	97
Activité 3.1 : Situations de stress.....	98
Activité 3.2 : Réduction du stress	99
Activité 3.3 : Technique de l'élastique	100
Activités d'approfondissement à la suite de l'atelier 3.....	103
Annexe 3.1 : Éveiller les circuits mnésiques	105
Annexe 3.2 : Outils de gestion du stress	106
Annexe 3.3 : Changer d'école	107
Annexe 3.4 : Quand il faut chercher de l'aide.....	108
Atelier 4 : Affirmation de soi et résolution de problèmes	109
Activité 4.1 : L'affirmation de soi.....	109
Activité 4.2 : Les amis et l'affirmation de soi.....	111
Activité 4.3 : La résistance aux pressions négatives	117
Annexe 4.1 : Textes pour les interactions : Option A	121
Annexe 4.2 : Textes pour les interactions : Option B	122
Annexe 4.3 : Résistance aux pressions	124
3.3 Projet de réinvestissement des apprentissages.....	125
Objectif du projet de réinvestissement des apprentissages	125
Intention éducative et intention pédagogique	125
Caractéristiques du projet de réinvestissement des apprentissages	126
Démarche pédagogique	127
Démarche de projet (Référentiel)	128
Phase 1 – La préparation	129
Atelier 1 - Les influences	129
Atelier 2 - Consommation et médias	130
Atelier 3 - Gestion du stress	130
Atelier 4 - Affirmation de soi et résolution de problèmes	131
Phase 2 – La réalisation	131
Phase 3 – L'intégration	132
Évaluation.....	132
Annexe 5.1 : Carte d'exploration	133
Annexe 5.2 : Exercice de visualisation	134
Annexe 5.3 : Cahier de projet.....	135
Annexe 5.4 : Évaluation.....	141
Annexe 5.5 : Banque d'activités pour le projet de réinvestissement des apprentissages.....	148
3.4 Volet parents.....	155
Introduction.....	155
Objectifs.....	155
Annexe 6.1 : Communication - Atelier 1	157
Annexe 6.2 : Communication Atelier 2	159
Annexe 6.3 : Communication - Atelier 3	161
Annexe 6.4 : Communication - Atelier 4	163
Annexe 6.5 : Le projet de réinvestissement des apprentissages - Communication 1	165
Annexe 6.6 : Le projet de réinvestissement des apprentissages - Communication 2	167
3.5 Mesures d'appui	169
Annexe 7.1 : Lettre pour les intervenants en milieu scolaire	170
Références	171

Liste des illustrations et des tableaux

Illustration 1 – Modèle écologique.....	15
Illustration 2 – Facteurs de risque et de protection en prévention des toxicomanies.....	17
Illustration 3 – Cadre théorique des interventions en prévention des toxicomanies	21
Illustration 4 – Cadre théorique du programme Système d au primaire.....	25
Tableau 1 : Liens entre les ateliers de Système d et le <i>Programme de formation de l'école québécoise</i>	30

Liste des abréviations

AVSEC	Animateur de vie spirituelle et communautaire
CS	Commission scolaire
CSSS	Centre de santé et de services sociaux
DSP	Direction de santé publique
ÉES	Écoles en santé
JHA	Jeux de hasard et d'argent
OC	Organismes communautaires
MELS	Ministère de l'Éducation, loisirs et sports
PNSP	Programme national de santé publique
PRA	Projet de réinvestissement des apprentissages
SIPPE	Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance

1. Cadre théorique

1.1 Introduction

La consommation de substances psychotropes (tabac, alcool et autres drogues) chez les jeunes est une problématique d'importance en santé publique. La situation de la consommation des produits psychotropes chez les jeunes Québécoises et Québécois a connu plusieurs changements au cours de la dernière décennie, notamment en regard de la banalisation du cannabis, de l'abaissement de l'âge d'initiation à la consommation, du statut social du tabac et de l'apparition de nouveaux produits et rituels de consommation. De plus, il est reconnu que l'usage précoce est un facteur de risque associé à l'établissement de la dépendance et d'une consommation persistante dans le temps¹.

Parallèlement, la pratique des jeux de hasard et d'argent (JHA) semble prendre de l'expansion, l'offre de jeu s'élargissant rapidement et la réponse de la population s'avérant des plus favorables². L'usage des JHA est grandement banalisé. Cette banalisation touche directement les jeunes à qui des loteries instantanées sont offertes en cadeau et différents types de jeu sont développés en vue de susciter leur intérêt vis-à-vis les JHA, tels les jeux sur Internet, les cédéroms de jeux de loterie interactifs, des machines à sous jouets, etc.

L'évolution des connaissances en termes d'interventions efficaces en prévention des toxicomanies et des JHA ainsi que le nouveau contexte prévalant dans le milieu scolaire appellent à un renouvellement des pratiques de santé publique au regard de ces problématiques. À cet effet, la Direction de santé publique (DSP) de la Montérégie, en étroite collaboration avec ses partenaires du milieu de l'éducation et en partenariat avec les Directions de santé publique de Laval et de l'Outaouais, a procédé au cours de l'année 2005-2006 à une reconsidération des interventions mises de l'avant en matière de prévention de la consommation de psychotropes et des JHA, et a mis sur pied une approche qui s'intègre dans l'esprit de la restructuration du programme pédagogique.

Le présent chapitre a pour objet de présenter les assises sur lesquelles se fonde un nouveau programme de prévention des toxicomanies et des JHA en milieu scolaire : le programme **Système d**.

1.2 Consommation de psychotropes

Les données de prévalence concernant la consommation de substances psychotropes sont issues de l'*Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2004*³. Cette seule source a été retenue étant donné que le but de cette section est de dépeindre sommairement la situation. De plus, le fait que cette enquête ait été réalisée en milieu scolaire nous paraissait intéressant. Malheureusement, peu de données sont disponibles pour les élèves du niveau primaire.

En 2004, la proportion d'élèves du secondaire ayant fumé la cigarette au cours d'une période de trente jours était de 19 %. Les proportions de fumeurs augmentent avec l'âge, passant de 5 % en secondaire I à 22 % en secondaire V, et sont plus élevées chez les filles que chez les garçons (23 % vs 15 %). En ce qui a trait à la fumée de tabac dans l'environnement (FTE), environ 32 % des jeunes du secondaire rapportent y être exposés, à chaque jour ou presque, dans leur milieu familial.

Plus de six élèves sur dix déclarent avoir consommé de l'alcool au cours de la dernière année, et ce, tant chez les filles que chez les garçons. Bien que les élèves de secondaire V soient les plus nombreux à consommer de l'alcool (88 %), il s'agit d'une réalité bien présente dès le début du secondaire (37 % en secondaire I). Parmi l'ensemble des étudiants, 16 % sont des buveurs réguliers (au moins une fois par semaine) et près du quart rapportent une consommation excessive et répétitive (cinq consommations, cinq fois ou plus au cours de l'année).

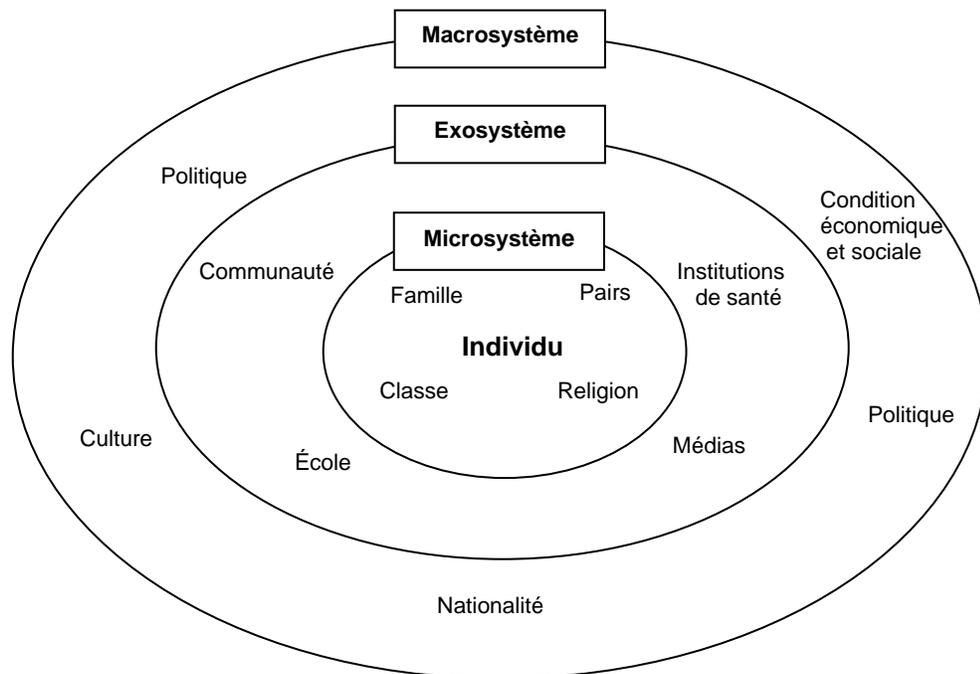
Environ 36 % des élèves avaient consommé de la drogue au cours de l'année 2004. À l'instar de la consommation d'alcool, la consommation de drogues augmente avec l'âge (de 16 % en secondaire I à 59 % en secondaire V) et touche également les filles et les garçons. Le cannabis est la drogue illicite la plus fréquemment consommée (36 % des élèves du secondaire, dont 4 % quotidiennement), suivi des hallucinogènes et des amphétamines (11 % et 10 %).

Enfin, il est à noter que les taux de tabagisme chez les jeunes sont en constante diminution depuis 1998, sans compter que plusieurs indicateurs de consommation de drogues et d'alcool ont également connu une légère amélioration depuis 2000 : consommation d'alcool au cours de la vie et dans les 30 derniers jours, consommation de cannabis et d'hallucinogènes, polyconsommation, etc.

1.3 Facteurs de risque et de protection associés à la consommation chez les jeunes

Le modèle écologique peut être employé pour illustrer les différents facteurs de risque de la consommation de tabac, d'alcool et d'autres psychotropes puisqu'il s'agit d'un phénomène multidimensionnel dans lequel interviennent des facteurs reliés à l'individu. Les comportements d'un individu sont influencés non seulement par ses caractéristiques personnelles (croyances, connaissances, attitudes, habiletés, etc.), mais également par son environnement tant physique qu'économique et social. Parallèlement, les comportements des individus sont aussi susceptibles d'influencer les différents environnements au sein desquels ils évoluent. Cette influence bidirectionnelle ainsi que l'importance de l'environnement sur les comportements individuels sont à la source de la théorie du modèle écologique, soutenu par plusieurs auteurs. Un de ceux-ci, Bronfenbrenner, suggère que le développement de l'enfant est significativement influencé par les interactions entre plusieurs « écosystèmes » au centre desquels se trouve l'enfant (réf. : Bronfenbrenner U, *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press. 1979) Voir illustration 1. Les différents écosystèmes qui se superposent dans le modèle écologique sont le microsystème, l'exosystème et le macrosystème. Le microsystème est composé de l'environnement immédiat de l'individu (par exemple, la famille, les amis et la classe) lequel contribue directement à son développement. L'exosystème est composé du réseau externe qui influence les différents microsystèmes et comprend notamment la communauté, l'école, les médias et les institutions de santé. Enfin, le macrosystème exerce une influence sur les autres systèmes, via notamment les valeurs, la culture, la politique et les conditions socioéconomiques.

Illustration 1 – Modèle écologique



La consommation de tabac, d'alcool et d'autres psychotropes chez les jeunes est un phénomène multidimensionnel. Dans le cadre d'une intervention préventive, les facteurs de risque et de protection peuvent être subdivisés en facteurs liés à l'individu, au milieu de vie et à l'environnement. Bien que certains de ces facteurs aient été plus spécifiquement associés à un type de consommation, il semble de plus en plus reconnu que bon nombre d'entre eux exercent une influence commune sur l'ensemble des toxicomanies ainsi que sur plusieurs problèmes d'adaptation sociale⁴.

La section suivante présente un résumé des principaux facteurs de risque ou de protection. Une description plus exhaustive ainsi qu'une classification selon le niveau scolaire sont présentées à l'illustration 2.

1.3.1 Facteurs individuels

Les facteurs de risque et de protection d'ordre individuel associés à la consommation de psychotropes chez les jeunes se divisent en facteurs biologiques (prédispositions génétiques), psychologiques (déficits au niveau des compétences sociales et conséquences de ces déficits telles que les troubles de comportement, la détresse psychologique et le rejet) et sociaux (aptitudes scolaires, implication dans des activités).

1.3.2 Milieu de vie

Le milieu de vie des jeunes comprend plusieurs facteurs susceptibles d'influencer leur consommation. Au niveau familial, la qualité du lien d'attachement parent-enfant ainsi que les pratiques éducatives parentales efficaces sont des facteurs de protection reconnus. De leur côté, la consommation des parents, de la fratrie et des pairs ainsi qu'un milieu familial, scolaire ou communautaire permissif à l'égard de la consommation sont des facteurs associés à un risque accru de consommation.

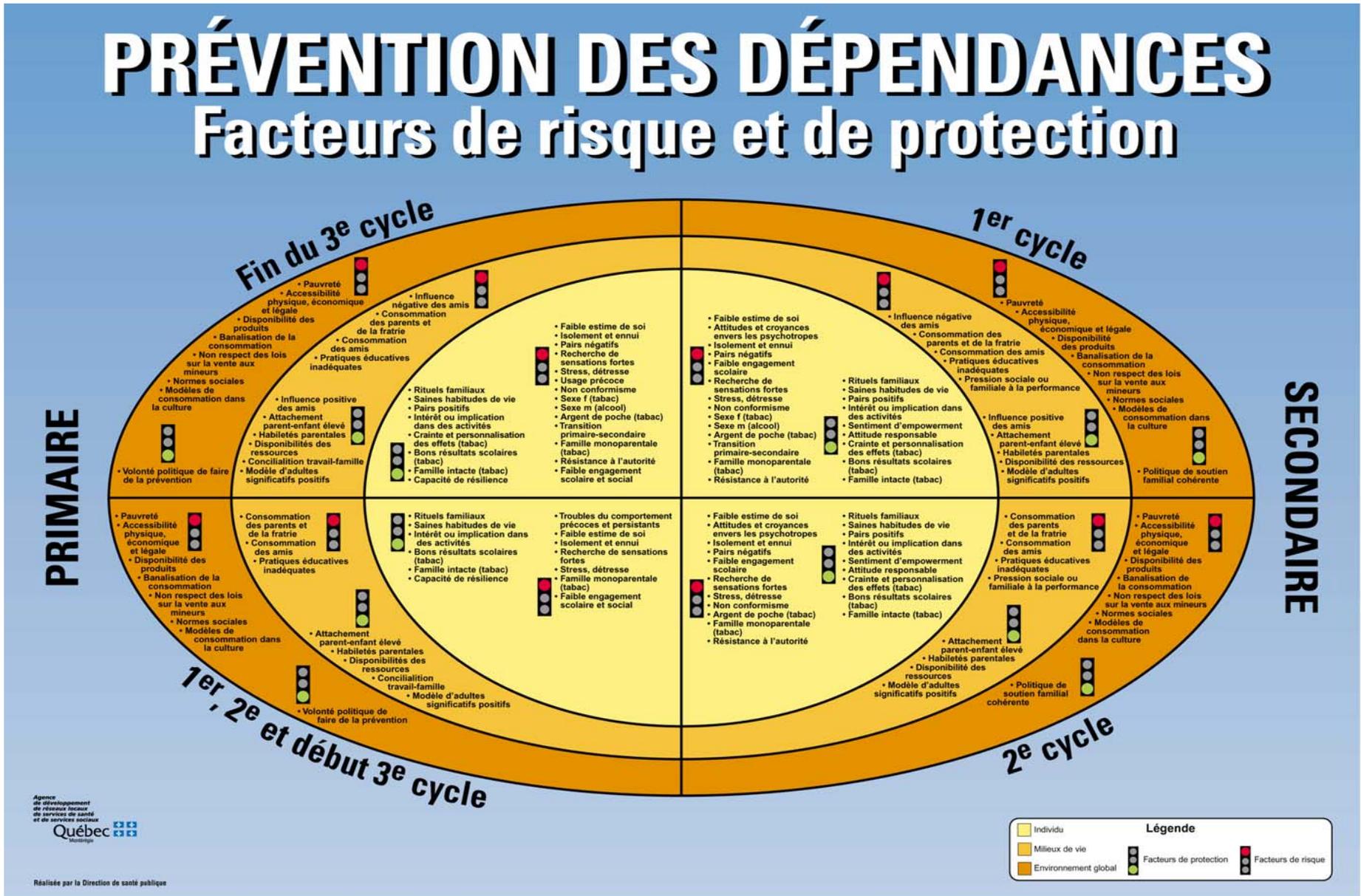
1.3.3 Environnement global

Les facteurs environnementaux qui influencent la consommation comprennent la pauvreté, les normes sociales (influencées entre autres par la publicité) et la banalisation de la consommation. Les facteurs qui augmentent la disponibilité et l'accessibilité aux différents produits (prix, non-respect des lois sur la vente aux mineurs) sont également susceptibles d'augmenter la consommation.

Illustration 2 – Facteurs de risque et de protection en prévention des toxicomanies

PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

Facteurs de risque et de protection



1.4 Interventions en prévention des toxicomanies

Les connaissances en termes de prévention des toxicomanies chez les jeunes (tabac, alcool et autres psychotropes) ont évolué de façon importante dans les dernières décennies et, afin de s'assurer des meilleurs résultats possibles, il convient d'en référer aux stratégies reconnues efficaces ou prometteuses. Les principales recommandations ayant découlé d'études scientifiques ou d'avis d'experts en regard de ces stratégies sont les suivantes :

1.4.1 Généralités

- Les approches combinant des stratégies multiples (approche globale ayant un volet scolaire, parental, communautaire, légal et médiatique) sont les plus garantes de succès^{2, 10}.
- Les programmes ne comprenant que des activités de transfert de connaissances sont jugés inefficaces pour modifier les comportements^{2, 10}.
- Les interventions devraient cibler les facteurs de risque et de protection liés à la consommation (par exemple, développement psychosocial)^{2, 8, 10}.
- L'implication des jeunes devrait être encouragée, tant au niveau de la conception que de l'implantation des interventions⁵.
- Les différentes activités devraient être dispensées par des intervenants qualifiés^{2, 6, 10}. La participation à l'animation des pairs plus âgés peut également être encouragée^{2, 10}.
- En raison des facteurs de risque communs, les programmes de prévention devraient mettre l'accent sur un ensemble de substances^{2, 9, 10}.

1.4.2 Milieu scolaire

- Les interventions préventives en toxicomanie devraient cibler la période critique d'initiation à la consommation, soit la période de transition primaire-secondaire. Des activités de renforcement devraient également être déployées au 2^e cycle du secondaire^{2, 8, 9, 10}.
- Le contenu des interventions devrait être adapté aux différents niveaux de développement des jeunes^{2, 7}.
- Les programmes scolaires devraient entre autres miser sur l'acquisition d'habiletés sociales (affirmation de soi, gestion du stress, résolution de problèmes, résistance aux influences négatives) et sur le rôle des pairs^{2, 9, 10}.
- Une approche interactive devrait être privilégiée : activités de discussion, mises en situation, etc.⁹

1.4.3 Milieu familial

- Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE) qui visent l'acquisition de compétences parentales, le développement du lien parent-enfant ainsi qu'un ensemble de facteurs de risque et de protection associés à des problèmes d'adaptation sont efficaces pour prévenir les toxicomanies⁹.
- Les programmes d'intervention spécifiques en prévention des toxicomanies devraient inclure un volet destiné aux parents^{2, 10}.
- Une cohérence avec le message transmis à l'école devrait être assurée dans le milieu familial (par exemple, une politique de milieu de vie sans fumée à la maison)⁹.

1.4.4 Contexte organisationnel et légal

- Le milieu scolaire devrait mettre en place une politique visant la non-consommation de substances psychotropes à l'intérieur comme sur le terrain de l'école, tant pour les jeunes que pour les adultes⁸.
- Les initiatives légales visant la restriction de l'accessibilité aux produits (par exemple, vente aux mineurs, augmentation des prix) devraient être encouragées⁸.

1.4.5 Médias

- Les campagnes médiatiques de « démarketing » des produits de tabac, qui visent à modifier la norme sociale, sont efficaces pour lutter contre le tabagisme chez les jeunes. Certaines expériences d'animation portent à croire qu'il pourrait en être de même pour l'alcool⁸.

1.5 Stratégies provinciales en prévention des toxicomanies

Au Québec, la prévention des toxicomanies est également une priorité de recherche et d'intervention. Le *Programme national de santé publique 2003-2012* comprend plusieurs objectifs de santé en lien avec la consommation tant chez les adultes que chez les jeunes, lesquels se déclinent dans les plans d'actions régionaux et locaux. Ces objectifs du PNSP sont les suivants³ :

1. Réduire l'usage du tabac chez les jeunes du secondaire.
2. Réduire la proportion de personnes de 15 ans et plus qui font usage du tabac à 18%.
3. Réduire l'exposition à la fumée de tabac dans l'environnement.
4. Réduire le nombre de cas de syndrome d'alcoolisation fœtale.
5. Réduire les problèmes liés à la consommation de drogues et d'alcool.

Plusieurs programmes ou interventions recommandés dans le PNSP concourent à l'atteinte de ces objectifs. Les différentes stratégies ciblent plus spécifiquement certains facteurs de risque ou de protection des toxicomanies décrits précédemment. L'illustration 3 présente de façon globale et non de façon spécifique les liens entre les interventions, facteurs et objectifs. Le programme **Système d**, qui sera explicité dans une section ultérieure, a été ajouté aux interventions afin d'aider à situer cette stratégie dans l'ensemble des interventions proposées.

Illustration 3 – Cadre théorique des interventions en prévention des toxicomanies

	Population 0-5 ans	Population 6-12 ans	Population 13-18 ans
Interventions recommandées dans le PNSP	<ul style="list-style-type: none"> Programme intégré en périnatalité et pour la petite enfance ciblant les familles vulnérables « Counselling » bref sur la consommation d'alcool chez les femmes enceintes Référence des familles vulnérables au SIPPE 	<ul style="list-style-type: none"> Programme Fluppy en milieu défavorisé École en santé (Programme Systeme d au primaire) 	<ul style="list-style-type: none"> École en santé (activités de prévention des toxicomanies au secondaire) « Counselling » tabagique Accessibilité Centre abandon du tabac Accessibilité traitement de substitution à la méthadone Campagnes promotion des habiletés sociales
	<ul style="list-style-type: none"> Campagnes sur le non-usage du tabac Lois/Règlements en lien avec le tabac Lois/Règlements visant à restreindre l'accessibilité à l'alcool chez les moins de 18 ans 		



Impact sur les facteurs de risque et de protection en lien avec la consommation de tabac, alcool et/ou drogue	<ul style="list-style-type: none"> Favoriser l'attachement parents-enfants Favoriser les pratiques éducatives adéquates¹ Développer les habiletés sociales Augmenter l'implication des jeunes dans les activités parascolaires/communautaires Favoriser la réussite scolaire Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie Diminuer l'accessibilité aux produits Améliorer les conditions socioéconomiques des familles vivant dans un contexte de vulnérabilité Modifier la norme sociale
---	--



Objectifs de santé du PNSP en lien avec la consommation de tabac, alcool et/ou drogues	<ul style="list-style-type: none"> Réduire l'usage du tabac chez les jeunes du secondaire Réduire la proportion de personnes de 15 ans et plus qui font usage du tabac à 18 % Réduire l'exposition à la fumée de tabac dans l'environnement Réduire le nombre de cas de syndrome d'alcoolisation fœtale Réduire les problèmes liés à la consommation de drogues et d'alcool
--	--

¹ Les facteurs de risque et de protection en gras font référence à ceux qui sont touchés par **Systeme d**

1.6 Les jeux de hasard et d'argent

On entend par jeux de hasard et d'argent (JHA), un jeu qui nécessite une mise irréversible d'argent ou d'objet de valeur et dont l'issue repose principalement sur le hasard⁸. Ainsi, les types d'activités correspondant aux JHA sont très nombreux, allant des jeux de billes des enfants aux courses de chevaux, et sont donc accessibles à tout âge².

Malgré une augmentation importante de la prévalence des JHA dans les dernières décennies², la proportion de jeunes du secondaire ayant expérimenté les JHA serait en décroissance depuis 2000. Selon l'*Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2004*⁶, 45 % des jeunes auraient participé à ce type de jeu au cours des 12 derniers mois, dont 9 % de façon habituelle (au moins une fois par semaine). Ces élèves ont, en moyenne, commencé à jouer entre 10 et 11 ans (10,6 ans) et il n'y a pas de différence selon le sexe. La prévalence des problèmes de jeu chez les jeunes pourrait varier entre 2 et 8 %^{2,6}.

L'usage de JHA augmente avec l'âge et touche les garçons dans une plus grande proportion. De plus, certains facteurs de risque associés aux problématiques de jeu chez les jeunes tels que les difficultés scolaires et les influences parentales sont semblables à ceux des toxicomanies^{2,9}. Enfin, les jeunes participant aux JHA sont plus susceptibles de consommer du tabac, de l'alcool et d'autres drogues¹³.

Bien que peu d'études scientifiques n'aient permis d'évaluer l'efficacité de stratégies de prévention des JHA chez les jeunes², l'inclusion de cette problématique dans le programme **Systeme d** se justifie par l'importance de la prévalence de l'usage des JHA et par sa concomitance fréquente avec les problèmes de toxicomanies.

1.7 Programme Systeme d au primaire

1.7.1 Mise en contexte

La conception et l'implantation d'un programme scolaire de prévention des toxicomanies et de l'usage des JHA présentent un bon nombre de défis. Premièrement, la restructuration du réseau de la santé et des services sociaux qui préconise une décentralisation des initiatives vers le niveau local (CSSS) est un enjeu majeur qui doit être considéré.

Au niveau du milieu scolaire, le nouveau *Programme de formation de l'école québécoise* de même que l'approche *École en santé* sont des composantes du milieu auxquelles devra s'arrimer le programme **Systeme d**.

1.7.2 Fondements du programme

Tel que mentionné à la section 1.4, les facteurs pouvant influencer la consommation de substances psychotropes sont multiples, et la prévention de cette problématique requiert des actions sur ces différents aspects, notamment sur l'environnement, afin d'en assurer la meilleure efficacité possible. Le programme **Système d** vise plus spécifiquement certains facteurs de nature individuelle et familiale, soit les habiletés sociales et les compétences parentales, lesquels ont spécifiquement été associés à une réduction de la consommation de substances psychotropes chez les jeunes.^{2 8 10} De plus, le choix de ces facteurs de protection est appuyé sur d'autres caractéristiques qui maximisent le potentiel d'efficacité de notre intervention, soit l'âge des enfants (âge crucial en termes de développement des habiletés sociales et importance de l'influence parentale), le caractère modifiable de ces facteurs et la possibilité d'agir sur ceux-ci dans le cadre d'un programme court déployé en milieu scolaire. Ainsi, en s'appuyant sur les données probantes en termes d'interventions efficaces en prévention de la consommation de psychotropes, les fondements de **Système d** sont les suivants :

- Un programme qui comprend plusieurs composantes et qui s'imbrique à travers d'autres actions (par exemple, politiques scolaires, développement d'environnements favorables, activités communautaires), agissant en complémentarité avec celles-ci dans une approche écologique globale.
- Un programme qui vise une multiplicité de facteurs de risque ou de protection (par exemple, habiletés sociales des jeunes, habiletés parentales, etc.) et qui fait appel à des stratégies multiples.
- Un programme axé sur des facteurs de risque et de protection communs aux différentes toxicomanies (tabac, alcool et autres psychotropes) ainsi qu'aux JHA.
- Un programme adapté au stade de développement et au niveau de consommation des jeunes.
- Un programme intégré au *Programme de formation de l'école québécoise* et conforme aux recommandations formulées dans l'approche *École en santé*.
- Un programme « clé en main » qui définit clairement les tâches et responsabilités des différents acteurs.

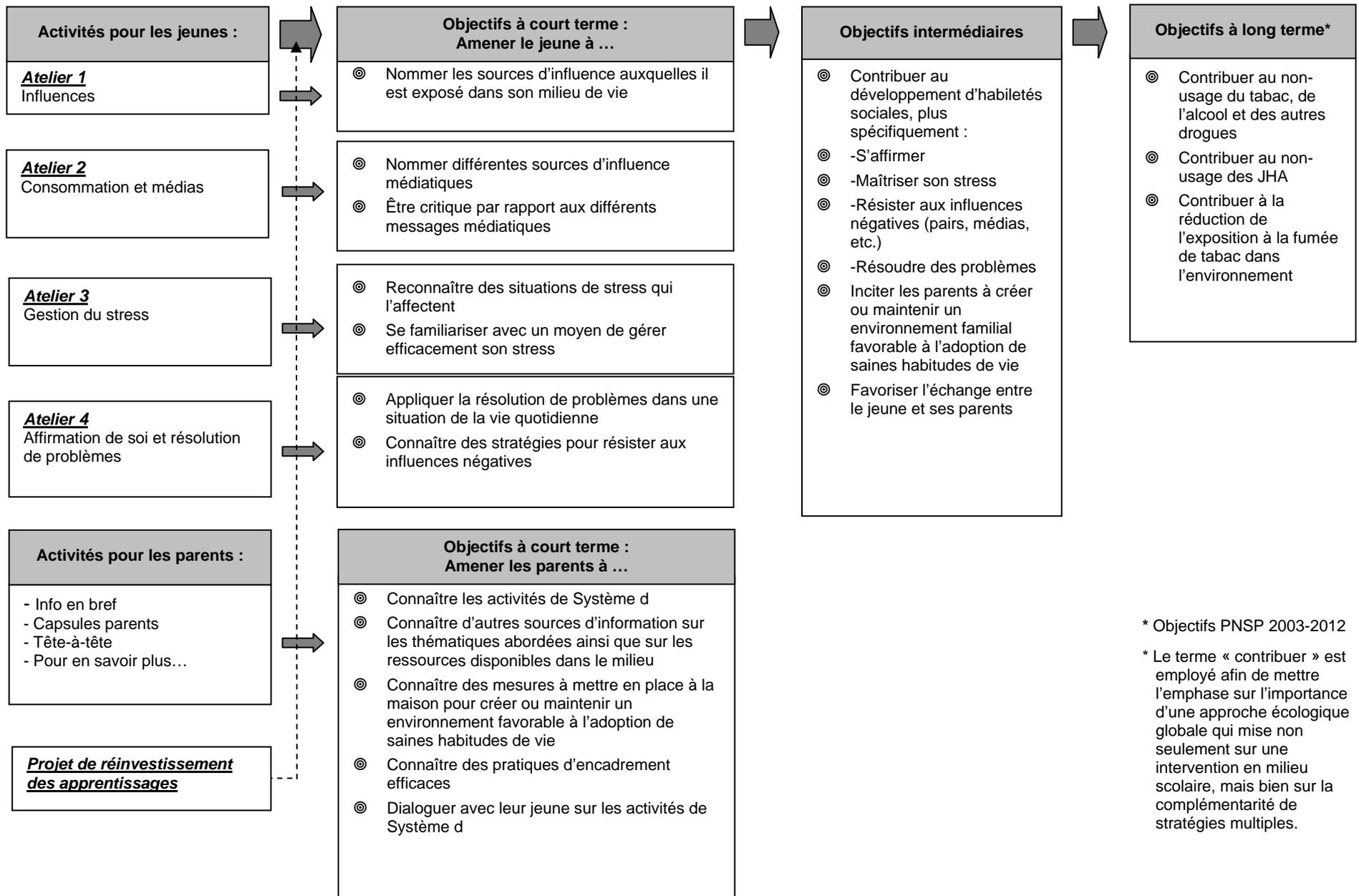
1.7.3 Cadre théorique — Système d au primaire

De façon générale, le cadre théorique d'une intervention vise à expliciter les liens de causalité entre les composantes du programme. Ainsi, il permet de décrire la façon dont les ressources seront utilisées pour faire les activités, et comment les activités prévues permettront d'atteindre les objectifs fixés.

Les objectifs du programme **Système d** se déclinent en objectifs à court terme, en objectifs intermédiaires et en objectifs à long terme, lesquels sont détaillés et mis en lien avec les activités du programme à l'illustration 4. Ces objectifs sont ceux qui ciblent les jeunes de niveau primaire et découlent essentiellement du Programme national de santé publique.³ Les objectifs d'un volet qui serait déployé au secondaire différeraient sensiblement de ceux du primaire et viseraient notamment à retarder l'âge d'initiation et à diminuer les conséquences négatives de la consommation.

Les ressources, les activités et le projet de réinvestissement des apprentissages sont présentés sommairement dans ce document. Pour plus de détails, le chapitre « Guide d'animation » peut être consulté.

Illustration 4 – Cadre théorique du programme **Système d** au primaire



* Objectifs PNSP 2003-2012

* Le terme « contribuer » est employé afin de mettre l'accent sur l'importance d'une approche écologique globale qui mise non seulement sur une intervention en milieu scolaire, mais bien sur la complémentarité de stratégies multiples.

1.7.4 Activités

Les activités de **Système d** se présentent en quatre volets : les ateliers diffusés en classe, le projet de réinvestissement des apprentissages (PRA), le volet destiné aux parents et les mesures d'appui.

1.7.5 Population cible

La population ciblée par **Système d** comprend l'ensemble des jeunes fréquentant la fin du troisième cycle du primaire ainsi que leurs parents.

1.7.6 Ateliers diffusés en classe

Système d offre quatre ateliers diffusés en classe et coanimés par un intervenant et un enseignant, ayant pour thèmes les influences, la consommation et les médias, la gestion du stress ainsi que l'affirmation de soi et la résolution de problèmes.

1.7.7 Projet de réinvestissement des apprentissages

L'objectif du projet de réinvestissement des apprentissages est de permettre aux élèves d'approfondir les acquis en lien avec les thématiques abordées dans les ateliers à travers une création collective ou individuelle ayant pour thème le passage du niveau primaire au secondaire.

1.7.8 Volet destiné aux parents

Pour chacun des ateliers diffusés en classe, les parents reçoivent une communication écrite ayant pour but de leur faire connaître les objectifs de **Système d**, des sources d'information sur les thématiques abordées ainsi que des mesures à mettre en place à la maison pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie et de susciter le dialogue avec leur jeune. Deux communications écrites sont également associées au projet de réinvestissement des apprentissages.

1.7.9 Mesures d'appui

Des mesures d'appui ont été prévues dans l'éventualité où une situation problématique spécifique se présenterait au cours ou à la suite de l'intervention (par exemple, problème de consommation chez le jeune ou un proche). Cette mesure sera amorcée sur la base d'un contact individuel avec un animateur de **Système d** ou un professionnel en place dans l'école comme l'infirmière, le travailleur social, le psychologue, etc. En plus de permettre au jeune de verbaliser les problèmes qu'il vit, ce contact permettra à l'intervenant de faire une évaluation sommaire et, lorsque nécessaire, de le référer à des ressources appropriées.

1.8 Ressources

Au niveau des ressources humaines, les enseignants, les infirmières scolaires, les intervenants psychosociaux des CSSS et les intervenants des organismes communautaires seront mis à contribution.

Système d doit pouvoir s'appuyer sur des ressources financières et humaines suffisantes.

1.9 Lien avec l'approche *École en santé*

Une entente de complémentarité a été signée en 2003 par le ministère de la Santé et des Services sociaux et le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Cette entente a pour objectif le développement des jeunes et comporte un axe d'intervention qui porte sur la santé et le bien-être, lequel s'actualise par l'approche *École en santé*. *École en santé* vise à promouvoir le développement optimal des jeunes en facilitant l'acquisition de compétences et le développement de comportements qui favorisent la réussite éducative, la santé et le bien-être des enfants et des adolescents. *École en santé* met de l'avant une approche favorisant la mise en place d'interventions axées sur des facteurs clés, soit l'estime de soi, la compétence sociale, les saines habitudes de vie, des environnements favorables, des comportements sains et sécuritaires et des services préventifs.

Les actions préconisées sont celles qui touchent un ensemble de facteurs clés qui font appel à des stratégies multiples et qui se déploient simultanément dans les principaux milieux de vie des jeunes (école, famille, communauté)⁵.

Le programme **Système d** comporte plusieurs ancrages dans l'approche *École en santé*. À prime abord, les ateliers et le projet de réinvestissement des apprentissages ont pour objectif de développer des habiletés sociales ainsi que des saines habitudes de vie chez les jeunes. Le volet destiné aux parents aborde également ces mêmes facteurs clés dans le milieu familial, en plus d'encourager la mise en place d'un environnement familial approprié par la promotion d'un milieu sans fumée.

Il est essentiel de rappeler que l'efficacité d'une stratégie de prévention des toxicomanies et de l'usage des JHA est potentialisée par la mise en place d'autres initiatives dans une vision d'approche écologique globale. Autrement dit, le programme **Système d** en milieu primaire doit être accompagné d'activités de promotion et de prévention complémentaires en vue d'en maximiser les effets. Ces activités s'inscrivent parfaitement dans l'approche *École en santé*, dont l'essence même est de déployer des initiatives visant non seulement le milieu scolaire, mais aussi la famille et la communauté. Voici quelques exemples d'activités appropriées de promotion et de prévention pouvant être implantées au primaire :

- Développer la compétence sociale dès l'entrée à l'école, par exemple, Fluppy, Vers le pacifique.
- Favoriser de saines habitudes de vie par l'aménagement d'un milieu scolaire favorable, par exemple, Cour d'école active.
- Aider au développement d'habiletés parentales et à une bonne relation parent-enfant.
- Mettre en place des politiques scolaires qui visent l'acquisition de saines habitudes de vie, par exemple, l'application de la loi 112 sur le tabac.
- Encourager le « counselling » tabagique et le recours aux centres d'abandon du tabagisme (CAT) pour les professeurs et autres adultes significatifs, incluant les parents.
- Soutenir la mise en place d'activités parascolaires alternatives dans la communauté.
- Mettre en place dans la communauté des campagnes promotionnelles et publicitaires portant sur les saines habitudes de vie.
- Respecter les lois visant l'interdiction de vente de tabac et d'alcool aux mineurs.

Enfin, précisons que malgré le fait que ces activités complémentaires soient favorisées par l'approche *École en santé*, un milieu qui n'aurait pas encore développé cette approche pourrait déployer le programme **Système d** en y associant ces mêmes activités de promotion et de prévention.

1.10 Lien avec le *Programme de formation de l'école québécoise*

Le *Programme de formation de l'école québécoise* (2001) en vigueur dans le réseau de l'éducation québécois depuis quelques années propose une mission articulée autour de trois axes : instruire, socialiser et qualifier. Cet enseignement s'articule autour de l'acquisition de compétences transversales à travers des domaines généraux de formation. La réussite scolaire étant un facteur de protection des toxicomanies et de l'usage des jeux de hasard et d'argent (JHA), le projet éducatif peut à lui seul contribuer à la prévention de ces problématiques. De plus, plusieurs compétences développées par le programme scolaire sont susceptibles de contribuer à la prévention des toxicomanies et des JHA. On retrouve parmi celles-ci la résolution de problèmes, la communication, la structure de l'identité (affirmation de soi), la conscience de soi et de sa place parmi les autres, la pensée créatrice, le jugement critique, l'expression d'opinion et l'exploitation des technologies.

De plus, l'intervention préventive du programme **Système d** est en lien avec des domaines généraux de formation, soit « santé et bien-être », « environnement et consommation » et « médias ». **Système d** est susceptible de s'insérer dans plusieurs domaines d'apprentissage (français, développement personnel, éducation physique et à la santé, enseignement moral et arts plastiques), ce qui vient confirmer son adéquation avec le nouveau programme scolaire⁴ (voir tableau 1).

Tableau 1 : Liens entre les ateliers de Système d et le *Programme de formation de l'école québécoise*

	Domaines d'apprentissage	Domaines généraux de formation	Compétences transversales
Atelier 1	Langue française <ul style="list-style-type: none"> • S'exprimer • Domaine du développement personnel 	Santé et bien-être <ul style="list-style-type: none"> • Vivre ensemble et citoyenneté • Respect de soi et des autres 	D'ordre personnel et social Structurer son identité Résoudre des problèmes Exercer son jugement critique Communiquer de façon appropriée Mettre en œuvre sa pensée créatrice Coopérer
Atelier 2	Langue française Moral religieux et catholique Éducation physique et à la santé	Médias Environnement et consommation Santé et bien-être <ul style="list-style-type: none"> • Ses choix personnels <p><i>« Adopter une distance critique à l'égard des sollicitations qui appellent à la consommation de biens et de services de tout ordre, incluant la publicité et les médias, et d'en mesurer l'impact sur l'environnement, les rapports sociaux et son propre bien-être physique et psychique »,</i> (Domaines généraux de formation, p. 46, 1)</p>	Exercer son jugement critique Exploiter les technologies de l'information et de la communication Exploiter l'information

	Domaines d'apprentissage	Domaines généraux de formation	Compétences transversales
Atelier 3	<p>Langue française</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'exprimer <p>Éducation physique et à la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domaine du développement personnel 	<p>Santé et bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vivre ensemble et citoyenneté • Respect de soi et des autres <p>Environnement et consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégie d'utilisation responsable des biens et services 	<p>Exercer son jugement critique</p> <p>Communiquer de façon appropriée</p> <p>Mettre en œuvre sa pensée créatrice</p> <p>Coopérer</p> <p>Exploiter l'information</p> <p>Résoudre des problèmes</p>
Atelier 4	<p>Langue française :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'exprimer 	<p>Santé et bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vivre ensemble et citoyenneté • Respect de soi et des autres 	<p>Résoudre des problèmes</p> <p>Mettre en œuvre sa pensée créatrice</p>
Projet de réinvestissement des apprentissages	<p>Les projets de réinvestissement des apprentissages, dépendant de leur nature et de leur orientation, feront appel à différents domaines d'apprentissage touchant différents domaines généraux de formation.</p>		<p>Exploiter les technologies de l'information et de la communication</p> <p>Exploiter l'information</p> <p>Mettre en œuvre sa pensée créatrice</p> <p>Résoudre des problèmes</p> <p>Se donner des méthodes de travail efficaces</p>

1.11 Conclusion

La prévention des toxicomanies et des jeux de hasard et d'argent (JHA), la réduction des méfaits qui en découlent ainsi que la prévention de l'exposition à la fumée de tabac environnementale sont des priorités d'action en santé publique. L'atteinte de ces objectifs est tributaire d'une approche écologique qui combine des stratégies globales et qui inclut une intervention en milieu scolaire telle que celle proposée par le programme **Systeme d**.

Il est souhaitable que l'intervention au primaire soit potentialisée par des interventions préventives qui visent les jeunes du secondaire. Ces interventions devraient s'appuyer sur la littérature récente, s'harmoniser avec le *Programme de formation de l'école québécoise*, de même que travailler de façon intégrée et concertée sur les dépendances.

2. Conditions de réussite

Système d se déploie dans les écoles favorisant l'approche *École en santé* (ÉES), parce que celle-ci, dans son résultat, offre une combinaison d'activités de promotion et de prévention permettant d'en maximiser les effets, par exemple, activités parascolaires, politiques scolaires, application de la Loi 112 sur le tabac, environnements favorables.

Une école qui n'a pas adopté ÉES peut tout de même offrir **Système d** à ses élèves de 6^e année, à condition de l'associer à des activités de promotion et de prévention appropriées telles que celles mentionnées au point précédent, pour en assurer l'efficacité.

Dans tous les cas, **Système d** mise sur l'adhésion et le support de la direction de l'école, des enseignants concernés et de l'ensemble des membres de la communauté scolaire concernés. Les milieux intéressés par **Système d** doivent donc faire l'objet d'une préparation adéquate.

Enfin, pour favoriser un impact optimal de **Système d** auprès de la communauté scolaire, certaines conditions essentielles se doivent d'être rencontrées. Voici donc les principales attentes formulées aux écoles en rapport à l'offre de **Système d** :

Conditions essentielles pour les milieux d'implantation (écoles)

- ✓ L'école est un milieu qui souscrit à l'objectif de promouvoir de saines habitudes de vie et la compétence sociale à l'intérieur de ses politiques et son code de vie.
- ✓ L'école est un milieu sans fumée (établissement et terrain y compris).
- ✓ L'école interdit dans son milieu la consommation d'alcool et de drogues.
- ✓ L'école n'encourage pas la pratique des jeux de hasard et d'argent et en tient compte lors de ses activités de levées de fonds et parascolaires.
- ✓ L'école implique et soutient les élèves dans l'élaboration et la réalisation d'activités qui ont pour but de promouvoir de saines habitudes de vie et de prévenir les toxicomanies et l'usage des JHA.
- ✓ La collaboration pleine et entière des enseignants concernés est essentielle à la réussite de **Système d** :
 - les enseignants s'impliquent dans la coanimation des ateliers;
 - les enseignants participent à une formation portant sur le programme;
 - les enseignants soutiennent les élèves dans la réalisation du PRA de **Système d**.
- ✓ L'école s'engage à appliquer **Système d** dans son intégralité, i.e. les quatre ateliers offerts en classe, le projet de réinvestissement des apprentissages et le volet destiné aux parents.
- ✓ **Système d** doit pouvoir s'appuyer sur des ressources financières et humaines suffisantes.

2.1 Sélection des milieux

À cause des limites rencontrées au niveau des ressources disponibles, on doit prioriser les milieux dans lesquels **Système d** sera implanté.

Afin d'aider les CSSS à prioriser, voici les critères à considérer par ordre d'importance :

1. Préoccupation du milieu pour la consommation et volonté d'appliquer **Système d**.
2. Milieux qui ont ÉES.
3. Milieux offrant une combinaison d'activités de promotion-prévention complémentaires à ÉES.

3. Guide d'animation

Le présent Guide d'animation est destiné aux animateurs de **Systeme d** provenant de tous horizons, les infirmières des centres de santé et de services sociaux, les intervenants du milieu communautaire, les enseignants et intervenants du milieu scolaire. Il présente la description de chacun des volets avec le déroulement précis de chacune des activités proposées, leur minutage ainsi que le matériel requis pour leur réalisation.

Pour les quatre ateliers proposés, les feuilles-support relatives aux activités se retrouvent en annexe de chaque atelier et dans le texte, de petites boîtes colorées intitulées :

Savez-vous que....

et

Note à l'animateur

et

Survol du contenu

Elles fournissent de l'information complémentaire constituant une aide à l'animation sans pour autant être destinées à une divulgation directe aux jeunes.

De plus, des pictogrammes aident à repérer :



les éléments d'information destinés aux animateurs;



les éléments relatifs à la préparation des animations;



ainsi que les questions destinées aux élèves.

Systeme d est un programme d'activités de développement des compétences et de prévention des toxicomanies et de l'usage des JHA en milieu scolaire. Le présent volet constitue l'offre de service pour le troisième cycle du cours primaire, plus précisément adressé aux jeunes de 11 et 12 ans (sixième année).

Système d met de l'avant une démarche promotionnelle et préventive en vue d'amener les jeunes à développer leurs compétences personnelles et sociales ainsi que de saines habitudes de vie; il ne constitue en aucune façon une démarche thérapeutique de quelque ordre que ce soit. Certains facteurs de protection sont particulièrement visés en vue d'agir en amont sur des déterminants qui sont favorables à la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes et aidant à prévenir les toxicomanies et l'usage des JHA. Les jeunes visés sont les groupes-classes en fin du troisième cycle au primaire, dont une très importante proportion n'a encore jamais consommé de produits psychotropes ni participé à des jeux de hasard et d'argent.

Au Québec, l'initiation à la consommation du tabac et des drogues est un processus qui a tendance à se manifester de façon de plus en plus précoce dans la vie des jeunes. Actuellement, il recouvre la période du passage des jeunes du primaire vers le secondaire, c'est-à-dire se situant entre 11 et 13 ans. Le présent volet devrait donc être suivi d'un second destiné aux jeunes du premier cycle du cours secondaire. Dans ce contexte, les objectifs poursuivis par **Système d** pour les jeunes en fin de cours primaire consistent dans un premier temps à stimuler et soutenir le développement de saines habitudes de vie et d'habiletés tant personnelles que sociales concernant en particulier la gestion du stress et la résolution de problèmes.

Le programme a également pour objet le maintien chez les jeunes du statut de non-usage tant du tabac que des drogues et des jeux de hasard et d'argent ainsi que de retarder le plus possible le moment de l'initiation à ces pratiques.

Pour favoriser l'atteinte de ces objectifs, **Système d** propose aux jeunes des outils pour les aider à identifier et à faire face aux situations difficiles qui peuvent se présenter dans leur vie, incluant la résistance aux pressions négatives, la gestion des influences médiatiques, le développement de moyens de gestion du stress et la résolution de problèmes.

Système d convie également les jeunes à la réalisation, avec l'appui de leurs enseignants et d'autres adultes significatifs, d'un projet de réinvestissement des apprentissages visant à leur permettre de s'approprier les outils présentés et de vivre une expérience positive ayant pour effet de calmer leurs craintes face au passage appréhendé du primaire au secondaire.

Un volet d'information et de soutien aux parents complète le programme, de même qu'une mesure d'appui visant à apporter tout le support requis aux élèves qui vivaient déjà des difficultés liées aux toxicomanies et à l'usage des JHA.

3.1 Se préparer pour l'animation au primaire

3.1.1 Les acteurs de Système d

Dans le cadre de la réalisation des activités de **Système d**, chacun des acteurs au sein de la communauté scolaire est invité à jouer un rôle spécifique. Il est à noter qu'à un moment ou l'autre du processus, l'ensemble des acteurs sont dépendants les uns des autres pour l'atteinte des objectifs visés. Au-delà de la spécificité des rôles, il s'agit donc avant tout d'un véritable travail collectif. Les enseignants et les intervenants recevront une formation préalable afin de les soutenir dans leur contribution au programme.

Les enseignants fournissent aux jeunes le soutien requis pour la réalisation des projets de réinvestissement des apprentissages. Ils agissent donc comme accompagnateurs tout au long de la démarche préventive, en assurant leur présence aux ateliers et en assumant une fonction de coanimation qui reste à définir entre l'enseignant et l'intervenant.

Les intervenants, en plus de procéder à l'initiation et au soutien de la démarche du projet de réinvestissement des apprentissages, assurent la logistique et la réalisation des quatre ateliers diffusés en classe, en collaboration avec les enseignants.

Les jeunes participent activement aux activités présentées en classe dans le cadre des quatre ateliers ainsi qu'au processus de conception et de mise en œuvre du projet de réinvestissement des apprentissages, dont ils sont les ultimes responsables.

Les principales attentes dirigées vers **les parents** consistent à renforcer auprès des jeunes les messages préventifs reçus à l'école, à mettre à jour leurs connaissances et à soutenir leurs enfants dans le développement de saines habitudes de vie et d'habiletés personnelles et sociales, telles l'affirmation de soi, la résistance à diverses influences, la résolution de problèmes de la vie quotidienne et la gestion du stress.

3.1.2 Pour bien partir

En tant qu'animateur de **Système d**, il n'est pas requis de posséder une expertise en produits pouvant causer des dépendances (tabac, alcool, drogues ou jeux de hasard et d'argent - JHA). Ce programme vise le renforcement de certains facteurs de protection auprès d'une clientèle qui, majoritairement, n'a pas fait l'essai de produits tels que le tabac, les drogues (incluant l'alcool) et les JHA. Il est requis de donner des règles de conduite avant de commencer les animations telles que le respect, le droit de parole, la discipline et le non-jugement de la part des participants.

Pour respecter le développement de l'enfant, il ne faut pas aller au-delà des questions des jeunes. En aucun cas, les substances pouvant causer une dépendance ne sont nommées, à moins que les jeunes ne démontrent un intérêt particulier à leur égard. Il est alors préférable de répondre aux questions des jeunes le plus simplement possible pour éviter de créer des effets paradoxaux, c'est-à-dire des effets négatifs et un attrait vis-à-vis ces produits.

Dans certains cas spécifiques, un soutien plus individualisé peut être offert à des jeunes à la suite des ateliers sur les services à l'élève qu'ils peuvent utiliser pour répondre à leurs questions ou pour se confier : travailleur social, éducateur, enseignant, infirmière – voir la section : Mesures d'appui. Il est important d'être à l'écoute des jeunes, de les stimuler et de les encourager à s'impliquer le plus sérieusement possible dans chaque atelier.

3.1.3 La planification des activités

Pour éviter la redondance avec des activités déjà effectuées en classe à d'autres moments par l'enseignant, il est recommandé de valider avec ce dernier ce qu'il aborde en classe dans d'autres matières et qui pourrait chevaucher les activités de **Système d**.

3.1.4 La planification des quatre ateliers et du PRA avec l'enseignant

- La planification des activités se fait en collaboration avec l'enseignant.
- Il est recommandé que l'intervention et l'enseignant se rencontrent afin de déterminer les responsabilités de chacun dans l'animation des ateliers. De plus, l'intervenant et l'enseignant discutent du PRA et en déterminent les balises.

Le projet de réinvestissement des apprentissages sur le thème du passage du primaire au secondaire est présenté aux élèves dès le premier atelier. Les élèves conçoivent et réalisent celui-ci en parallèle au déroulement des ateliers et dans les semaines qui suivent la fin du quatrième atelier. Des communications à remettre au jeune à apporter à la maison en vue de favoriser l'échange et d'optimiser la relation entre parent et enfant sont prévues. De plus, il est fortement suggéré que le projet de réinvestissement des apprentissages soit présenté aux parents.

- Il est recommandé de respecter l'intervalle minimum de deux semaines entre chaque atelier afin d'optimiser la durée et l'intensité de **Système d**.

3.2 Ateliers

Atelier 1 : Les influences

Survol du contenu

Cet atelier dirige l'attention des jeunes vers la prise de conscience des **sources d'influence** et des **pressions** qui sont présentes dans leur vie quotidienne.

Il vise également à présenter aux jeunes l'ensemble de la démarche proposée en classe et les quatre volets de **Système d**

La résistance aux pressions sera abordée lors du quatrième atelier.

Préparation requise	<ul style="list-style-type: none"> Les balises pour le projet de réinvestissement des apprentissages (voir Section 3.3 Projet de réinvestissement des apprentissages).
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> Aucun
Annexes pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> <i>Qu'est-ce qui m'influence?</i> <i>Avantages et inconvénients</i> Carte psychologique sur l'alimentation (optionnelle)
Temps alloué	<ul style="list-style-type: none"> Total 60 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> Présentation 25 minutes
	<ul style="list-style-type: none"> Les influences 35 minutes
Les objectifs à court terme	<ul style="list-style-type: none"> Amener le jeune à nommer les sources d'influence auxquelles il est exposé dans son milieu de vie

Présentation des animateurs : intervenant et enseignant

Prendre quelques minutes pour annoncer aux élèves que **Système d** est fait en collaboration avec l'enseignant.

Présentation de **Système d**, c'est-à-dire :

- Des rencontres qui ont pour but de promouvoir les saines habitudes de vie et de développer des compétences positives qui vont vous servir à tous les jours, entre autres, dans votre passage du primaire au secondaire.
- À travers les ateliers, vous aurez le droit de parole tout en respectant les consignes habituelles pour le respect de tous (lever la main, pas de jugement, écouter les autres...). Votre degré de participation dépend de votre volonté d'apprendre ou de travailler sur des forces que vous possédez et qui vous aideront à vous intégrer à votre nouvelle école publique ou privée.



1. Demandez aux jeunes : Qu'entendez-vous par **habitudes de vie**?
Pourquoi dit-on qu'il y a de bonnes et de mauvaises habitudes de vie?

Note à l'animateur

Les termes saines habitudes de vie/habitudes de vie malsaines peuvent également être utilisés.

Nommez des bonnes et moins bonnes habitudes de vie telles que :

Bonnes habitudes de vie

- Heures de sommeil suffisantes pour son âge
- Consommer trois repas par jour
- Faire de l'activité physique
- Hygiène dentaire
- Défi 0 – 5 – 30
- Savoir reconnaître des situations pouvant nous causer du stress et appliquer des techniques pour gérer ce stress.

Mauvaises habitudes de vie

- Trop jouer aux jeux électroniques (Nintendo, Playstation, ordinateur)
- Ne pas manger suffisamment
- Manger du « fast food » trop souvent
- Mauvaise hygiène physique
- Se coucher trop tard

Note à l'animateur (*mentionner seulement si nommé par les jeunes*)

- Consommer de l'alcool
- Fumer la cigarette
- Prendre de la drogue



Qu'est-ce qui fait qu'on acquiert des bonnes ou des mauvaises habitudes de vie?

Il est à noter que nous n'avons plus une bonne habitude de vie à partir du moment où nous perdons un certain équilibre. Cet équilibre, nous ne le possédons plus si nous allons dans l'excès de quelque chose. Exemple : trop manger de sucreries, trop jouer au Nintendo au détriment de faire nos devoirs ou au détriment d'autres activités que l'on aime (par exemple, un sport, la musique, être avec des amis). Ce que vous avez acquis comme bonne habitude est renforcé et encouragé par vos parents et votre routine.

Note à l'animateur *Si la cigarette est nommée...*

...comme mauvaise habitude de vie, expliquez qu'on ne peut obtenir un équilibre vis-à-vis la consommation de cigarette, il n'y a pas de façon saine de fumer. Dans ce cas, maintenir une saine habitude de vie signifie de ne pas fumer du tout. La cigarette contient plus de 4 000 produits toxiques dont 40 sont connus comme étant cancérigènes (c'est-à-dire pouvant causer le cancer).

Note à l'animateur

Plutôt que de cibler les problèmes, *École en santé* propose d'agir en amont sur l'ensemble des facteurs clés qui influencent les choix des jeunes et les problématiques qui les affectent.

Il importe donc de faire converger les actions pour développer et consolider les habiletés et compétences des jeunes, les soutenir dans leurs choix, prévenir les problèmes qui peuvent les affecter et leur offrir des milieux de vie harmonieux.

Extrait de : *École en santé*, guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour une réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes, p. 17, MELS 2005.



2. Mentionnez aux jeunes que pour avoir une vie équilibrée, il est essentiel de développer et maintenir de saines habitudes de vie et des **habiletés personnelles et sociales**.



Poursuivez en demandant : C'est quoi des habiletés personnelles et sociales?

Réponses possibles :

- Facilité à entrer en contact avec les autres (avoir des relations sociales de qualité)
- Respect des autres et de soi (verbal, physique et environnemental)
- Démonstration du respect (par des marques de politesse, etc.)
- Capacité de résoudre des problèmes
- Définition de buts et atteint de ceux-ci
- Communication
- Coopération, etc.

3. Décrivez brièvement les sujets des quatre rencontres :

- Aujourd'hui, nous parlerons des influences.
Qu'est-ce qui influence un jeune, pourquoi, comment ces influences s'exercent-elles?
- Deuxième rencontre, nous parlerons des médias et de la publicité.
- Troisième rencontre, nous parlerons des situations qui peuvent nous causer du stress et des moyens pour gérer ce stress.
- Dernière rencontre, il sera question de façons de résoudre des problèmes de la vie quotidienne ainsi que des moyens pour résister aux influences négatives qui nous entourent.

De plus, d'ici la fin de l'année scolaire, votre enseignant et moi, allons vous aider à réaliser un **projet** sur un sujet de votre choix en lien avec les ateliers de **Système d** et le passage du primaire au secondaire.



4. Expliquez le projet de réinvestissement des apprentissages

Selon l'entente convenue avec l'enseignant.

Demandez aux jeunes tout au long des ateliers d'avoir en tête la question suivante :



Quelles seraient vos craintes, inquiétudes en lien avec le passage du primaire au secondaire?

Je vous suggère de les écrire sur une feuille à laquelle vous pourrez vous référer lorsque vous ferez votre projet de réinvestissement des apprentissages.

Ce projet se fera soit seul, en petit groupe ou en grand groupe, c'est-à-dire toute la classe (selon l'entente préalable avec l'enseignant). Et il prendra la forme que vous voulez.

Des exemples de projet peuvent être les suivants :

- Murale collective sur les saines habitudes de vie
- Implication dans la *Gang allumée*
- Présentation à la classe sur « comment garder ses amis ou comment s'en faire des nouveaux »
- Travailler avec d'autres jeunes du secondaire aux portes ouvertes, etc.

Votre enseignant et moi y reviendrons au cours des ateliers avec plus de précisions.

Activité 1.1 : Les sources d'influences



1. Qu'est-ce qu'une influence?



Une influence, c'est une action volontaire ou non qu'une personne, une chose, une situation exerce sur quelqu'un (réf. : Le Petit Robert 1,1986, p. 1000).



2. Selon vous, est-ce qu'il y a différentes sortes d'influences?

Sans donner d'exemples, demandez d'abord aux jeunes d'identifier des influences positives et des influences négatives.



Influence positive : favorable, bénéfique et qui respecte vos besoins personnels.

Exemple : L'influence que vos parents peuvent avoir sur vous :

- Faire de votre mieux
- Prendre soin de vous
- Respecter les lois
- Vous dépasser dans vos loisirs
- Aller jusqu'au bout de vos engagements



Influence négative : qui peut nous amener à faire des choses qu'on ne voudrait pas faire et qui vont à l'encontre de nos valeurs, de nos désirs personnels, de notre mode de vie, de notre bien-être, de notre réussite ou de notre santé.

Exemples :

- Rire des autres
- Briser des choses
- Mentir
- Défier l'autorité.



3. À quel âge croyez-vous qu'on est le plus influençable?



C'est surtout à l'adolescence, période de recherche d'identité.

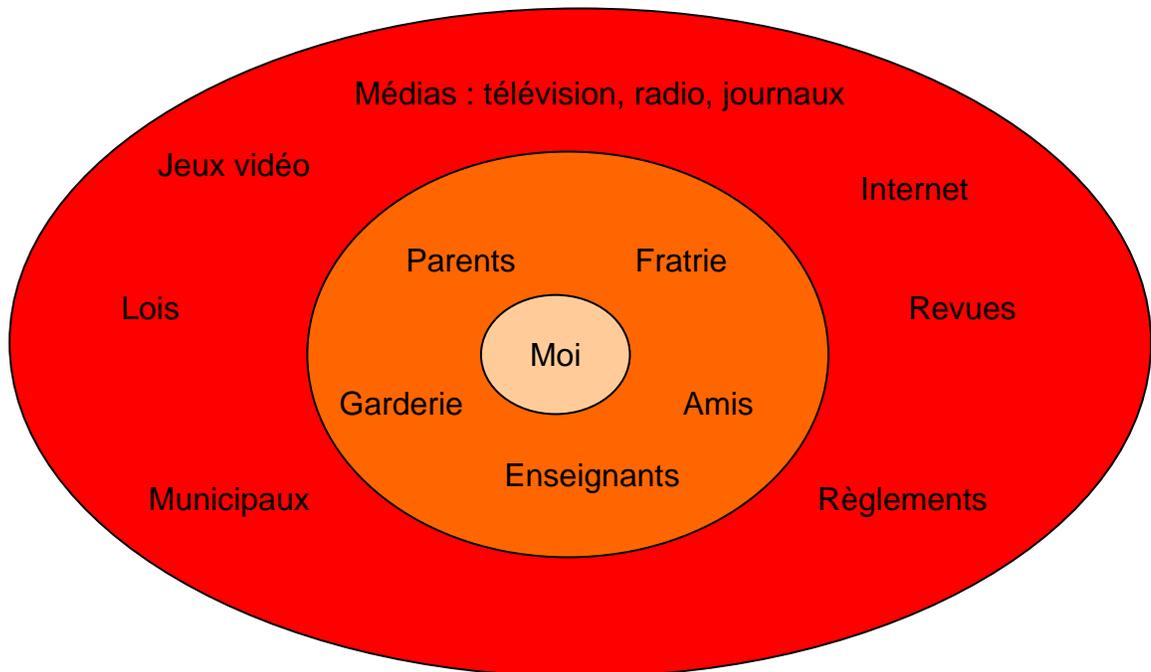


4. « Dans notre vie de tous les jours, nous sommes exposés à une multitude de sources d'influence. Donnez-moi des exemples. ».



Cette partie peut être faite de deux façons :

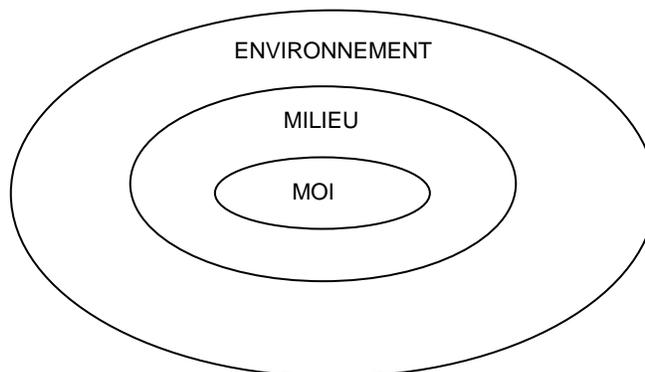
A. Au fur et à mesure que les jeunes donnent leurs exemples, reproduire le dessin suivant au tableau :



Il faut expliquer que le jeune est au centre des influences à tous les niveaux et qu'à son tour, il peut influencer les autres et son milieu.

B. Les jeunes doivent se placer en dyades.

Utiliser des photocopies tirées de l'annexe 1.1 pour demander aux jeunes de placer les différentes sources d'influence au niveau approprié sur le cercle qu'ils auront reproduit eux-mêmes au préalable sur une feuille de papier.



Les jeunes doivent placer les cartons et donner un exemple d'influence positive (+) ou négative (-). Exemple :

- Les vedettes : - « Fumer c'est cool » (-)
 - Être agressif via la musique rap et le langage vulgaire (-)
 - Aller au bout de nos rêves (+)
- Un adulte en qui tu as confiance : - Être à l'écoute (+)
 - Te donner des billets de loterie (-)
- Tes professeurs : - Utiliser un langage respectueux (+)
 - T'obliger à faire tes devoirs (+)
 - Il fume (-)
- Tes besoins, tes goûts, tes sentiments : - Être à l'écoute de ton corps, manger, dormir, se vêtir correctement (+)
 - Se coucher très tard même lorsque tu es fatigué (-)
 - Sauter les repas (-)
 - Fumer (-)
- Les idées de la gang : - Faire une partie de basket (+)
 - Flâner dans le parc (-)
 - Faire du vandalisme (-)
- Ton amie : - T'invite à faire du vélo avec elle dans les pistes cyclables (+)
 - Insiste pour que tu prennes de l'argent à ton père en cachette (-)
- Tes parents : - Ma mère offre aux invités des boissons avec et sans alcool (+)
 - Mon père me fait goûter de la bière (-)
- La publicité : - « Vas-y fais le pour toi » (+)
 - Images trompeuses, exemple : la bière ou les boissons alcoolisées Party, beau corps, amis etc.(-)
- La mode : - Surexposer les parties de notre corps (-)
- Ajout Internet : - Aller sur des sites instructifs (+)
 - Chercher des informations erronées (-)

Le but à travers ce jeu est de briser les mythes et de diffuser une information exacte concernant la consommation de produit psychotropes et l'usage des JHA.

5. Expliquez aux jeunes :

*Ces influences vous placent devant des choix où vous devez vous affirmer.
Dans une journée vous êtes appelés à prendre plusieurs décisions.
Il arrive que ces influences deviennent parfois intégrées à votre quotidien
et que vous preniez des décisions sans réfléchir.*



*Par exemple : ce que je mange ce matin,
ce que je vais porter pour aller à l'école,
le choix du film que vous allez écouter entre amis.*

D'autres questions plus importantes demandent davantage de réflexion.

Pensez-vous que votre entrée à l'école secondaire peut influencer vos habitudes de vie? Si oui, de quelle façon?



Croyez-vous que des influences nouvelles seront présentes au secondaire?

Est-ce que ces influences seront positives ou négatives et pourquoi?

6. Distribuez aux jeunes la feuille *Qu'est-ce qui m'influence?*

Feuille-support : *Qu'est-ce qui m'influence?*, Annexe 1.1 (tirée de Pavot, tableau 4).

Feuille-support : *Avantages et inconvénients des influences*, Annexe 1.2 (tirée de Pavot, tableau 4).

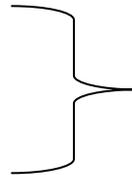
Présentez les neuf principales sources d'influence que l'on y retrouve.

Tes besoins,
tes goûts et tes sentiments



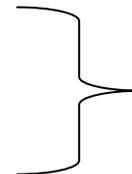
toi

Un adulte en qui tu as confiance
Tes enseignants
Tes parents
Les idées de ta gang
Ton ami(e)



ton milieu

Les vedettes de cinéma, de télévision ou des sports
La publicité
La mode



la société

Note à l'animateur

L'exemple de l'alimentation est intéressant afin de faire ressortir les sources d'influence.
Voir le document en annexe

« Carte psychologique : d'où viennent les messages sur l'alimentation » (Annexe 1.3).

Ne pas précéder les questions des jeunes et n'aborder l'alcool ou les drogues que si les jeunes les nomment.

Messages à diffuser aux jeunes :



- Surtout à la préadolescence et à l'adolescence, la pression des pairs peut vous amener à faire des choix favorables ou défavorables pour vous.
- Vous devez toujours agir en fonction de votre intérêt et ne pas céder aux influences et pressions des autres, surtout si celles-ci s'avèrent négatives.
- Il est important pour **vous** d'apprendre à connaître qui vous êtes, ce que vous aimez, ce que vous voulez, de connaître vos propres valeurs et de vous affirmer.



- L'influence encadrante et protectrice exercée sur vous par vos parents ou des adultes significatifs qui vous entourent est importante. Parfois ces influences sont vues comme une réprimande, une privation ou une incompréhension par l'adulte envers vos besoins. Cependant, les adultes ont pour devoir et obligation votre protection, votre développement optimal selon votre âge et vos besoins réels et non seulement vos besoins exprimés (ou rêvés).

- La société vous influence souvent plus que vous le pense. Par sa culture et ses valeurs que vos parents vous transmettent. Le contexte dans lequel vous grandissez vous aide à forger votre personnalité. Un enfant élevé dans un pays en guerre ne pensera pas de la même façon que vous. Vous pouvez voir des changements sur les différents sujets suivants :

- L'habillement
- La coiffure
- Les jeux
- La présence parentale
- Les loisirs, etc.

Saviez-vous que ...

Selon Statistique Québec, en 2004, il y avait plus de 81 % des jeunes du secondaire qui se définissaient comme non-fumeurs. Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2004.

À partir de septembre 2006, l'application de la loi sur le tabac implique l'interdiction de fumer sur les terrains des écoles tant pour les élèves, le personnel de l'école et les visiteurs;
il est déjà interdit de fumer dans les murs de l'école depuis plusieurs années.

Préparation pour l'atelier 2 :

P

Demandez aux jeunes d'apporter chacun une publicité qui leur plaît, qui les accroche, tirée des journaux ou de revues, sur un produit de consommation. Ne pas donner d'exemple pour ne pas les influencer et fournir quelques publicités au cas où certains auraient oublié d'en apporter.

Note à l'animateur

Demandez aux jeunes de transmettre à leurs parents la communication relative à l'atelier que nous venons de de vivre (Annexe 6.1 : Communication Atelier 1).

Annexe 1.1 : Qu'est-ce qui m'influence?

Inspiré de PAVOT : promotion de l'autonomie et de la volonté de faire obstacle aux toxicomanies. Cloutier, L. et al. Shawinigan, DSC du C.H. régional de la Mauricie, CLSC du Centre de la Mauricie, 1991.

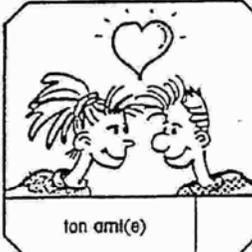
Qu'est-ce qui m'influence?



tes besoins, tes goûts,
les-sentiments



les idées de ta gang



ton ami(e)



tes parents



tes professeurs



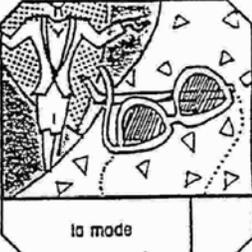
la publicité



un adulte en qui tu as
confiance



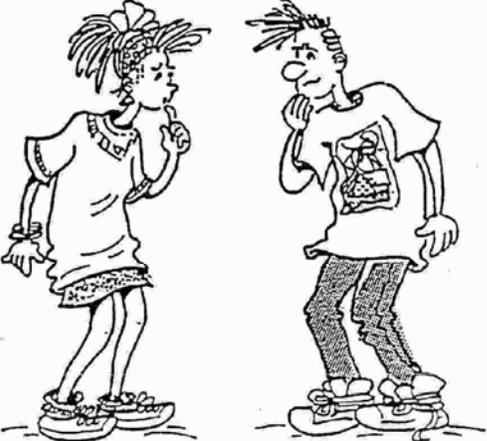
les vedettes de
cinéma, de télé ou
des sports



la mode



Parmi les différentes sources d'influence
suivantes, choisis les 3 auxquelles tu
accordes le plus d'importance en général
dans tes décisions.



autres facteurs

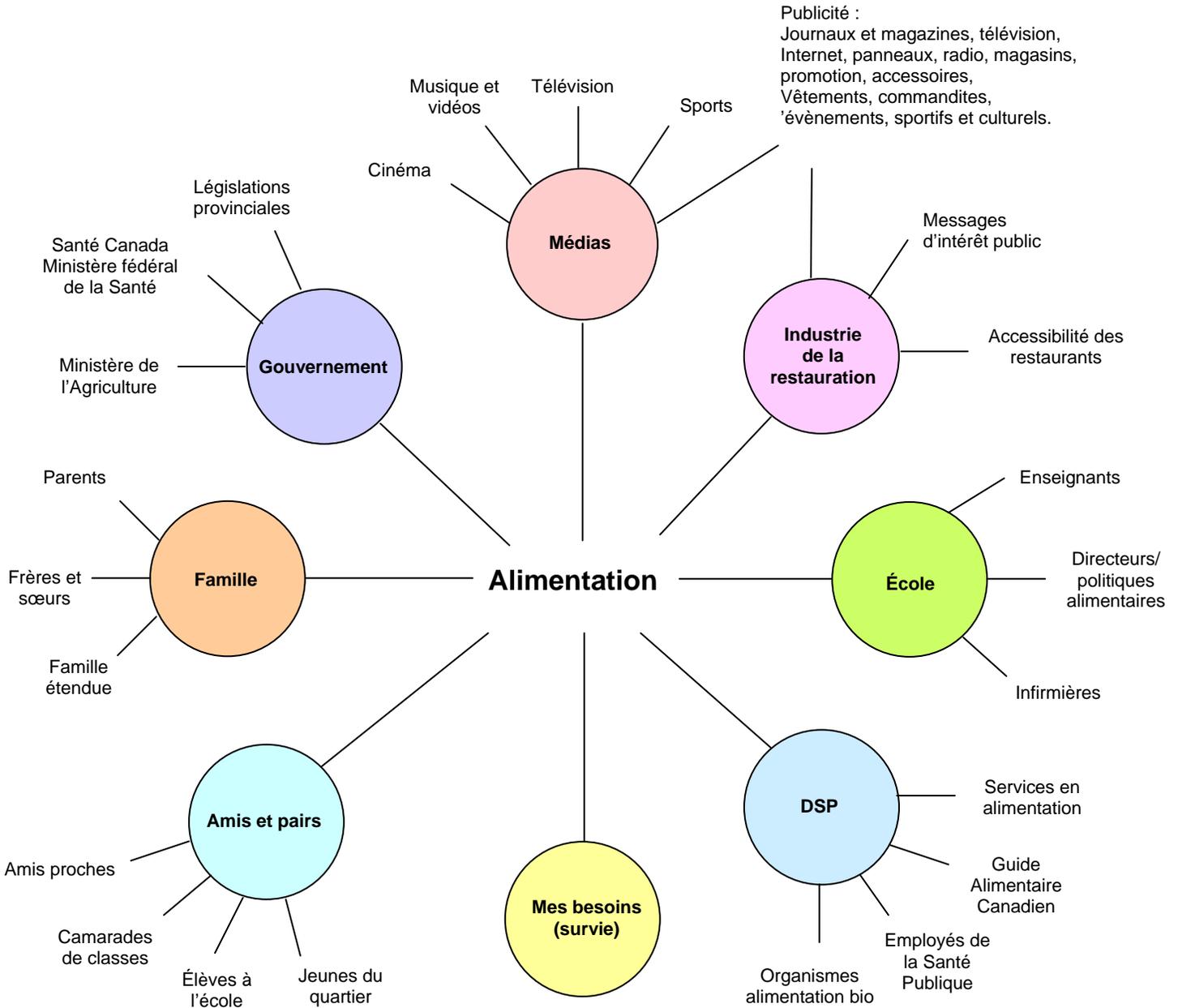
Annexe 1.2 : Avantages et inconvénients des influences

Inspiré de PAVOT : promotion de l'autonomie et de la volonté de faire obstacle aux toxicomanies. Cloutier, L. et al. Shawinigan, DSC du C.H. régional de la Mauricie, CLSC du Centre de la Mauricie, 1991.

Influences	Avantages	Inconvénients
Besoins	<ul style="list-style-type: none"> se respecter être bien dans sa peau s'affirmer, se donner de l'importance 	<ul style="list-style-type: none"> risque d'entrer en conflit avec les besoins et les goûts des autres risque de manquer d'ouverture aux autres risque d'égoïsme
Gang	<ul style="list-style-type: none"> se sentir reconnu et apprécié par les autres un sentiment d'appartenance à un groupe sentiment de solidarité 	<ul style="list-style-type: none"> risque de prendre des décisions non conformes à tes besoins, tes goûts, qui vont à l'encontre de toi manque de personnalité, suivre comme un mouton manque d'affirmation inconfort interne
Ami (e)	<ul style="list-style-type: none"> maintenir l'amitié sentiment de sécurité enrichissement des idées et solutions 	<ul style="list-style-type: none"> mêmes risques pour « la gang » risque de prendre des décisions non conformes à tes besoins, tes goûts, qui vont à l'encontre de toi manque de personnalité, suivre comme un mouton manque d'affirmation inconfort interne
Parents	<ul style="list-style-type: none"> profiter de l'expérience sentiment de sécurité maintient une bonne relation familiale crée un climat de confiance 	<ul style="list-style-type: none"> se sentir moins respectable de ses choix peut empêcher de découvrir par soi-même manque d'affirmation de soi
Enseignants	<ul style="list-style-type: none"> profiter de l'expérience climat de confiance lien de confiance 	<ul style="list-style-type: none"> mêmes risques qu'avec les parents
Adultes	<ul style="list-style-type: none"> profiter de l'expérience sentiment de sécurité lien de confiance 	<ul style="list-style-type: none"> mêmes risques qu'avec les parents
Vedettes	<ul style="list-style-type: none"> être à la mode être populaire se sentir apprécié et reconnu se démarquer des autres 	<ul style="list-style-type: none"> risque de jouer un rôle et d'être faux risque de perdre sa personnalité, d'être tous pareils manque d'affirmation de soi
Publicité	<ul style="list-style-type: none"> être à la mode être populaire être au courant des dernières nouveautés 	<ul style="list-style-type: none"> coûte cher risque d'être une girouette à cause des changements rapides manque d'affirmation de soi
Mode	<ul style="list-style-type: none"> mêmes avantages que la publicité être comme tout le monde 	<ul style="list-style-type: none"> mêmes inconvénients que pour la publicité

Annexe 1.3 : Carte psychologique sur l'alimentation

Carte psychologique :
d'où nous viennent les différents messages sur l'alimentation?



www.education-medias.ca
© Inspiré de : Réseau Éducation-Médias, l'alcool, 2005

Atelier 2 : Consommation et médias

Survol du contenu

Cet atelier permet aux jeunes de développer **une distance critique face à la publicité et aux différents produits de consommation**; distance qu'ils pourront appliquer lorsqu'il est question de produits pouvant causer une dépendance (alcool, tabac, jeux de hasard et d'argent).

En effet, cet atelier permet une réflexion portant sur **le rôle et l'influence de la publicité** en tant que source de pression dans les processus quotidiens de prise de décision.

Préparation requise	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des images publicitaires en banque
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> • Projecteur et acétates ou canon pour PowerPoint ou cartons pour «L'industrie publicitaire et vous»
Feuilles-support pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> • <i>La consommation et les médias</i> • <i>L'industrie publicitaire et vous</i> • <i>Grille d'analyse de pubs</i>
Temps alloué	<ul style="list-style-type: none"> • Total 120 minutes (2 activités)
	<ul style="list-style-type: none"> • Présence de l'intervenant 60 minutes • Retour sur l'atelier précédent 5 minutes • La consommation et les médias 25 minutes • L'industrie publicitaire et vous 30 minutes
Les objectifs à court terme	<ul style="list-style-type: none"> • Fait par l'enseignant 60 minutes • Analyse d'une publicité environ 30 minutes pour les jeunes afin d'effectuer l'activité et environ 30 minutes pour un retour avec l'enseignant
	<ul style="list-style-type: none"> • Amener le jeune à nommer différentes sources d'influence médiatiques • Amener le jeune à être critique par rapport aux différents messages médiatiques

Première animation : animée par l'enseignant et l'intervenant

Retour sur l'atelier précédent *Les influences*

Vous souvenez-vous du sujet de notre premier atelier?

Nous avons discuté de différents types d'influence auxquels vous êtes exposés et nous avons parlé, entre autres, des médias et de la publicité. La rencontre d'aujourd'hui abordera plus spécifiquement ce thème.

Activité 2.1 : La consommation et les médias

1. Distribuez la feuille-support : *La consommation et les médias*, Annexe 2.1. Tiré et adapté de *Moi, je passe*, Programme de sensibilisation pour prévenir la dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Édition 2001-2002. Cahier d'activités de l'élève 4^e année du primaire, Production Le Groupe Jeunesse Inc.
2. Demandez aux jeunes et aux professeurs de compléter les questions 1 à 4 de façon individuelle.

Allouez 10 minutes aux jeunes pour effectuer l'exercice.

3. Revenez en groupe sur les réponses aux questions 1, 2 et 3 de l'activité *La consommation et les médias* (nous reviendrons à la question 4 à l'activité 2.2).

Lors du retour sur les questions 1 à 3 :



- Demandez aux jeunes de nommer les marques de commerce qu'ils ont inscrites :
 - Vêtements : espadrilles et jeans
 - Nourriture/restaurants – fast-food
 - Appareils électroniques

Souligner que ce sont des produits de consommation très populaires auprès des jeunes.



Si nous posons les mêmes questions à des adultes, les réponses risquent de ne pas être les mêmes car leurs besoins sont différents, l'influence des amis n'est pas aussi grande et leur façon de voir la publicité est également différente.



- Demandez aux jeunes de nommer les raisons qui font en sorte que les jeunes préfèrent ces marques de produits, par exemple :
 - Par goût personnel
 - Parce que mes parents l'achètent
 - Parce que mes amis en ont
 - Parce que c'est à la mode



- Demandez aux jeunes de nommer les endroits où ils ont vu ces marques de produits annoncées afin de reconnaître différentes sources d'influence médiatiques (médiums : télévision, radio, journaux, revues, panneaux publicitaires, Internet, etc.).

Pour chacun de ces médiums, la publicité s'adresse à une clientèle spécifique. Les publicités qui sont diffusées sur des canaux télévisuels pour les jeunes (Télétoon, Vrak TV etc.) ne sont pas les mêmes que celles diffusées sur un canal de diffusion des nouvelles (LCN, RDI etc.). On ne retrouve pas les mêmes publicités dans les revues pour les adolescents que dans les revues scientifiques.



Il n'est pas rare de voir des publicités voulant nous amener à modifier nos habitudes de vie. Prenons par exemple en alimentation, il y a de plus en plus d'annonces publicitaires démontrant des croustilles sans gras trans. Pouvons-nous pour autant manger des croustilles à tous les jours? Cela ne signifie pas pour autant que cet aliment est santé, les croustilles étant, entre autres, très calorifiques et sans vitamines.



La semaine, après le souper, même si tu écoutes la télé tu as moins tendance à grignoter que le samedi soir, car il y a moins de pub de restos qu'aux heures de grande écoute. Les pubs nous font saliver!

Activité 2.2 : L'industrie publicitaire et vous

1. Faire la présentation des acétates (transparents) à questions interactives aux jeunes *L'industrie publicitaire et vous*. Laissez le temps aux jeunes de s'exprimer et de pouvoir répondre à leurs questions.

Feuille-support : ***L'industrie publicitaire et vous***, Annexe 2.2. Tiré et adapté de *Maximiser l'impact!* Un document sur la prévention du tabagisme à l'intention des jeunes d'âge scolaire de 10 à 14 ans, Santé Canada (nous avons adapté le document de *Méchant problème* dont la source initiale était celle-ci).

2. Répondre en groupe à la dernière question (question 4) de l'activité *La consommation et les médias*.



Demandez aux jeunes s'ils sont surpris des réponses.



Demandez-leur d'exprimer ce qu'ils en pensent.

Message à diffuser aux jeunes



- Leur faire prendre conscience qu'ils sont un marché cible et les raisons pour lesquelles ils représentent un marché cible :
 - Clientèle très influençable
 - Acheteurs à long terme
- Leur faire connaître différentes stratégies promotionnelles que les compagnies utilisent pour faire connaître leurs produits (ce que les compagnies utilisent pour accrocher les jeunes) :
 - Rabais
 - Concours
 - Objets promotionnels
 - S'associer à des événements sportifs
 - Visuel utilisé
 - Messages, etc.

Deuxième animation : animée par l'enseignant seul

Activité 2.3 : Analyse d'une publicité (2^e portion de 60 minutes)

Vous pouvez intégrer cette activité aux exigences du *Programme de formation de l'école québécoise*. Cette activité vous permet d'évaluer une rédaction en français et de développer l'esprit critique des jeunes face à une publicité.

Option A

Formez des équipes de 4 à 6 jeunes, chaque équipe analyse une publicité qu'ils ont apportée.

Option B

Tous les élèves utilisent la même publicité.

1. Demandez aux jeunes d'analyser les publicités en leur allouant une vingtaine de minutes.

Ils doivent répondre aux questions suivantes à l'aide de la Grille d'analyse de publicité.

- Quel est le produit ou service publicisé? Identifiez le produit vendu.
- À qui s'adresse cette publicité (clientèle cible)?
- Identifiez le message que cette publicité veut transmettre ou ce que le produit promet, par exemple, nommez des qualités du produit qui sont mises en valeur.
- Nommez ce qui vous accroche ou vous plaît de cette publicité, par exemple, slogans, couleurs, personnages, logo, symboles.



Feuille-support : *Grille d'analyse de pubs*, Annexe 2.3.

Inspiré de Réseau Éducation-médias *L'alcool, la publicité et les jeunes. Interpréter les messages publicitaires. Activité pédagogique*, voir document *Analyse de pubs*, www.media-awareness.ca, octobre 2005.

Note à l'animateur

Pour aider les jeunes à effectuer cette activité, donnez des exemples concrets de slogans, de personnages, de logos/symboles.

Vous retrouverez plusieurs éléments de réponse pour analyser une publicité à la suite de cet exercice dans la section *Éléments pour analyser une publicité*, voir *Le visuel utilisé : Nike, Vrak TV*, etc.

Le site de Réseau Éducation-médias www.media-awareness.ca s'avère une manne d'informations concernant l'influence de la publicité et les jeunes pour différents thèmes : l'alcool, l'image corporelle, etc.

2. Faites un retour en grand groupe sur les réponses apportées.
3. Vous aviez choisi cette publicité parce que vous l'aimiez, maintenant que vous l'avez analysée :

Qu'est-ce que vous en pensez? Qu'est-ce que cela vous a appris?

Aimez-vous autant cette publicité?

Allez-vous voir le produit de la même façon?

Allez-vous l'acheter comme avant?



Note à l'animateur

L'analyse de publicité a pour objectif d'amener les jeunes à développer un esprit critique vis-à-vis la publicité, les amener à réfléchir sur le réalisme des messages transmis et les personnages mis en scène.

Amener les jeunes à saisir qu'ils sont un marché cible et les façons dont ils sont ciblés par la publicité, voir la section *Éléments pour analyser une publicité* :

- ✓ Les valeurs véhiculées, l'exemple du parrainage d'événements sportifs
- ✓ Le visuel utilisé (slogans, couleurs, personnages, logo/symboles)
- ✓ Les lieux choisis pour afficher/annoncer les produits pour cibler les jeunes
- ✓ La banalisation (ou la normalisation)

Ce dernier point sur la banalisation vise à amener les jeunes à être sensibilisés au fait que la surexposition à un comportement, par exemple la publicité, nous amène à penser que ce comportement est normal sans nous questionner.

Éléments pour analyser une publicité

Association entre publicité et style de vie

À titre d'exemple, une association positive se crée dans une publicité de produit ou restauration (McDonald) et les qualités d'un athlète (Alexandre Despaties) ou d'une équipe sportive : la force, la loyauté, l'endurance, le succès, la santé, la vitalité, le plaisir, la bonne forme physique et la vitesse.

Réseau Éducation-médias *Les sports et la publicité sur l'alcool*, Document d'information, www.media-awareness.ca, octobre 2005.

Les messages pour accrocher les jeunes (si l'alcool et les jeux de hasard et d'argent (JHA) sont abordés par les jeunes)

Les publicités de l'alcool et des JHA vendent une image, un style de vie, du rêve. Le but étant d'associer une image positive avec le produit. (Le tabac poursuivait également ces objectifs lorsque l'industrie pouvait effectuer de la publicité ou commanditer des événements).

Messages véhiculés dans les publicités d'alcool

L'alcool nous rend populaire (beaucoup d'amis), rend un party plus agréable, renvoie à un idéal de jeunesse, de beauté et de séduction.

Exemple de message sous-entendu : « *Buvez-moi, et vous aurez l'air, selon le cas, d'un gars ou d'une fille à la mode, sexy, rebelle, athlétique, populaire, cool* ». (Tiré de Réseau Éducation-médias *L'alcool, la publicité et les jeunes. Interpréter les messages publicitaires. Activité pédagogique*, www.media-awareness.ca, octobre 2005).

Au niveau de la loterie, l'achat de billets est associé à la belle vie, au plaisir et au bonheur alors qu'en réalité le tirage régulier de la loto 6/49 offre une chance sur treize millions de gagner, et avec le Super 7, vos chances passent à une chance sur vingt millions (Statistique Québec 2005).

Messages véhiculés dans les publicités des jeux de hasard et d'argent (JHA)

On peut gagner, on peut devenir millionnaire, tout le monde peut gagner, un jour ce sera notre tour. Pour être heureux, il faut avoir gagné.

Les visuels utilisés :

- La couleur
- Les logos/symboles
- Les slogans choisis
- L'utilisation de personnages connus par les jeunes et auxquels les jeunes veulent s'identifier ou encore, amusants pour les jeunes.

Par exemple, pour les garçons :

- des sportifs, athlètes, musiciens d'un groupe en vogue.

Par exemple, pour les filles :

- des chanteuses, mannequins, actrices – en lien avec l'image corporelle, la minceur et la beauté.

Exemples de visuel utilisé



Nike. Un visuel facile à retenir, simple, dynamique.

Association avec des sportifs renommés (présentement Tiger Wood, auparavant Andre Agassi).



McDonald. Le M de McDonald est très voyant, même de très loin.

Association avec un clown pour attirer les enfants.

Association avec des vedettes – par exemple Mario Lemieux, Alexandre Despatie, Annie Pelletier.

Slogan : « C'est ça que j'aime ».



Sloche. Cette campagne publicitaire met l'accent sur le hors norme.

Notion de « dégoûtant » Ce qui va chercher le comportement rebelle, non conformiste de l'adolescence.



Vrak TV. Le logo de Vrak TV est très coloré. Ce logo vise à attirer les jeunes en étant dérangeant, c'est-à-dire que l'on projette l'image que ce n'est pas une télévision pour les enfants, en laissant entendre que ce canal s'adresse aux jeunes qui veulent quelque chose de différent, cool, rebelle.

Slogan : « Vrak TV, Méchant canal! »

Les lieux choisis pour afficher/annoncer les produits pour cibler les jeunes

Publicité d'alcool lors d'événements sportifs : joutes de hockey, de baseball, de basket-ball, le Super Bowl, etc.

Lors des émissions favorites des adolescents et préadolescents – sports, comédies, vidéos clips, films d'horreur.

(Réseau Éducation-médias : Les jeunes et les publicités d'alcool. Document d'information, www.media-awareness.ca, octobre 2005).

Dans les dépanneurs près des bonbons et des friandises : le mur d'étalage de tabac en arrière du comptoir (même si la publicité du tabac est interdite au Canada, ces étalages sont très visibles et constituent, en soi, une forme de publicité), les billets de loterie sur le comptoir.

La banalisation (ou la normalisation)

- Le fait de surexposer un comportement rend ce comportement plus acceptable parce que nous y sommes habitués.

Par exemple, le perçage et le tatouage sont aujourd'hui très en vogue. Maintenant les gens se font faire des « piercings » un peu partout sur le corps tout simplement parce qu'ils le veulent bien (faire comme les autres, suivre la mode, etc.). Pour sa part, le tatouage était auparavant associé à des milieux criminalisés (gang) et aux prisonniers alors qu'aujourd'hui des gens de différents milieux et de différents âges se font tatouer pour des raisons d'esthétique, de mode. Dorénavant, le perçage et le tatouage sont davantage banalisés.

La surexposition de votre corps est un comportement devenu banalisé avec la mode. Auparavant, on ne portait pas de chandail court (démontrant la peau du ventre) pour venir à l'école. Pour certains, cette façon de s'habiller est tout à fait normale. Maintenant, nous devons encadrer la tenue vestimentaire pour les élèves qui fréquentent les écoles.

D'autres comportements fréquemment banalisés sont le fait d'offrir des gratteux en cadeau, de prendre une bière pour relaxer ou s'amuser, ou encore de consommer des boissons alcoolisées durant les repas notamment lorsque nous avons des invités ou s'il y a une fête.

Note à l'animateur

Si la cigarette est nommée par les jeunes :

Faire fumer des acteurs dans les films pour enfants pour démontrer que c'est un comportement normal, par exemple, Cruella dans les 101 dalmatiens.

Il est intéressant de noter que l'émission *Les Simpsons* est considérée comme une série « familiale », bien que la plupart des personnages (y compris les enfants) y soient montrés en train de fumer (disponible en anglais seulement sur le site Internet suivant : <http://www.snpp.com/guides/smoking.simpsons.html>).

Note à l'animateur

Si l'alcool est nommé par les jeunes :

Exercice pouvant être fait à main levée si les boissons alcoolisées sont nommées par les élèves. Poser les questions suivantes :

Quelle est la boisson alcoolisée la plus consommée au Québec? (Rép.: la bière)
Nommez des marques de bières.

Avez-vous l'âge permis par la loi pour en acheter? (Rép. : 18 ans)

Comment connaissez-vous toutes ces marques?

- Une autre façon de rendre un comportement acceptable est de laisser entendre : « *Tout le monde le fait, fais-le donc* », alors qu'il n'en est rien.

Tiré de Réseau Éducation-médias *L'alcool, la publicité et les jeunes. Interpréter les messages publicitaires*, Activité pédagogique, www.media-awareness.ca, octobre 2005.

Activités d'approfondissement à la suite de l'atelier 2

Ces activités peuvent être données en devoir ou faites en classe avec l'enseignant.

1. Faire le bilan des analyses de l'activité 2.3 et amener les jeunes à réfléchir sur certaines questions.
 - Les messages transmis dans les publicités sont-ils réalistes?
 - Utilisent-elles des moyens (slogans, couleurs, personnages, logo/symboles) pour vous séduire?
 - Les personnages mis en scène dans la publicité représentent-ils/ ressemblent-ils à la moyenne des gens?
 - Est-ce que vous vous souvenez des endroits où vous avez vu des publicités?

Des présentations pourraient être effectuées en classe sur les réflexions en lien avec cet exercice d'approfondissement. Les mêmes équipes qui ont analysé une publicité en classe à l'activité 2.3 pourraient être reformées.

2. Faire une contre-publicité.
 - Prendre un produit de consommation, par exemple celui analysé à l'activité 2.3, et créer une publicité qui démontre les vrais messages véhiculés.

Cette activité pourrait également être l'objet d'une présentation à la classe ou aux parents.

3. Répertoire des publicités lors d'une émission télévisée.

Demandez aux jeunes de prendre en note lorsqu'ils écouteront l'une de leurs émissions préférées (en compagnie de leurs parents si possible) :

- Les divers produits annoncés
- Le nombre de fois qu'ils ont vu chacun des produits annoncés (peut-être une fois seulement)
- Le nombre total de publicités vues
- Si les publicités observées leur sont destinées

Cette activité a pour objectif de démontrer que la publicité est omniprésente et que le mode publicitaire est insistant. Au cours d'une émission d'une demi-heure ou d'une heure, nous sommes bombardés de publicités et chaque publicité revient souvent plus d'une fois. Ceci a pour effet que lorsque nous voyons une publicité, par exemple de croustilles, cela nous donne le goût d'en manger.

Vous pouvez distribuer la feuille-support *Grille d'analyse de pubs télé* (Annexe 2.4) pour faciliter la compilation des données par les jeunes.

Note à l'animateur

Demandez aux jeunes de transmettre à leurs parents la communication relative à l'atelier que nous venons de vivre (Annexe 6.2 : Communication Atelier 2).

Annexe 2.1 : La consommation et les médias

Nom : _____

Date : _____

La consommation et les médias²

1. Identifie, pour chacun des produits suivants, deux marques de commerce que tu apprécies tout particulièrement.



Marques de souliers et vêtements



Appareils électroniques



Nourriture/restauration

Souliers et vêtements : _____

Appareils électroniques : _____

Nourriture/restauration : _____

2. Pour chaque marque trouvée ci-dessus, découvre la ou les raisons pour lesquelles tu as choisi ces marques plutôt que d'autres. Tu peux avoir plusieurs raisons d'apprécier ces marques spécifiques que tu as choisies. En d'autres mots, qu'est-ce qui t'incite à aimer ces marques plutôt que d'autres?

Souliers et vêtements : _____

Appareils électroniques : _____

Nourriture/restauration : _____

² Tiré et adapté de *Moi, je passe*, Programme de sensibilisation pour prévenir la dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Édition 2001-2002. Cahier d'activités de l'élève 4^e année du primaire, Production Le Groupe Jeunesse Inc.

3. Peux-tu nommer des endroits où tu as vu ces marques de produits annoncés?

4. Réponds aux questions suivantes :

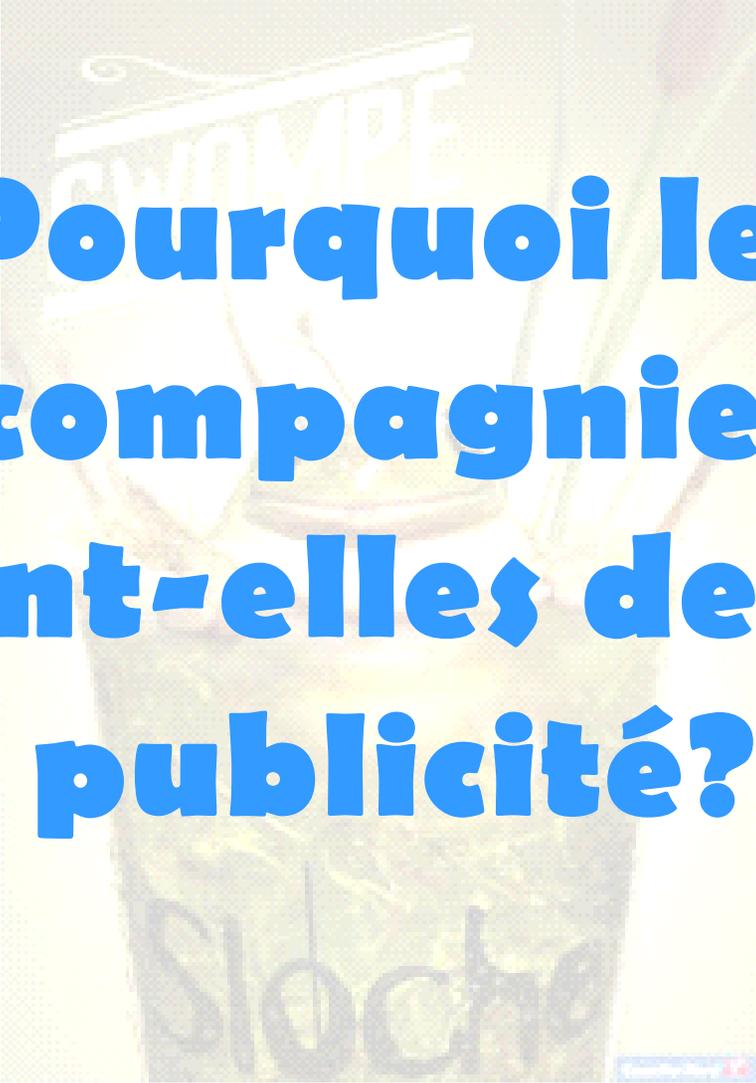
Pourquoi penses-tu que certaines marques de souliers et de jeans ou de restauration rapide sont plus appréciées que d'autres?

Penses-tu que la publicité influence tes choix?

Annexe 2.2 : L'industrie publicitaire et vous

Tiré et adapté de *Maximiser l'impact!* Un document sur la prévention du tabagisme à l'intention des jeunes d'âge scolaire de 10 à 14 ans, Santé Canada, tel que cité dans *Méchant problème*, Programme de prévention du tabagisme destiné aux jeunes de 10-12 ans, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, Direction de santé publique.

L'INDUSTRIE PUBLICITAIRE INDUSTRIE PUBLICITAIRE ET VOUS!



Pourquoi les compagnies font-elles de la publicité?



Pour vendre leur produit

et

faire des profits \$\$\$\$

Comment s'y prennent-elles?



Elles rendent leurs



Produits
Visibles
Et
Désirables

De façon directe :

- Médias
 - annonces publicitaires, télévision, radio, revues, affiches
- Placements publicitaires dans les films, concours



De façon indirecte :

- Présentoirs de produits (dépanneur)
- Rabais
- Concours
- Commandites
- Objets promotionnels
- Cartes de fidélité
- Etc.

achetez
épargnez



Les commandites

Les compagnies s'associent à des événements :

- Sportifs
- Artistiques
- Culturels

Exemples de commandites

- International des montgolfières à St-Jean-sur-Richelieu: Scène « Les rendez-vous de Loto Québec »
- Hockey : bandes autour de la patinoire
- Centre Bell pour le hockey

**Annoncent leurs couleurs
et se donnent une image**

Les compagnies tentent ainsi :

- D'**attirer** de nouveaux consommateurs
- De **conserver** les consommateurs actuels
- D'**influencer** les utilisateurs d'un produit concurrent à acheter leur marque

**Pourquoi pensez-vous que les
jeunes sont des cibles
privilegiées par les
compagnies?**

Parce que les jeunes...

- **dépendent** des milliards de **\$\$\$\$** par année
- permettent aux compagnies de **maintenir ou accroître les ventes, les revenus, les profits**
- sont des **cibles à long terme**

Les compagnies effectuent des recherches pour comprendre :



Forfaits mensuels
Nos forfaits mensuels vous offrent plusieurs avantages.



🎯 **Les croyances**

🎯 **Les attitudes**

🎯 **Les valeurs**

🎯 **Les comportements...**

... afin de rendre leurs produits et leurs promotions plus attrayants aux yeux des



jeunes

jeunes

et tout ça toujours dans le même but :

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

- **Les compagnies vous envahissent par leur publicité**

- **Ils veulent vous avoir comme futur client**
- **Il y a une omniprésence des produits et une banalisation de la consommation**

Systeme d'association

Faisons un jeu :

**Je vous donne une phrase et
vous me nommez la compagnie
ou le produit vedette.**

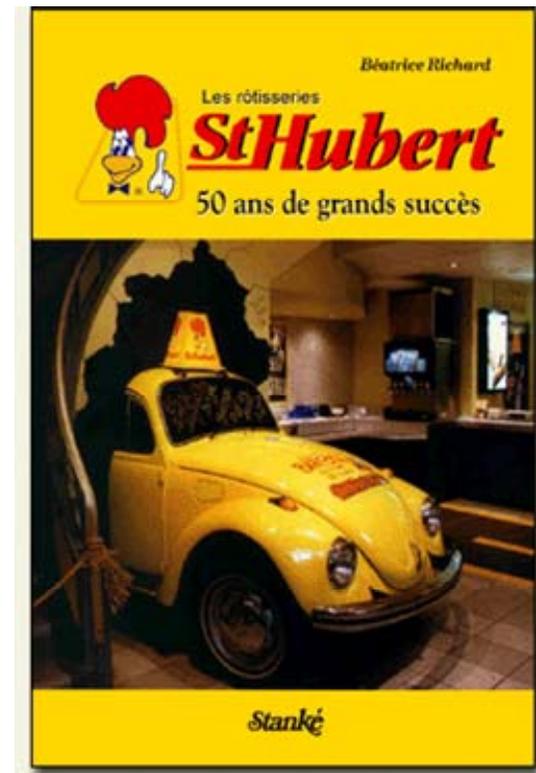
**« C'est bon à s'en lécher les
doigts! »»**



« Méchant canal »



Put Put Put... Dring dring dring!



« DES TONNES DE COPIES »



« C'est un vrai rrrrégal! »



Vas-y, fais-le pour **toi!**



Vroum-Vroum!



D'autres logos de voitures...



Étanche ta soif!



Certains utilisent des logos très simples et faciles à distinguer!





Vous êtes ciblés!



En tout temps et



partout où vous allez





Annexe 2.3 : Grille d’analyse de publicités

Nom : _____

Date : _____

Analyse de publicités

Après avoir examiné la publicité que tu as en main, définis le produit vendu et ensuite remplis les espaces suivants :

Le produit annoncé	
La clientèle ciblée (qui est visé par ce produit?)	
Le message de la publicité (exemple : qualités du produit)	
Ce qui te plaît de cette publicité	

Inspiré de Réseau Éducation-médias *L’alcool, la publicité et les jeunes. Interpréter les messages publicitaires. Activité pédagogique*, voir document *Analyse de pubs*, www.media-awareness.ca, octobre 2005.

Annexe 2.4 : Grille d'analyse de publicités télévisées

Nom : _____

Date : _____

Analyse de publicités à la télévision

Lors d'une de tes émissions préférées, remplis le tableau suivant.

Les produits annoncés	Nombre de fois que tu as vu ces produits	Pour qui ces produits étaient annoncés?
Quelle était la durée de ton émission?		
En tout, combien de publicités as-tu vues à la télévision lors de l'émission?		
Est-ce que les publicités t'étaient destinées?		

Atelier 3 : Gestion du stress

Survol du contenu

Dans cet atelier, les jeunes seront amenés à **identifier des situations de stress** et des **moyens de gérer leur stress** face à des situations qui les affectent.

Préparation requise	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> • Un élastique pour chaque jeune
Annexes pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Éveiller les circuits mnésiques</i> • <i>Outils de gestion du stress</i> • <i>Changer d'école</i> • <i>Quand il faut chercher de l'aide</i>
Temps alloué	<ul style="list-style-type: none"> • Total 60 minutes • Retour sur l'atelier précédent : 10 minutes • Situations de stress : 15 minutes • Réduction du stress : 15 minutes • Technique de l'élastique : 20 minutes
Les objectifs à court terme	<ul style="list-style-type: none"> • Amener le jeune à reconnaître des situations de stress qui l'affectent • Amener le jeune à se familiariser avec un moyen de gérer efficacement son stress



Si possible, faire jouer une musique relaxante dans la classe afin de bien disposer les élèves pour cet atelier.

Retour sur l'atelier précédent *La consommation et les médias*

Lors du dernier atelier sur la consommation et les médias, nous avons vu qu'il existe différentes façons de faire de la publicité. Il y a la **publicité directe, facile à identifier** qui se retrouve à la télévision, dans les journaux et les revues, la radio, sur Internet, les panneaux publicitaires, les concours, les rabais et la **publicité indirecte**, par exemple :

- Les comptoirs des dépanneurs : les bonbons, chocolats et gommes à la hauteur des enfants devant les caissiers (concernant la cigarette : les murs derrière les caisses).
- Les commandites d'événements.
- La publicité dans les films – parfois on voit un personnage boire une marque de boisson gazeuse, etc.



Le but de toute publicité commerciale est de vendre un produit et de faire des profits et toutes les stratégies sont bonnes pour nous faire consommer ces produits. En tant que jeunes, vous êtes ciblés par la publicité comme clients présents et futurs acheteurs.



En Amérique du Nord, nous vivons dans une société d'abondance où beaucoup de produits sont disponibles. Il en est autrement pour d'autres pays sous-développés, par exemple, en Afrique et en Asie. Il en ressort que nous sommes fortement sollicités par les compagnies pour consommer davantage qu'il n'est nécessaire. Cela réfère à une norme sociale nord-américaine où il est bien vu d'acheter beaucoup de choses.



Parfois, mal consommer ou surconsommer peut engendrer un stress important (physique, financier, etc.) alors que l'on consomme souvent pour gérer son stress.

Note à l'animateur

Pour susciter le questionnement chez les jeunes, vous pouvez poser les questions suivantes :

Qu'est-ce que vous avez et qui ne vous sert pas?

Téléphones? Ordinateurs? Internet? Câble?

*Acheter plusieurs jeux vidéo alors que nous en avons tellement
que nous ne pouvons jouer à tous...*

Avoir tellement de vêtements que nous ne savons plus quoi porter ou quoi en faire...

Activité 3.1 : Situations de stress

Aujourd'hui, il sera question de ce qui peut vous causer du stress et des moyens pour vous aider à surmonter des situations stressantes.



1. Savez-vous depuis combien d'années le mot stress est utilisé?



Depuis environ cinquante ans, avant il n'était pas utilisé maintenant on peut le dire plusieurs fois par jour.

Depuis que vous êtes nés, vous vivez du stress! Par exemple,
« Finis vite ton assiette! », « Vite à la garderie! », « Baisse la télévision! », etc.



Et vous dans votre quotidien, êtes-vous capable de nommer des situations de stress?

Amenez-les à parler du passage du primaire au secondaire :

« Nous savons que le fait de changer d'école, de se retrouver au secondaire, d'être parmi les plus jeunes d'une école peut faire vivre du stress à plusieurs jeunes.



Pouvez-vous donner des exemples de situations qui peuvent être stressantes? »

Réponses possibles :

- Transport
- Perdre des amis ou difficulté à s'en faire des nouveaux
- Être victime de taxage
- Performances académiques
- Se perdre dans l'école
- Toujours changer de classe
- Avoir peu de temps pour changer de classe
- Peur de se retrouver tout seul, etc.

2. Notez au tableau les inquiétudes, les situations de stress nommées.

Il existe deux types de stress :



Le stress positif, comme être sur l'adrénaline avant un examen ou une performance sportive.

Le stress négatif, comme être tendu, fatigué ou épuisé par l'accumulation de préoccupations.

Note à l'animateur

Il n'est pas nécessaire d'aborder la consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou la pratique de jeux de hasard et d'argent comme situations de stress possibles au secondaire si les jeunes n'en parlent pas.

Activité 3.2 : Réduction du stress

Il arrive parfois que nous achetons des choses ou faisons une activité pour répondre à un besoin comme combler un vide, contrer l'ennui, oublier nos problèmes, gérer notre stress, réduire notre anxiété ou lorsque nous sommes tristes. Dans ces situations, il est important d'utiliser des moyens adéquats et adaptés pour répondre à nos besoins.



1. Demandez aux jeunes s'ils ont des moyens pour gérer leur stress?

Donnez des exemples : Il y a des gens qui font du sport pour réduire leur stress.

D'autres vont regarder un film, etc.



Est-ce qu'il y en a parmi vous qui avez le goût de nous partager une façon de gérer votre stress?

2. Notez les réponses au tableau.

Faites un retour sur le fait que chacun a sa propre façon de gérer son stress. Que ce qui convient à l'un, ne convient pas nécessairement à l'autre.



Lorsque vous adoptez un moyen pour gérer votre stress, posez-vous la question suivante : *Est-ce un bon ou moins bon moyen pour gérer mon stress?*

Il arrive parfois que le moyen que vous choisissez pour diminuer votre stress sera efficace une fois, mais pas toujours. Il faut parfois changer notre moyen pour une meilleure gestion de notre stress.

Par exemple, si la façon pour moi de diminuer mon stress est d'écouter de la musique rock à tue-tête, eh bien pour ma mère ça peut être l'inverse.



Donc, la morale de cette histoire est que si pour vous la musique à tue-tête est un moyen pour réduire votre stress..., achetez-vous des écouteurs pour ne pas stresser votre mère!

Attention : écouter trop souvent de la musique à un très haut volume peut vous causer une forme de surdité parfois temporaire mais aussi permanente.

Notre stress peut s'exprimer par des mots (je suis fatigué, épuisé, tanné, tendu, etc.) ou par notre corps qui somatise la tension qu'il ressent (asthme, eczéma, perte de l'appétit et du sommeil, mal de cœur, etc.). Être stressé, c'est le contraire de cool et de relaxe.



Ce qui importe est de se trouver un moyen « sain » pour réduire notre stress. Il est important de reconnaître les signaux que notre corps nous envoie lorsqu'on ressent du stress. Il faut avoir différents moyens pour gérer notre stress, c'est encore plus important que de maîtriser une seule technique de relaxation.

Note à l'animateur

Les exercices 3.1 et 3.2 sont préalables à celui de la
Technique de l'élastique 3.3

L'activité 3.1 permet de pouvoir bien cibler les situations de stress vécues par les jeunes de la classe en reflétant leurs préoccupations et l'activité 3.2 permet d'identifier des moyens de gestion de stress qui leur conviennent.

Activité 3.3 : Technique de l'élastique

Exercice tiré de : Académie Impact, auteure Madame Danie Beaulieu
info@academieimpact.com

1. Distribuez un élastique à chaque jeune.

Au besoin, avisez que l'on ne veut pas voir d'élastique voler dans les airs et/ou être tiré sur une personne.

2. Expliquez que la technique de l'élastique permet de faire prendre conscience que malgré une situation de stress qui semble provenir de l'extérieur (par exemple l'entrée au secondaire) où nous croyons avoir peur de perdre le pouvoir sur elle est en réalité, et en bonne partie, liée à nos **pensées** (par exemple, des pensées négatives obsédantes, un perfectionnisme exagéré ou par crainte du jugement des autres) ou encore par nos **comportements** « tensiogènes ».

Ceux-ci provoquent des réactions agressives chez les autres (par exemple, manque d'habiletés pour entrer en interaction avec les autres) ou épuisent notre organisme (mauvaises habitudes de vie telles que le sommeil insuffisant, le manque d'activité physique, l'écoute prolongée de la télé versus devoirs non fait, etc.).

Note à l'animateur

Pour l'animation de l'atelier vous devez
choisir entre **le scénario A**
où vous nommez des agents
stressants ou **le scénario B**
où ce sont les jeunes, deux par deux, qui nomment
des agents stressants à leur partenaire

Option A : Activité animée par l'animateur :

3. Demandez aux jeunes de tenir l'élastique entre les deux pouces de façon à ce qu'ils ne ressentent aucune tension puis demandez-leur d'étirer un peu l'élastique chaque fois que vous nommez une ou des situations qui les rejoignent telles qu'identifiées à l'activité précédente.

Ces situations sont données à titre indicatif, veuillez vous référer à l'activité 3.1 pour connaître les situations de stress qui touchent directement les jeunes :

Situations de stress, tension de l'élastique

- *Lorsque j'utilise un langage irrespectueux envers mon enseignant, mes parents, mes amis, les autres jeunes de la classe et de l'école.*
- *Lorsque j'utilise un langage irrespectueux, il y a nécessairement une conséquence : mon enseignante me retire des privilèges, mes amis ne veulent plus jouer avec moi, mes parents me punissent, etc. Qu'est-ce que ça me fait d'avoir une telle conséquence? On étire l'élastique un peu plus.*
- *Quand je me dis que je ne suis pas capable, que je ne suis pas bon, que je suis un niaiseux, pas intelligent, quand je me dénigre moi-même.*
- *Lorsque j'ai un examen pour lequel je n'ai pas étudié parce que j'ai écouté la télé ou que j'ai joué à l'ordinateur, etc.*
- *Quand je fais des choses contre mon gré uniquement pour ne pas déplaire à mes amis ou par peur de perdre leur amitié.*
- *Quand je ne fais pas mes devoirs.*

S'il y a encore des jeunes qui n'ont pas étiré leur élastique, demandez-leur d'imaginer leur plus grand stress pour les amener à sentir la tension dans les bras. Exemples :

- *Je manque l'autobus.*
- *J'oublie de faire une commission pour mes parents.*
- *Je me chicane avec mes parents.*
- *Je ne m'aime pas.*
- *Je perds un ami.*
- *Mes parents se chicanent.*
- *Je vais chez le dentiste.*

Relâchement de la tension de l'élastique

Une fois que la plupart des élastiques sont étirés, il faut maintenant faire l'inverse en nommant des situations pour lesquelles le niveau de stress diminue.

Utilisez des moyens de gestion de stress sains identifiés par les jeunes à l'activité 3.2.

- *Lorsque je collabore spontanément à une activité.*
- *Lorsque je fais les travaux demandés.*
- *Lorsque je parle avec mes amis, mes parents des craintes que je peux avoir.*
- *Lorsque je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin.*
- *Lorsque je marche dehors.*
- *Lorsque je lis une bande dessinée.*
- *Lorsque j'écris ou dessine.*
- *Lorsque je joue avec mon animal, etc.*

Il est important que le jeune puisse vivre les bénéfices du relâchement de tension dans son corps.

Il est important aussi de laisser l'élastique à chaque jeune afin qu'il puisse s'y référer lorsqu'il en aura besoin.



Le stress, c'est quelque chose de personnel; une même situation vécue en même temps par deux personnes produira un stress de nature et d'intensité différente.

Option B : Activité interactive entre les jeunes

1. Demandez aux jeunes de se placer en équipe de deux.
2. À tour de rôle, chacun des jeunes sera celui qui donne les consignes et ensuite celui qui reçoit les consignes tend/relâche l'élastique en le tenant entre les deux pouces.

Cela permet alors aux jeunes d'identifier eux-mêmes les situations qui les touchent davantage et de connaître ce que leurs amis vivent comme situations de stress et de s'y reconnaître.

À la suite de cet exercice, demandez à la classe s'il y a des jeunes qui veulent partager ce qu'ils ont ressenti physiquement, la tension dans les muscles des bras lorsque les situations de stress étaient nommées et comment ils ont vécu le relâchement par l'identification de moyens de gestion du stress.

P

Remettre aux élèves les outils de gestion du stress qui se trouvent aux annexes 3.2, 3.3 et 3.4.

Activités d’approfondissement à la suite de l’atelier 3

À effectuer par l’enseignant.

Option A : Les circuits mnésiques

Exemple d’activité à faire en classe avant une évaluation.

Durée de l’exercice : 10 minutes.

Feuille-support : « Éveiller les circuits mnésiques bénéfiques ». (voir Annexe 3.1)

1. Demandez aux jeunes de se placer deux par deux.
2. Donnez une consigne telle que « celui ou celle qui a les cheveux les plus longs, ou le plus vieux » pour désigner l’élève qui débutera l’exercice.
3. Demandez aux jeunes de réfléchir aux questions apparaissant sur la feuille que vous leur distribuez, puis le premier jeune désigné débute l’exercice en répondant à l’une des questions. L’autre jeune l’écoute attentivement avec respect sans l’interrompre pendant 1 minute. Par la suite, les rôles sont inversés.

Faire prendre conscience des émotions positives que le jeune ressent en pensant à ce souvenir (bonheur, réussite, accomplissement).

4. Dites aux jeunes que de se remémorer une situation où l’on a vécu une réussite peut être particulièrement efficace avant un examen, surtout s’ils sont stressés (mais que s’ils n’ont pas écouté l’enseignant, pas étudié....cela n’est pas miraculeux).

Option B : Ma gestion du stress (voir Annexes 3.2, 3.3 et 3.4)

Demandez aux jeunes d’expliquer leur moyen de gérer des situations stressantes, soit en l’imageant (dessin, peinture, murale collective dans la classe) ou en l’écrivant (texte, chanson, etc.) pour les partager avec leurs collègues de classe.

Note à l’animateur

Demandez aux jeunes de transmettre à leurs parents la communication relative à l’atelier que nous venons de de vivre (Annexe 6.3 Communication Atelier 3)

Annexe 3.1 : Éveiller les circuits mnésiques

Consignes

Placez-vous en équipe de deux.

À tour de rôle, vous aurez à répondre verbalement à l'une des questions suivantes.

Chacun aura une minute pour s'exprimer alors que l'autre l'écoute attentivement sans interrompre celui qui parle.

Choisissez une question parmi les suivantes :

Peux-tu raconter l'histoire d'un de tes succès?

Peux-tu décrire une personne qui a marqué ta vie d'une façon positive?

Qui est-elle?

Comment elle a marqué ta vie?

Qui admires-tu le plus? Pourquoi?

Quel est le moment où tu t'es senti le plus fier de toi? Pourquoi?

Exercice tiré de : Académie Impact, auteure Madame Danie Beaulieu
info@academieimpact.com

Annexe 3.2 : Outils de gestion du stress

Voici quelques outils pouvant aider à éviter ou à gérer des situations stressantes :

1. Se connaître et connaître nos limites.
Exemples : je suis fatigué, je me repose

2. Savoir dire non.

3. Savoir exprimer et dire nos émotions avec des mots.
Exemples : joie, peine, colère et tristesse.

4. Se maintenir en forme.
Exemple : trente minutes d'exercice ou d'activité physique par jour (prendre une marche, promener son chien, etc.)

5. Maintenir une bonne relation avec nos parents et amis.
Exemples : prendre des repas en famille, écouter un film ensemble et avoir des discussions ouvertes.

6. Se mettre à la place de l'autre lors d'un désaccord.
Exemples : voir la situation sous un autre angle, écouter plutôt que parler, etc.

7. Avoir un passe-temps ou une activité intéressante.
Exemples : musique, lecture, sport et collection d'objets divers.

Annexe 3.3 : Changer d'école

Changer d'école, c'est souvent un grand événement : passage du primaire au secondaire, du secondaire au cégep, déménagement, etc. C'est un défi vécu par beaucoup de jeunes. Tu n'es pas seul!

1. **Choisir ton école** : Tu as le droit de fréquenter l'école qui convient à tes besoins. Parles-en avec tes parents et amis.
2. **L'arrivée dans une nouvelle école** : C'est un grand changement qui te demandera probablement un certain temps d'adaptation à ton nouveau milieu, aux nouveaux professeurs et aux nouveaux élèves! Pourquoi ne pas te donner le temps de faire ta place.
3. **Te préparer à ton entrée scolaire** : Si tu arrives dans une nouvelle école ou que tu passes du primaire au secondaire et que cela te stresse, pourquoi ne pas aller visiter ta nouvelle école avant le début de l'année scolaire?
4. **Trouver les salles de classe** : Afin de ne pas paniquer une fois l'année commencée, prend le temps de repérer les salles où tu as des cours. Vas-y un jour à la fois. N'hésite pas à demander ton chemin si tu es perdu!
5. **De nouveaux amis** : Regarde autour de toi dans tes cours. Y-a-t-il des gens que tu trouves sympathiques, que tu as envie de connaître? Donne-toi du temps! Après tout, l'amitié, ça se cultive! Comment as-tu fait dans le passé pour avoir des amis?
6. **Les élèves plus vieux** : Tu n'as pas à avoir peur d'eux, la plupart sont gentils. Si certains se servent de leur taille ou de leur âge pour te faire peur ou t'intimider, il est important que tu en parles à quelqu'un, tes amis, un professeur ou tes parents. Ne vis pas cela tout seul! Tu peux aussi consulter la section intimidation et taxage sur le site de Tel-jeunes : www.teljeunes.com
7. **Plusieurs enseignants** : Au secondaire, on n'a pas seulement un professeur. Si cela te rend mal à l'aise, choisis-en un avec qui tu te sens bien pour en parler. Apprends aussi à t'adapter au style de chacun en te donnant du temps pour le faire.
8. **Des travaux à la pelle!** : Arriver au secondaire, ça veut dire avoir beaucoup de travaux à faire. Pour t'y retrouver, utilise ton agenda, prends des notes et apprends à gérer ton temps.

Annexe 3.4 : Quand il faut chercher de l'aide

Tu as tout plein de ressources pour gérer ton stress.

Tes parents peuvent t'aider si ça ne va pas bien, tes enseignants aussi peuvent te guider dans ta démarche. Mais il arrive parfois que nous ayons besoin d'une aide professionnelle si le stress nous envahit de façon trop intense.

Si tu ne te sens pas bien, si tu ne te reconnais plus, si le malaise persiste, parles-en! Dans les écoles secondaires, tu auras la possibilité de te confier à des adultes professionnels qui seront t'accueillir et t'écouter, comme les surveillants, les professeurs, l'infirmière, le travailleur social, le psychologue et autres spécialistes de la relation d'aide. N'hésite pas à les contacter, ils sont là pour ça, ils attendent ton appel.

Exemples de situations problématiques que tu peux vivre :

- Tu as de la difficulté à comprendre la matière en classe.
- Tu n'as plus le goût de faire des activités.
- Tu ne vois plus souvent tes amis.
- Tu as du mal à dormir (cauchemar, mal de ventre, mal de tête).
- Tu te sens toujours triste ou anxieux.
- Tu gagnes ou tu perds beaucoup de poids en peu de temps.

Voici quelques endroits supplémentaires pour trouver de l'aide :

- Le CLSC de ton quartier ou de ta région.
- Tel-jeunes 514-263-2266 (www.teljeunes.com) ou le 1-800-263-2266, 24 heures/ 7 jours.
- www.parlonsen.com.
- La maison des jeunes de ton quartier.

Atelier 4 : Affirmation de soi et résolution de problèmes

Survol du contenu

Cet atelier porte sur le développement de la capacité des jeunes de **s'affirmer face à des pressions négatives** qu'ils peuvent subir et vise à permettre aux jeunes d'exercer davantage de pouvoir sur leur vie en élargissant la palette des stratégies mises à leur disposition afin d'en arriver à mieux **résoudre des situations de la vie quotidienne.**

Préparation requise	<ul style="list-style-type: none"> • Voir avec l'enseignant s'il y a déjà en classe une application d'un modèle d'étapes ou de processus de résolution de conflits/de problèmes par les jeunes (exemple : Vers le Pacifique, Fluppy, etc.) • Un modèle d'étapes ou de processus de résolution de conflits/de problèmes est disponible en annexe à titre indicatif
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> • Textes pour les interactions • Feuille-support <i>Résistance aux pressions</i>
Annexe pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> • Textes pour les interactions : Options A et B • Résistance aux pressions
Temps alloué	<ul style="list-style-type: none"> • Total 60 minutes • Retour sur l'atelier 3 : 5 minutes • Les amis et l'affirmation de soi : 35 minutes • Résistance aux pressions : 20 minutes
Les objectifs spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • Amener le jeune à appliquer la résolution de problèmes face à une situation de la vie quotidienne • Amener le jeune à connaître des stratégies pour résister aux influences négatives dans son milieu de vie

Retour sur l'activité demandée à l'atelier précédent :

Est-ce qu'il y en a parmi vous qui veulent partager des situations de stress vécues et qui ont appliqué une gestion de stress? Je n'ai pas besoin de savoir tout le détail de la situation causant votre stress, mais plutôt comment vous avez appliqué votre moyen pour diminuer votre stress et si votre moyen vous a été bénéfique.

Activité 4.1 : L'affirmation de soi

1. Demandez aux jeunes :



Selon vous, qu'est-ce qu'on entend par « Affirmation de soi »?

L'affirmation de soi est notre position que nous exprimons aux autres face à un sujet ou situation. Pour arriver à s'affirmer, il faut tout d'abord prendre une décision.



Une décision, c'est le processus de choisir une ou plusieurs options à partir d'un certain nombre de choix possibles.

Plusieurs de nos décisions sont importantes, car d'elles découlera la qualité de notre vie. Parfois on ne réalise pas l'impact de nos décisions. À tous les jours, nous sommes confrontés à des problèmes petits ou grands. Il y a un ou des moments où nous devons résoudre des problèmes, des situations qui nous demandent de prendre position et de faire des choix. Si on ne prend pas le temps de choisir une option qui nous convient, on peut parfois se créer d'autres problèmes ou ressentir de l'insatisfaction. La prise de décision peut ainsi être une certaine source de stress, de tension pour nous.



Reconnaître une **influence négative** est un atout et cela nous porte à faire de meilleurs choix pour nous. À la suite de la prise d'une décision, il faut ensuite savoir l'affirmer aux autres. Cependant lorsque l'influence négative provient d'un ami ou d'un groupe de personnes par lequel on veut se faire accepter, l'affirmation de soi est plus difficile et devient source de tension et de stress. Il est toutefois primordial d'affirmer ce que l'on désire pour respecter nos valeurs personnelles et nos choix.

Il faut parfois savoir dire NON pour le respect de soi et des autres.

Note à l'animateur

À la puberté, les adolescents qui ont des problèmes ou des soucis réagissent souvent en se conduisant de façon antisociale. Il est très important de savoir affirmer nos choix car bien souvent les jeunes peuvent agir à l'encontre de leurs propres décisions car ils ont de la difficulté à s'affirmer devant leurs pairs (peur de déplaire, peur d'être rejeté, agit pour être accepté par les autres etc.). <http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>.

Activité 4.2 : Les amis et l'affirmation de soi

Note à l'animateur

Pour le bon déroulement de l'activité, demandez aux jeunes de faire l'activité avec respect et n'impliquez que des jeunes intéressés à faire partie de l'équipe d'improvisation. L'enseignant est sûrement le mieux placé pour identifier les participants pour cette présentation devant la classe.

Les jeunes qui ne font pas partie de l'improvisation ont le rôle de regarder et aider au bon déroulement de l'improvisation.

Les improvisations pourraient être basées sur des situations identifiées par les jeunes et construites par eux. Ces situations pourraient faire l'objet d'un travail préalable à cet atelier avec l'enseignant ou en devoir.

Déroulement

Vous avez la possibilité de choisir entre l'option A ou B pour le déroulement de cet atelier.

Option A (voir Annexe 4.1)

Vous pouvez créer avec les participants votre propre mise en situation en leur donnant les balises suivantes :

- 6 participants.
- Lieu de la scène : à l'école secondaire.

Éléments :

- L'année scolaire est déjà commencée.
- Un de vous est un nouvel élève du secondaire.
- Deux gangs qui ont des comportements opposés : un groupe avec un accueil agréable et l'autre groupe démontrant un accueil désagréable.
- Il connaît des amis du primaire mais ils ne sont pas dans sa classe.
- Démontrer des « actes » positifs et négatifs.

Les participants doivent jouer devant la classe et laisser place à l'interaction avec la classe pour alimenter l'improvisation.

Option B (voir Annexe 4.2)

Faire une mise en scène sous forme d'improvisation avec des indications de texte qui seront remises à 5-6 jeunes volontaires et/ou choisis.

Remettre au jeune des textes correspondant à leur personnage (ils se trouvent à l'annexe 4.1, Option B). Ils pourront faire place à l'improvisation lors de la lecture des textes pour rendre le personnage plus crédible!

Saviez-vous que...

Les relations avec les pairs changent durant l'adolescence.
Ces relations exercent une influence qui peut être cruciale sur la formation de l'identité de l'adolescent.

1. Introduction de la mise en situation

Nous sommes en novembre, Jonathan est un nouvel élève à l'école et il a déjà manqué une partie de l'année scolaire. Ses amis et son ancienne école lui manquent. Ce qui le préoccupe le plus, c'est de savoir s'il se fera de nouveaux amis.

Lecture du texte 1

Jonathan : Tu es un nouvel élève à l'école, un peu timide mais qui dégage une image de fonceur et qui n'a peur de personne. Tu cherches à te faire de nouveaux amis.

« Bon, à qui je pourrais m'associer pour ne pas avoir l'air d'un pissou comme à mon ancienne école? J'ai la chance de me coller à une nouvelle gang mais je veux que ce soit des amis cool. »

Questions auxquelles les jeunes peuvent répondre à main levée avant de débiter la mise en scène :

- Est-ce important pour toi d'avoir des amis?
- Pourquoi a-t-on besoin d'amis?



1. Énumérez trois façons dont Jonathan pourrait s'y prendre pour se faire des amis à sa nouvelle école.

Questions auxquelles les jeunes peuvent répondre à main levée avant de débiter la mise en scène :

- Est-ce important pour toi d'avoir des amis?
- Pourquoi a-t-on besoin d'amis?



2. Énumérez trois façons dont Jonathan pourrait s'y prendre pour se faire des amis à sa nouvelle école.

Questions auxquelles les jeunes peuvent répondre à main levée avant de débiter la mise en scène :

- Est-ce important pour toi d'avoir des amis?
- Pourquoi a-t-on besoin d'amis?



3. Énumérez trois façons dont Jonathan pourrait s'y prendre pour se faire des amis à sa nouvelle école.

2. Suite de la mise en scène

Lecture du texte 2 (Jonathan)

Jonathan demande le chemin pour se rendre au local de mathématiques.
Jonathan, tu t'approches d'un premier groupe d'élèves.

« Bonjour!
Je suis nouveau ici.
Est-ce quelqu'un peut me dire quel couloir il faut prendre pour se rendre
au cours de mathématiques? »

Lecture du texte 3

Première réponse : un groupe de jeunes lui réserve un accueil désagréable.

Allure de durs, de meneurs qui essaient d'impressionner Jonathan.

« Ah! Le petit nouveau. Il est perdu!
Ta maman n'est pas avec toi pour te tenir la main?
Si tu veux le savoir, il va falloir que tu nous rendes un service. »

Lecture du texte 4

Deuxième réponse : un groupe de jeunes lui réserve un accueil agréable.

Deuxième groupe qui accueille Jonathan.

Des élèves accueillants et disponibles pour aider les nouveaux élèves.

« Tu es le nouvel élève? Bonjour! Moi c'est Dominique
et tu es le bienvenu ici! »

« Si j'ai bien entendu, tu cherches le local de mathématiques?
Je peux t'accompagner, je suis dans le même cours que toi.

Je te présente mes amis..., ils sont eux aussi en 1^{re} secondaire. »

Questions pour la classe

Quel serait le choix de Jonathan pour se faire des nouveaux amis?

Quels sont les indices qu'une personne peut être un bon ami?

Message à diffuser aux jeunes

L'amitié c'est :

- Sentiment d'attachement mutuel entre deux personnes
- Familiarité, liaison, sympathie, bienveillance

Pour être un bon ami, on doit miser sur nos qualités et pour choisir nos amis, on doit aussi se baser sur leurs qualités telles que :

- Serviabilité, respect
- À l'écoute de l'autre
- Respect de ton opinion
- Belle humeur, sourire contagieux
- Partage de goûts et loisirs
- Confiance
- etc.

Suite de la mise en scène

Jonathan arrive dans la classe de mathématiques.

Des élèves font un graffiti au tableau avec un crayon et invitent Jonathan à poursuivre le graffiti.

Lecture du texte 5

Jonathan accepte de continuer le graffiti espérant qu'il se fera accepter des autres.

« Donne-moi ton crayon feutre.... ça va être drôle de voir la face du prof! »

Questions pour la classe



Est-ce que le comportement de Jonathan est favorable?

Voyons comment les jeunes auraient pu l'accueillir autrement.

Lecture du texte 6

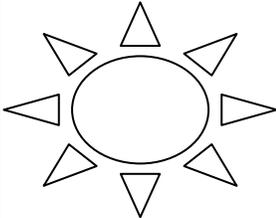
Jonathan refuse :

« Non merci les gars; je suis pourri en arts plastiques ».

Note à l'animateur

Le tableau suivant peut être reproduit au tableau en classe pour permettre aux jeunes d'avoir un visuel pour la résolution de problèmes. Tout autre modèle déjà utilisé dans l'école peut être appliqué. Ce qui est important, c'est l'**affirmation de soi** à la suite d'une prise de décision basée sur nos valeurs personnelles.

1. Clarifier le problème.
2. Considérer les solutions possibles et leurs conséquences :

Choix de réponses possibles		
Affirmations	Conséquences	
	Positives	Négatives
 1- Il participe au graffiti	Jonathan se fait des amis.	Risque de se faire prendre par l'enseignant (réprimande). Jonathan va être associé à une mauvaise influence. Méfiance de la part des autres.
 2. Il refuse d'y participer	Jonathan garde sa dignité.	Jonathan n'est pas accepté dans le gang.
 3. Je trouve une alternative	Jonathan garde sa dignité. Jonathan se fait accepter par les autres. Amitié fondée sur des valeurs de justice. Respect de tous. Affirmation de soi.	

3. Choisir la solution qui semble la meilleure.



Comment Jonathan aurait-il pu s'intégrer au groupe autrement?

1. Expliquez que devant chaque influence, nous devons faire une analyse afin de prendre une décision qui répond à nos valeurs.

Il est plus facile de prendre le temps avant de répondre que de répondre trop rapidement et vouloir changer d'idée par la suite.

L'affirmation de soi, c'est d'être capable d'exprimer fermement et respectueusement son point de vue, de défendre ses valeurs tout en respectant celles des autres. Il n'est pas nécessaire d'avoir une attitude agressive pour se défendre. On peut exprimer ses goûts, ses préférences ou alternatives sans les imposer aux autres et sans se faire imposer le choix des autres. On peut être soi-même tout en se faisant respecter des autres.



Il y a des gains importants à s'affirmer. Cette attitude garantit **le respect de soi**. Elle aide les autres à mieux vous connaître et ainsi facilite les communications avec eux; ils savent à quoi s'en tenir avec vous. Cette attitude montre aux autres que nous savons ce que nous voulons et où nous allons. Il s'agit là d'une qualité qui est souvent appréciée des autres.

S'affirmer, c'est savoir :

- Donner son opinion.
- Faire une demande.
- Exprimer un refus et les raisons de son refus.
- Exprimer un sentiment (bien-être ou malaise).
- Démarquer ses limites (se faire respecter, refuser une impolitesse ou une bousculade).



Il arrive parfois que s'affirmer devienne une tâche difficile en raison du contexte ou des personnes présentes. Ces situations peuvent parfois nous causer un malaise, un stress supplémentaire. Lorsque notre opinion diffère de celle des autres, on a plus de difficulté à l'exprimer par peur d'être rejeté ou de se faire ridiculiser, se faire traiter de peureux, de bébé lala, etc. Il peut aussi arriver qu'on doive faire face à une influence négative par une personne en autorité (enseignants, parents, etc.) et qu'on ait plus de difficulté à affirmer ses choix par peur des représailles que notre refus d'obéir pourrait entraîner.

Activité 4.3 : La résistance aux pressions négatives

Il existe différentes façons de résister aux pressions. Nous verrons **quelques techniques pouvant vous servir**.



Selon vous à l'adolescence, comment peut-on résister à l'influence négative?

Note à l'animateur
Message à diffuser aux jeunes

Lorsque vous faites la présentation du tableau « Résistance aux pressions » où l'on donne des façons de résister aux pressions négatives, soulignez que :

On peut trouver autant de raisons de dire non que le nombre de personnes qu'il y a dans la classe

Il existe des façons positives de dire NON tout en gardant ses amis (affirmation de soi)

Il est toujours possible et préférable d'influencer les autres de façon positive.

Résistance aux pressions

Remettre aux jeunes la feuille-support : *Résistance aux pressions*, Annexe 4.3.

Inspiré de PAVOT : Promotion de l'autonomie et de la volonté de faire obstacle aux toxicomanies. Cloutier, L. et al. Shawinigan, DSC du C.H. régional de la Mauricie, CLSC du Centre de la Mauricie, 1991.

La façon dont nous allons procéder est la suivante :

On peut écrire le titre des six techniques de résistance aux pressions au tableau qui suit et demander aux jeunes de trouver une description pour chaque technique.

Par la suite, demandez de se placer deux par deux. Identifiez l'élève A et l'élève B.

Le joueur A doit tenter d'influencer négativement son ami et le joueur B doit appliquer une technique de résistance aux pressions parmi celles inscrites au tableau.

Par la suite, les deux joueurs inversent leur rôle et reprennent l'exercice.

Finalement, les animateurs font un retour en grand groupe sur l'expérience en demandant aux élèves ce qu'ils ont vécu et comment ils se sentent.

Le perroquet

Cette technique consiste à exprimer notre désaccord, l'expliquer et par la suite toujours répéter une même réponse jusqu'à ce que la pression finisse par tomber. Elle démontre simplement et clairement notre détermination.

Ce à quoi peuvent ressembler les réponses :

Q : « Viens lancer des œufs dans la fenêtre du directeur. »

R : « Non, ça ne me dit rien! »

Q : « Envoie donc! »

R : « Ça ne me le dit pas. »

Q : « Fais pas le « niaiseux. »

R : « Écoute, je te le dis que ça ne m'intéresse pas! »

Q : « O.K. O.K., j'ai compris. »

L'humour

L'utilisation d'une réplique humoristique est une façon très positive de se sortir d'une situation de pression. Cette technique démontre que nous nous sentons très à l'aise dans notre choix. La personne qui essaie de nous manipuler sent qu'elle n'a pas de prise sur nous. Les bonnes répliques ne viennent pas toujours spontanément au moment où nous en avons besoin. Il est utile de se préparer d'avance quelques bonnes réponses humoristiques à employer dans des situations où nous prévoyons subir des pressions éventuelles.

Ce à quoi peuvent ressembler les réponses :

Q : « Viens avec nous, on va voler des chocolats au dépanneur. »

R 1 : « Non, le chocolat c'est trop stimulant pour moi. »

R 2 : « Es-tu malade? Je n'ai pas la santé pour ça! »

R 3 : « Non, pas de chocolat avant les repas. »

L'inversion des rôles

Il s'agit de mettre la pression sur l'autre en questionnant sa motivation ou en lui demandant de justifier son comportement.

Ce à quoi peuvent ressembler les réponses :

Q : « Viens jouer sur le chemin de fer avec nous autres. »

R 1 : « As-tu vraiment besoin d'aller là pour avoir du plaisir? »

R 2 : « Pourquoi prendre le risque de me faire frapper par un train? »

R 3 : « Prouve-moi que c'est un endroit sécuritaire! »

R 4 : « Est-ce nécessaire d'aller là? »

Proposition d'une alternative ou d'un compromis

Cette technique cherche à maintenir la relation avec l'autre ou le groupe, tout en essayant d'orienter l'action vers d'autres choix possibles. Nous pouvons également nous servir de nos qualités comme monnaie d'échange pour avoir la paix ou pour avoir le droit d'être déviant de la norme de groupe.

Ce à quoi peuvent ressembler les réponses :

Q : « Viens, on va niaiser les jeunes du primaire qui sont au parc. »

R 1 : « Non, venez donc jouer au basket à la place. »

R 2 : « Écoute, si tu veux qu'on reste ami, respecte mon choix sans insister, je ne vais pas niaiser des plus jeunes que moi. »

R 3 : « Écoutez-moi, si vous voulez que je vous aide en mathématiques, on va trouver autre chose à faire. »

Trouver un ou des alliés

Il s'agit de se chercher au moins une autre personne dans le groupe qui peut exprimer son désaccord avec l'action proposée. Le fait de ne pas être seul à vouloir aller à l'encontre de l'activité proposée augmente grandement la capacité de résister à la pression.

Ce à quoi peuvent ressembler les réponses :

Q : « Hé! Tout le monde de la gang, on devrait se raser les cheveux. »

R : « Sébastien, je sais que tu n'es pas d'accord avec ça, laissons tomber, o.k. »

Changer de groupe

Il peut arriver que la seule façon de se respecter soi-même soit de quitter les lieux ou de se tourner vers un autre groupe d'amis qui, eux, respectent nos choix et valeurs.

Évite les aires de fumeurs et trouve d'autres non-fumeurs pour t'en faire de nouveaux amis.

Parfois, juste le fait de ne pas répondre, ignorer la demande, se tenir à l'écart est suffisant pour faire comprendre ton refus à tes amis et obtenir le respect de tes choix.

Conclusion des ateliers

Maintenant que nous sommes rendus au dernier atelier, est-ce que vous vous souvenez de ce que nous avons vu dans les premiers ateliers?

Nous sommes partis des influences auxquelles vous êtes exposés à tous les jours. Nous avons vu les influences positives comme celle que vos parents exercent sur vous et les influences négatives pouvant parfois venir de la pression de pairs. Au deuxième atelier, nous avons approfondi les influences par la publicité et les médias. À travers les activités, nous avons exploré le but des compagnies, soit de faire des profits, et nous avons vu différentes formes de publicité directes ou indirectes qu'elles utilisent dans le but d'attirer le plus de clients possible. Par la suite, au troisième atelier, nous avons identifié des situations de stress et des moyens de gérer notre stress. Une autre façon d'éviter de se créer du stress, c'est dans la manière d'exprimer notre résistance face à une influence négative et nous avons aussi vu la résolution de problèmes.

Maintenant, ce sera à votre tour de vous exprimer en vous servant de ce que vous avez vu et retenu des ateliers pour créer votre projet de réinvestissement des apprentissages.

Note à l'animateur

Demandez aux jeunes de transmettre à leurs parents la communication relative à l'atelier que nous venons de de vivre (Annexe 6.4 : Communication Atelier 4).

Annexe 4.1 : Textes pour les interactions : Option A

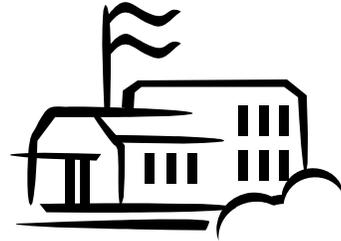


Six participants

Jonathan est l'acteur principal
Trois jeunes d'une gang désagréable
Deux jeunes d'une gang agréable

Lieu de la scène

L'école



Éléments

L'année scolaire est déjà commencée.
Un de vous est un nouvel élève du secondaire
qui se nomme Jonathan.
Deux gangs qui ont des comportements opposés :
un groupe avec un accueil agréable
et l'autre groupe démontrant
un accueil désagréable.
Jonathan connaît des amis du primaire
mais ils ne sont pas dans sa classe.

Vous devez démontrer des « actes »
positifs et négatifs.



Vous devez jouer devant la classe
et laisser place à l'interaction avec la
classe pour alimenter l'improvisation.

Annexe 4.2 : Textes pour les interactions : Option B

Mise en situation

Nous sommes en novembre, Jonathan est un nouvel élève à l'école et il a déjà manqué une partie de l'année scolaire. Ses amis et son ancienne école lui manquent. Ce qui le préoccupe le plus, c'est de savoir s'il se fera de nouveaux amis.

Lecture du texte 1 (Jonathan)

Tu es un nouvel élève à l'école, un peu timide mais qui dégage un image de fonceur et qui n'a peur de personne. Tu cherches à te faire de nouveaux amis.



« Bon, à qui je pourrais m'associer pour ne pas avoir l'air d'un pissou comme à mon ancienne école. J'ai la chance de me coller à une nouvelle gang mais je veux que ce soit des amis cool. »

Lecture du texte 2 (Jonathan)

Jonathan demande le chemin pour se rendre au local de mathématiques. Tu t'approches d'un premier groupe d'élèves.

« Bonjour!
Je suis un nouvel élève de votre école.

Est-ce que quelqu'un peut me dire quel couloir il faut prendre pour se rendre au cours de mathématiques? »



Lecture du texte 3 (Groupe A)

Première réponse :

Un groupe de jeunes lui réserve un accueil désagréable.

Allure de durs, de meneurs qui essaient d'impressionner Jonathan.

« Ah! Le petit nouveau. Il est perdu! »
« Ta maman est pas avec toi pour te tenir la main? »
« Si tu veux le savoir, il va falloir que tu nous rendes un service »

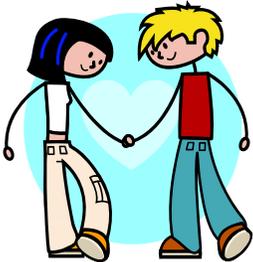
Lecture du texte 4 (Groupe B)

Deuxième réponse :

Un groupe de jeunes lui réserve un accueil agréable.

Des élèves accueillants et disponibles pour aider les nouveaux élèves.

« Tu es le nouvel élève? »
« Bonjour, moi c'est Dominique et tu es le bienvenu ici! ».
« Si j'ai bien entendu, tu cherches le local de mathématiques. Je peux t'accompagner, je suis dans le même cours que toi.
Je te présente mes amis..., ils sont eux aussi en 1^{re} secondaire. »



Lecture du texte 5 (Jonathan)

Jonathan arrive dans la classe de mathématiques.

Des élèves font un graffiti sur le bureau de l'enseignant et invitent Jonathan à poursuivre le graffiti.

Il accepte de continuer le graffiti espérant qu'il se fera accepter des autres.

« **Donne-moi ton crayon feutre.... ça va être drôle de voir la face du prof!** »

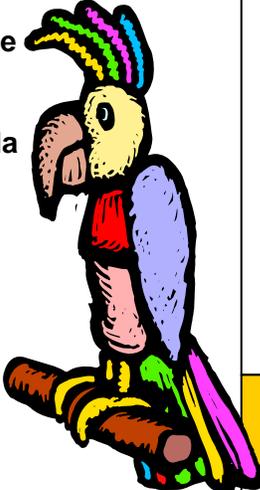
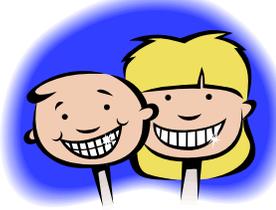
Lecture du texte 6 (Jonathan)

Il refuse avec politesse.

« **Non, merci les gars; je suis pourri en arts plastiques** ».

Annexe 4.3 : Résistance aux pressions

Inspiré de PAVOT : promotion de l'autonomie et de la volonté de faire obstacle aux toxicomanies. Cloutier, L. et al. Shawinigan, DSC du C.H. régional de la Mauricie, CLSC du Centre de la Mauricie, 1991.

<p>LE PERROQUET</p>	<p>L'INVERSION DES RÔLES</p>
<p>Répéter la même réponse avec détermination jusqu'à ce que la pression tombe</p> 	<p>En questionnant l'autre, on oblige à justifier son comportement</p> 
<p>HUMOUR</p>	<p>PROPOSITION D'UNE ALTERNATIVE OU D'UN COMPROMIS</p> <p>Offrir une activité alternative</p>
<p>Une réplique humoristique spontanée ou bien préparée démontre un sentiment d'aise dans notre choix.</p> 	
<p>TROUVER DES ALLIÉS</p>	<p>CHANGER DE GROUPE</p>
<p>Dans un groupe, le fait de ne pas être seul augmente la capacité de résister à la pression</p> 	<p>Peut devenir la seule et ultime façon de faire respecter ses choix</p> 

3.3 Projet de réinvestissement des apprentissages

Système d propose aux élèves la réalisation d'un projet de réinvestissement des apprentissages sur le thème du **passage du primaire à l'école secondaire**. Le projet prend la forme d'une démarche personnelle que les élèves pourront accomplir individuellement ou en petits groupes.

Vers 11-12 ans, les élèves sont souvent d'humeur instable et deviennent plus contestataires face aux activités. Les groupes d'amis se cristallisent en fonction de la mentalité, des idées, des goûts et de la tenue vestimentaire propres à chacun. Il y a de plus en plus de rivalité entre les différents groupes d'amis. Leurs peurs et leurs craintes sont souvent alimentées par les adultes et l'opinion publique. L'élève se cherche une identité. Il sent le besoin de prendre davantage sa place dans une classe. Il argumente, prend position et aime participer à des débats.

Le passage du primaire au secondaire est un changement de statut social pour les élèves. Ils passent d'une situation où ils sont les plus vieux, les plus forts de l'école, à une situation où ils seront les plus jeunes. Ils perdent donc un peu de leur assurance, ce qui crée en soi une certaine insécurité.

Chaque geste autonome rompt un lien de dépendance. Le passage du primaire au secondaire est un grand pas vers l'autonomie. Il est normal que l'élève éprouve des sentiments de solitude et/ou d'angoisse. Il pourra se sentir seul ou à la merci d'influences qu'il craint ne pas être en mesure de contrôler.

Ce projet de réinvestissement des apprentissages devrait faciliter cette entrée au secondaire et ce premier pas dans le monde de l'adolescence.

Objectif du projet de réinvestissement des apprentissages

L'objectif du projet de réinvestissement des apprentissages est de permettre aux élèves d'approfondir les acquis en lien avec les thématiques abordées dans les ateliers à travers une création collective ou individuelle ayant pour thème le passage du niveau primaire au secondaire.

Intention éducative et intention pédagogique

L'intention éducative à la base du projet de réinvestissement des apprentissages est d'amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité (domaine général de formation : santé et bien-être).

Le projet a aussi pour intention éducative d'amener l'élève à entretenir un rapport dynamique avec son milieu, tout en gardant une distance critique à l'égard de l'exploitation de l'environnement, du développement technologique et des biens de consommation (domaine général de formation : environnement et consommation).

Au plan des intentions pédagogiques, l'enseignant guide et accompagne les élèves dans la réalisation de leurs projets, avec comme objectif de développer leurs habiletés personnelles et sociales, notamment l'affirmation de soi, la gestion du stress, la résistance aux influences négatives et la résolution de problèmes. Lorsque possible, l'enseignant demande le soutien des autres intervenants de l'école concernés par **Système d** : AVSEC, éducateur physique, etc.

Caractéristiques du projet de réinvestissement des apprentissages

Le projet doit être simple, cohérent avec les objectifs de **Système d** et facilement conciliable avec les activités qui se déroulent à l'école, les mettant même à profit.

Il s'inscrit dans un cadre qui laisse un maximum de latitude aux enseignants et aux élèves en ce qui concerne le choix des sujets et la forme adoptée pour sa réalisation.

L'approche proposée aux enseignants et autres intervenants pour accompagner les élèves dans la réalisation de leurs projets est celle de la **pédagogie par projet**. L'apprentissage par projet permet à l'apprenant d'exercer un pouvoir sur la construction de son savoir, d'utiliser et de développer ses propres stratégies cognitives et métacognitives. La classe est considérée comme un lieu à structure stimulante, valorisante, responsabilisante, tout en étant exigeante.

Les projets devraient rassembler les caractéristiques suivantes :[‡]

- Permet aux élèves de relever un défi à leur portée.
- Implique activement les élèves.
- Précise le ou les objectifs à atteindre.
- Prévoit des tâches cohérentes en lien avec les objectifs poursuivis.
- Tient compte des intérêts, des préoccupations ou des questionnements des élèves.
- Prévoit des activités qui aident les élèves à se rappeler ce qu'ils savent déjà.
- Permet de développer certaines compétences transversales.
- Propose des tâches permettant de tenir compte des rythmes et des styles d'apprentissage différents.
- Propose des modalités de travail variées et adaptées à la situation d'apprentissage (individuel, dyade, coopération).
- Fait appel à des ressources diverses : livresques, médiatiques, virtuelles, personnes de la communauté, équipe-cycle, etc.
- Amène les élèves à faire des liens inter et intradisciplinaires.
- Amène les élèves à communiquer et à partager leur savoir.
- Propose des outils d'évaluation aux élèves.
- Prévoit des moments d'objectivation avec les élèves sur les apprentissages réalisés, la démarche, les tâches, les résultats ou productions.
- Prévoit de nouvelles tâches pour permettre le réinvestissement.
- Utilise les ressources des intervenants scolaires et des partenaires du milieu (école-famille-communauté).
- Vise l'intégration de plusieurs domaines disciplinaires et des services éducatifs complémentaires.
- Privilégie les actions qui ciblent plusieurs facteurs clés de la santé, du bien-être et de la réussite : estime de soi, compétence sociale, comportements sains et sécuritaires, habitudes de vie, environnements favorables, services préventifs.
- Permet aux élèves d'envisager les facteurs individuels et environnementaux qui entrent en jeu dans la situation choisie.

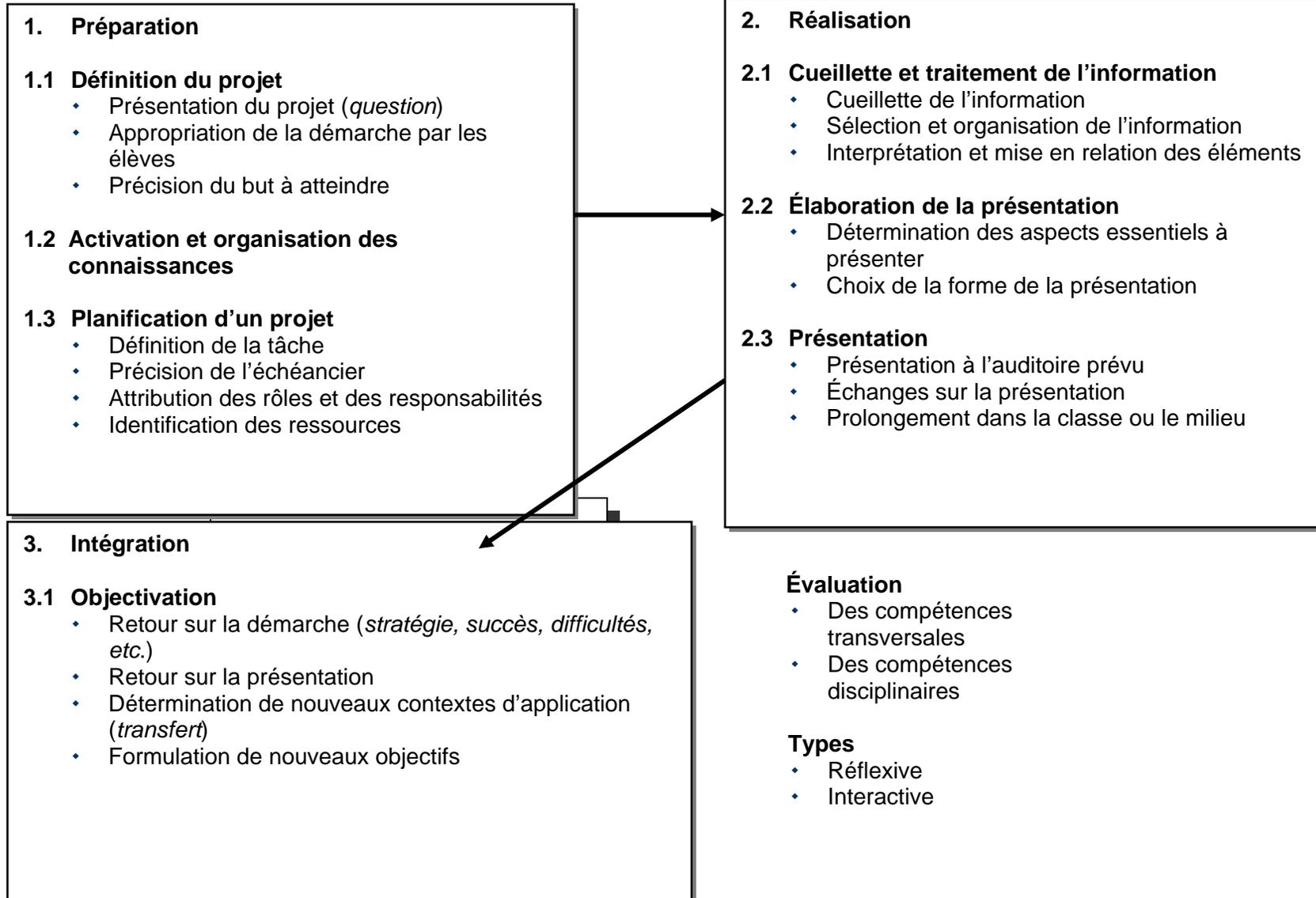
[‡] Cette liste est un guide permettant à l'enseignant d'orienter l'élève dans sa démarche d'apprentissage.

Démarche pédagogique

Trois phases s'inscrivent dans le processus d'une pédagogie par projet soit la préparation, la réalisation et l'intégration. Ces phases sont essentielles au bon déroulement du travail.

L'organisation des différentes étapes est laissée à la discrétion de l'enseignant. Nous nous permettons, ici, de donner un exemple d'une situation-problème type ainsi que la démarche permettant de résoudre le problème, mais une autre approche pourrait tout aussi bien être acceptable si elle répond aux objectifs fixés par le projet de réinvestissement des apprentissages.

Démarche de projet (Référentiel)



Phase 1 – La préparation

Définition du projet

Après le premier atelier, l'enseignant s'assure que les élèves comprennent bien la démarche proposée, soit celle de la pédagogie par projet. Une question est posée : « *Quelles sont vos interrogations ou préoccupations concernant votre entrée au secondaire?* » ; l'enseignant l'écrit au tableau et demande à ses élèves d'y répondre. Il s'agit ici d'une carte d'exploration. Voir l'Annexe A pour une illustration des réponses pouvant être apportées par les élèves.

Il est possible, si l'enseignant le souhaite, de réaliser avec les élèves un exercice de visualisation avant de faire la carte d'exploration. Certains élèves ne sauront peut-être pas quoi dire, ou auront l'impression de ne pas avoir d'interrogations ou d'inquiétudes, mais peut-être auront-ils seulement de la difficulté à exprimer ce qu'ils ressentent. Si c'est le cas, l'enseignant trouvera à l'Annexe 5.2 un texte de visualisation qu'il pourra utiliser avec ses élèves. La détente, la concentration et la réflexion font partie du processus de visualisation.

Liens avec les ateliers

Un lien doit être établi entre les préoccupations des élèves face au passage du primaire au secondaire et le contenu des différents ateliers auxquels les élèves ont participé.

Après chaque atelier, l'enseignant pose à ses élèves la question suivante :



« *Faites-vous des liens entre vos interrogations, préoccupations ou craintes concernant votre entrée à l'école secondaire et les activités que nous avons réalisées dans l'atelier d'aujourd'hui?* »

Atelier 1 - Les influences

Au cours de l'atelier sur les influences, il a été question des bonnes ou mauvaises habitudes de vie. Vous avez été amenés à identifier de bonnes et de mauvaises habitudes de vie.

Question possible à poser à la classe pour susciter la réflexion :



« *Pensez-vous que votre entrée à l'école secondaire peut influencer vos habitudes de vie? Si oui, de quelle façon?* »

Nous avons surtout abordé les différentes sources d'influence auxquelles vous êtes exposés lors de cet atelier. À ce titre, nous avons ensemble reproduit au tableau les différentes influences présentes dans votre vie, en dessinant des cercles concentriques et les divers niveaux d'influence, soit les influences près de vous, c'est-à-dire dans votre milieu et celles présentes dans la société. Les sources d'influence peuvent être positives ou négatives.

Questions possibles :



« Est-ce que tu crois que des influences nouvelles seront présentes au secondaire, auxquelles tu n'as pas été exposé au primaire? »

« Si oui, penses-tu que ces influences soient positives ou négatives? Pourquoi? »

« À quel âge sommes-nous le plus influençable? »

« Quelle est l'image d'un adolescent résistant selon toi? »

Atelier 2 - Consommation et médias

Lors de l'atelier sur la consommation et les médias, il a été question de la publicité à laquelle nous sommes exposés, la façon de comprendre les messages que les compagnies nous transmettent par la publicité et d'être plus critique vis-à-vis ce que l'on voit dans les différentes publicités.

Dans la première activité, nous avons identifié des marques de commerce que nous connaissions vis-à-vis des produits de consommation populaires auprès des jeunes, soit les marques de souliers de course, les jeans et les chaînes de restauration rapide. Nous nous sommes questionnés sur les raisons qui font en sorte que nous aimons ces marques plus que d'autres et les endroits où nous avons vu ces marques.

Ensuite, lors de la deuxième activité portant sur la présentation interactive « *L'industrie et vous* », nous avons identifié que les jeunes sont un marché cible des compagnies et avons abordé les façons dont les compagnies s'y prennent pour accrocher les jeunes ainsi que les raisons pour lesquelles les jeunes sont une part de marché importante pour elles.

Puis, lors de l'activité sur l'analyse de publicité, nous nous sommes questionnés à savoir pourquoi nous aimons une publicité, ce qui nous attirait chez celle-ci, tant sur le plan des messages, des logos, des slogans, que des couleurs, etc.

Questions possibles :



« En tant que préadolescent, tu es fortement ciblé par la publicité. De quelle façon cela influence-t-il tes choix, tes décisions d'achat? »

« Penses-tu qu'au secondaire, il est important de tenir compte des marques à la mode dans le choix de tes vêtements? Pourquoi? »

Atelier 3 - Gestion du stress

Au cours de l'atelier sur la gestion du stress, nous avons identifié des situations de stress que vous vivez et des moyens que vous utilisez pour gérer votre stress. À ce titre, nous avons effectué l'exercice de l'élastique.

Questions possibles :



« Quelles sont les situations que tu anticipes de vivre au secondaire et qui te causeront du stress? »

« Qu'est-ce que tu peux faire pour diminuer ton stress face à ces situations? »

Activité possible :

Le palmarès des moyens de gestion du stress.

Identifier parmi les moyens suggérés ceux qui pourraient vous être le plus utiles.

Atelier 4 - Affirmation de soi et résolution de problèmes

Lors de l'atelier sur l'affirmation de soi et la résolution de problèmes, nous avons effectué une mise en situation en vue de développer des façons de s'affirmer, donner son opinion, exprimer un refus ou un sentiment face aux autres et les pressions que nous pouvons subir, que ce soit par notre entourage ou des amis. Nous avons plus spécifiquement identifié des techniques nous permettant de résister à la pression négative que nous pouvons subir dans notre entourage.

Questions possibles :



« Peux-tu identifier des situations où tu as eu besoin de t'affirmer et que cela n'a pas été facile? »

« Qu'as-tu fait alors? »

« As-tu eu de l'aide? » Si oui, de qui?

La façon dont les **équipes de travail** seront formées doit être précisée au plus tard à la fin du quatrième atelier. Différentes façons peuvent être utilisées par l'enseignant afin de composer les équipes :

- Regroupement des élèves selon les préoccupations choisies.
- Formation des équipes dès le départ et sujet choisi en équipe.
- Équipes formées par les élèves ou au hasard.

Planification du projet

L'enseignant invite l'élève à choisir une préoccupation personnelle au regard du passage primaire/secondaire à laquelle il veut répondre.

Par la suite, les équipes de travail compléteront leur cahier de projet (Annexe 5.3). Celui-ci inclura les éléments suivants :

- Le but et la description du projet.
- L'échéancier.
- L'attribution des rôles et des responsabilités à chaque membre de l'équipe.
- Les ressources utilisées.

Phase 2 – La réalisation

Cueillette et traitement de l'information

L'élève utilise toutes les ressources mises à sa disposition pour recueillir de l'information. Que ce soit des ressources humaines (familiale, communautaire, scolaire ou professionnelle) ou matérielle (Internet, bibliothèque), il doit par la suite sélectionner et organiser toute cette information en vue de la présenter à un auditoire.

L'enseignant peut guider les élèves dans le choix judicieux de personnes-ressources. Par exemple, il peut suggérer à une équipe d'inviter des enseignants du secondaire afin de leur parler du choix des cours, de la charge de travail, des règlements de l'école.

Élaboration du produit ou de la présentation

Afin de préparer une bonne communication orale, les élèves doivent connaître leur auditoire (la classe, l'année du cycle, les parents) et choisir la forme que prendra leur présentation. Voici des exemples :

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| - bande dessinée | - montage vidéo |
| - écrire une chanson | - improvisation |
| - pièce de théâtre | - murale |
| - affichage publicitaire | - texte argumentatif |
| - entrevue | - débat |
| - documentaire | - sondage |
| - émission de radio | - jeu/quiz |
| - bulletin spécial | - mots croisés |
| - faire un référendum | |

Vous trouverez à l'Annexe 5.5 d'autres suggestions d'activités et des exemples d'application pouvant servir au PRA.

Présentation

Toutes les équipes présentent à l'auditoire le fruit de leurs recherches. Les échanges sont encouragés afin de bien répondre au questionnement des élèves.

Phase 3 – L'intégration

Objectivation

En groupe-classe, un retour sur la réalisation du projet est nécessaire

- Quelles ont été les stratégies utilisées?
- Quelles ont été les difficultés rencontrées?
- Comment s'est déroulé le travail en coopération?
- Les responsabilités et l'échéancier ont-ils été respectés?
- Quels sont les succès vécus?
- Quelles sont les modifications à apporter lors d'un autre projet?

À propos de la présentation

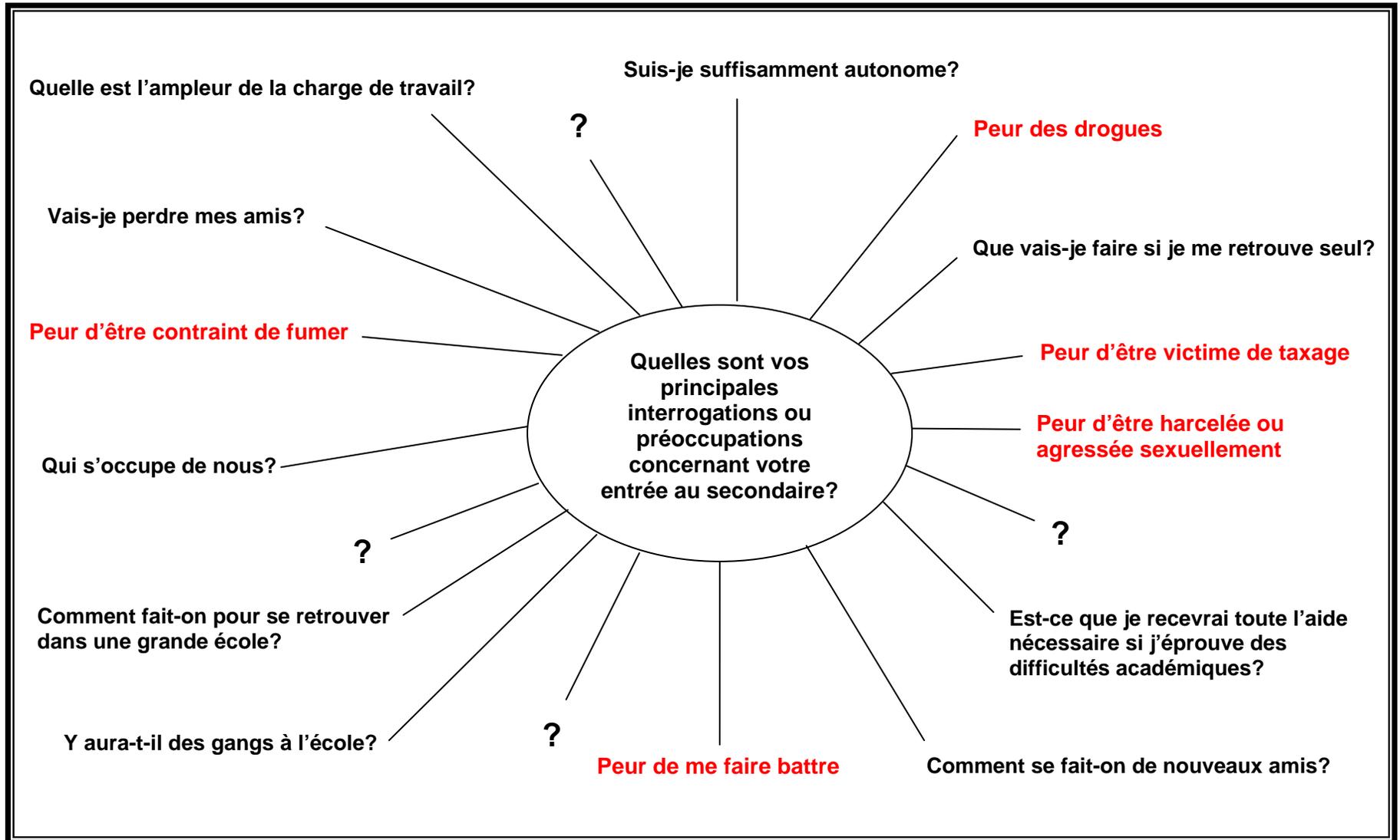
- Comment s'est déroulée la préparation de la présentation?
- Chacun a-t-il eu un rôle actif à jouer lors de cette présentation?
- Pourquoi avoir préféré une forme de présentation à une autre?
- Qu'avons-nous appris? Qu'avons-nous retenu?

Évaluation

Vous retrouverez, à l'Annexe 5.4, différents modèles d'évaluation formatrice pouvant être utilisés. Les élèves pourront ainsi s'autoévaluer, évaluer le travail en coopération et faire une analyse réflexive sur les apprentissages réalisés en cours de projet, ou en voie de l'être.

À la fin du projet de réinvestissement des apprentissages, il est essentiel de revenir sur la carte d'exploration et de discuter avec les élèves de leur passage du primaire au secondaire. Comment se sentent-ils maintenant? Sont-ils plus confiants, plus motivés à entrer dans ce nouveau monde

Annexe 5.1 : Carte d'exploration



Annexe 5.2 : Exercice de visualisation

Exercice de visualisation

Utiliser une musique de détente afin de créer une atmosphère propice à la réalisation de l'activité, si possible. Les élèves doivent être dans une position confortable.

Imagerie

Ferme les yeux et prends une respiration profonde. Inspire lentement l'air dans tes poumons et en le faisant, note combien tu deviens de plus en plus léger...(pause). En expirant, laisse-toi avoir le sentiment de flotter, de t'éloigner de cet endroit où nous sommes maintenant. Prends une autre inspiration profonde, remplis lentement tes poumons de cette impression de légèreté et de lumière et retiens-la. Expire ensuite avec un léger soupir et laisse sortir toute fatigue, tension ou distraction que tu pourrais ressentir en ce moment...

Imagine maintenant que tu es dans l'autobus scolaire qui t'amène à ta nouvelle école secondaire. C'est la première journée de l'année scolaire. Tu es assis dans l'autobus, tu regardes autour de toi pour voir si tu connais quelqu'un. Il y a beaucoup de monde; des jeunes comme toi, mais aussi des grands, peut-être de secondaire 4 ou 5. Tu es seul et tu as ton sac d'école avec toi; ton horaire, ton numéro de casier, tes cahiers et quelques livres s'y trouvent à l'intérieur. Tu continues de regarder autour de toi, c'est bruyant. L'autobus arrête, deux jeunes élèves entrent. Tu reconnais l'un des deux. Oh, ce n'est pas ton meilleur ami, mais il était à la même école que toi au primaire, dans la classe d'à côté. Tu ne lui as pas parlé souvent, mais là tu as le goût. Il s'avance et s'assoit près de toi. Tu engages la conversation avec lui, vous discutez ensemble de cette première journée d'école.

L'autobus arrête de nouveau. Tu es arrivé. Tout le monde descend et se dirige vers l'entrée de l'école. Tu entres et te diriges vers les casiers. C'est long, car tu cherches le bon numéro de casier. Il y a beaucoup de gens; des groupes d'amis, des personnes seules. Ah! Enfin, tu l'as trouvé. Tu y places ton manteau et quelques livres. Maintenant, tu pars à la recherche de ton local de français. Tu circules dans les corridors. C'est grand. Il y a plusieurs locaux, une grande bibliothèque, une cafétéria. Tu continues à chercher. Aie! Le temps passe, il ne faut pas arriver en retard!

Prépare-toi maintenant à revenir en classe tout à fait reposé, frais et dispos et prêt à travailler sur le contenu de cette imagerie. Au compte de trois, prends une inspiration profonde, retiens-la et expire avec un léger soupir en ouvrant doucement les yeux. Garde ces souvenirs dans ta mémoire... un, deux, trois.

Discussion

En groupe-classe, demande maintenant aux élèves comment ils se sont sentis. Ont-ils été capables de s'évader complètement? À présent, sont-ils plus en mesure de répondre à la question posée?

Annexe 5.3 : Cahier de projet

Notre cahier de projet



Notre question :

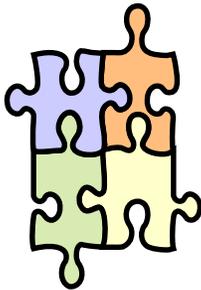
Nom de notre équipe :

Contrat de projet

Nom des membres de l'équipe :



Voici les personnes qui peuvent nous aider :



Tâches de notre équipe :

Nous devons finir le projet pour :



Jour : _____ Date : _____

But du projet :

Échéancier

Horaire	Date	Signature de l'intervenant
Début du projet		
Rencontre avec l'enseignant(e)		
Rencontre avec mes parents		
Présentation du projet		
Remise du projet		

J'ai présenté à mes parents mon projet ainsi que l'échéancier que j'aurai à respecter.

Signature d'un parent

Signature de l'élève

Date : _____

Présentation de notre projet

Jour : _____ Date : _____

Nous allons le présenter sous forme de :

Matériel à prévoir :

Quels moyens va-t-on utiliser pour mieux se faire comprendre et pour rendre la présentation intéressante?

Temps global

Ce que je sais déjà :

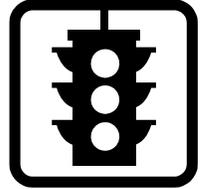
Ce que je veux découvrir :

Annexe 5.4 : Évaluation

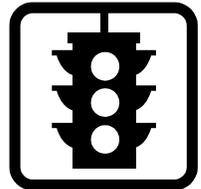
Feuille de réflexion critique

Nom de l'élève : _____

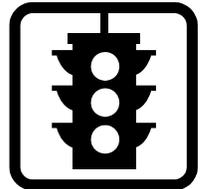
1. J'ai participé activement.



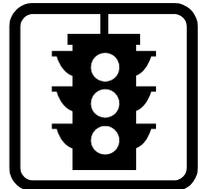
2. J'ai partagé le matériel.



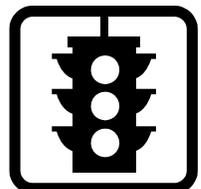
3. J'ai parlé à voix basse.



4. J'ai bien écouté mes coéquipiers.



5. J'ai encouragé mes coéquipiers.



Réflexion sur le processus

**J'ai mis beaucoup de temps, d'énergie et d'efforts
pour réaliser le projet.**

Qu'est-ce que j'ai appris ou développé durant *LA PLANIFICATION* du projet?

Qu'est-ce que j'ai appris ou développé durant *LA RÉALISATION* du projet?

Qu'est-ce que j'ai appris ou développé durant *LA COMMUNICATION* du projet?

Quelles *DIFFICULTÉS* ai-je rencontrées au cours de la planification, de la réalisation et de la communication du projet?

Que devrai-je *APPRENDRE* ou *AMÉLIORER* ?

Évaluation de notre projet

Période du _____ au _____

**ÉVALUATION PAR UN PAIR OU PAR L'ENSEIGNANT (E)
D'UNE PRÉSENTATION RELATIVE À UN PROJET**

NOM DU PROJET : _____

Je te félicite pour :

1. la qualité de la présentation orale;
2. la présence de documents accompagnateurs;
3. l'intérêt que tu as su susciter chez moi;
4. l'effort que tu as mis à te préparer;
5. avoir tenu compte de ton interlocuteur (trice);
6. m'avoir intéressé(e) à en savoir plus sur le sujet;
7. autre; préciser : _____

Dans la réalisation d'un autre projet, je te suggère d'améliorer ceci :

Nom des évaluateurs et évaluatrices :

Évaluation de notre projet

Pendant le projet

 <p><input type="checkbox"/> Nous avons bien travaillé ensemble</p>	 <p><input type="checkbox"/> Nous avons travaillé plus ou moins bien</p>	 <p><input type="checkbox"/> Nous avons eu de la difficulté</p>
<p><input type="checkbox"/> Nous avons eu beaucoup d'idées</p> 	<p><input type="checkbox"/> Nous avons eu assez d'idées</p>	<p><input type="checkbox"/> Nous n'avons pas eu beaucoup d'idées</p>

Pendant la présentation

 <p><input type="checkbox"/> Nous avons parlé fort</p>	 <p><input type="checkbox"/> Nous avons parlé assez fort</p>	 <p><input type="checkbox"/> Nous n'avons pas parlé très fort</p>
<p><input type="checkbox"/> Nous avons très bien présenté notre projet</p>	<p><input type="checkbox"/> Nous avons assez bien présenté notre projet</p>	<p><input type="checkbox"/> Nous avons plus ou moins bien présenté notre projet</p>
<p><input type="checkbox"/> Nous sommes très fiers de notre projet</p>	<p><input type="checkbox"/> Nous sommes assez fiers de notre projet</p>	<p><input type="checkbox"/> Nous sommes plus ou moins fiers de notre projet</p>

À la fin du projet

 <p><input type="checkbox"/> Nous sommes satisfaits</p>	 <p><input type="checkbox"/> Nous sommes assez satisfaits</p>	 <p><input type="checkbox"/> Nous sommes plus ou moins satisfaits</p>
--	--	--

Évaluation du projet

Compétences transversales		Facilement	Avec quelques difficultés	Difficilement
<input type="checkbox"/>	_____			
<input type="checkbox"/>	_____			
<input type="checkbox"/>	_____			
Compétences disciplinaires		Facilement	Avec quelques difficultés	Difficilement
<input type="checkbox"/>	_____			
<input type="checkbox"/>	_____			
<input type="checkbox"/>	_____			

Forces de mon projet : _____

Faiblesses de mon projet : _____

Ce que j'ai appris à la suite de ce projet : _____

J'aimerais que l'on retienne de mon projet ce que j'ai accompli durant ce projet : _____

Mon prochain défi : _____

Signature

Date

Signature du professeur

Période du _____ au _____

Évaluation par un pair ou par l'enseignant (e) d'une présentation relative à un projet

Nom du projet :

Je te félicite pour :

1. la qualité de la présentation orale;
2. la présence de documents accompagnateurs;
3. l'intérêt que tu as su susciter chez moi;
4. l'effort que tu as mis à te préparer;
5. avoir tenu compte de ton interlocuteur (trice);
6. m'avoir intéressé(e) à en savoir plus sur le sujet;
7. autre; préciser : _____

Dans la réalisation d'un autre projet, je te suggère d'améliorer ceci :

Nom des évaluateurs et évaluatrices :

Annexe 5.5 : Banque d'activités pour le projet de réinvestissement des apprentissages

LE CONTEUR : Exercice d'improvisation où le conteur narre et les autres viennent au centre pour jouer les personnages de son histoire et la mettre en action.

FAIRE UN THÉÂTRE FORUM

On construit un sketch à partir d'une situation qu'on voudrait changer. Cette situation pourrait avoir été identifiée par des élèves ou proposée par le professeur. On doit identifier un ou des personnages « Oppresseur ou contraignant » et un ou des personnages « opprimé ou contraint » dans une action qui caractérise bien la situation opprimante ou contraignante. Après la présentation, un maître de jeu (appelé le joker), qui pourrait être le professeur ou une personne-ressource, invite les élèves à proposer une façon de changer la situation en remplaçant le personnage opprimé et en improvisant ce qu'il ou elle croit être une solution (changement d'arguments, d'attitudes, etc.).

LE JEU DE L'ÉPOUVANTARD

L'épouvantard est une création dans le troisième épisode d'Harry Potter. C'est une espèce de fantôme qui prend la forme de votre peur la plus viscérale. Ici, il s'agit de présenter devant la classe l'objet de votre stress concernant votre entrée à l'école secondaire.

Une partie de la classe pourra privilégier la forme d'un dessin individuel ou collectif, une autre partie, un texte à composer, une autre partie, un sketch qu'on mettra en scène. Lorsque vient le moment de faire apparaître l'épouvantard devant la classe ou devant un groupe, les spectateurs doivent porter toute leur attention à la démonstration pour ensuite exprimer individuellement ou en petits groupes comment ils feraient pour gérer leur stress dans cette situation. Devant un dessin commenté par une équipe, on pourrait répondre par un dessin. De même devant un texte lu, on pourrait avoir à répondre sous forme de texte et, devant une mise en scène, on pourrait répondre sous forme de théâtre forum.

INVITER DES PERSONNES-RESSOURCES D'UNE ÉCOLE SECONDAIRE

INVITER DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE Il qui nous raconteraient leurs objets de stress, les ressources personnelles qu'ils ont mobilisées et les ressources de l'école qui les ont soutenu(e)s.

FILMER LES IMPROVISATIONS des élèves lors des théâtres FORUM et transcrire le texte pour en faire un enchaînement de sketches.

CRÉER UNE PIÈCE DE THÉÂTRE INTERACTIVE à partir des différentes scènes improvisées sur les différentes problématiques (« mon entrée à l'école secondaire »).

Il s'agit de présenter sous forme théâtrale une pièce comique qui enchaîne les sketches qui ont été filmés puis transcrits en texte interactif. Les scènes seraient présentées jusqu'au moment du conflit. Au moment de présenter les solutions trouvées par les élèves, les gens de la salle sont invités à choisir quelles solutions ils veulent voir. Ils sont ensuite invités par un maître de jeu (le joker) à venir remplacer le personnage opprimé pour proposer leurs propres solutions.

FAIRE UNE EXPOSITION picturale et/ou spatiale et/ou de performances, de représentations, de phrases porteuses de sens, d'affiches publicitaires, d'albums, etc.

Le vernissage pourrait se conjuguer avec une représentation théâtrale de fin d'année (voir Pièce interactive).

CRÉER UN GOUVERNEMENT (affirmation de soi)

Pour débattre de l'organisation de vie en classe et de leurs responsabilités (s'affirmer oralement ou par écrit sur des sujets).

FAIRE UN RÉFÉRENDUM (affirmation de soi) sur un sujet qui aura une implication sur leur vie étudiante en classe jusqu'à la fin de l'année, du mois ou de la semaine.
À partir de différentes propositions amenées, les élèves auront à construire un argumentaire et faire la promotion de leurs idées sous forme d'exposés oraux, d'affiches, de débats parlementaires, de documentaires et de reportages.

QUIZ (résistance aux influences, résolution de conflits)
Répondre à un jeu-questionnaire qui inclurait les éléments (des situations, des solutions, etc.) soulevés par les élèves lors des ateliers et des éléments qui ne l'auraient pas encore été et qui mériteraient de l'être.

CONSTRUIRE SON ALBUM, SON SAC, SON DOSSIER « ÉCOLE EN SANTÉ » (affirmation de soi)
Intégrer tout son cheminement dans un album. L'expression des quatre ateliers et de l'intégration avec tout le matériel, écrit, dessiné, imprimé ou autre.

Exemples d'application

Ateliers 1

AFFIRMATION DE SOI

LE RÉFÉRENDUM. Le professeur amène un sujet (auquel il consent) concernant la vie étudiante en classe qui implique une responsabilisation de chacun des élèves. Il leur demande de faire des propositions. Ce sujet pourrait être par exemple, « quels projets seront retenus pour l'étape de L'INTÉGRATION? ». L'enjeu est que ce projet implique la participation de chaque élève.

- Pour parvenir au référendum, il peut se créer des débats. Les sujets peuvent être amenés sous forme de dessins, de compositions, d'exposés oraux, d'argumentaires, de reportages, etc.
- Créer un blog pour la classe, pour chaque groupe, pour des individus, pour le cycle, pour l'école où l'on défend nos positions.
- Le professeur introduit des notions de démocratie, de respect de soi et de l'autre, de solidarité, etc.
- Le jour du scrutin tout le monde est convié à voter et à respecter le résultat.

Ateliers 2

GESTION DU STRESS

Raconte : Un conflit ou un malaise que tu as déjà vécu ou que tu vis ;
Comment tu as réagi :
S'est-il réglé?
Si oui, comment?
Si non, comment vis-tu avec? Comment te sens-tu?
Quel est ton sentiment? Jalousie, honte, coupable, d'être incapable, d'être inférieur, d'être perdant, d'être rejeté, abandonné, etc.

Choisis de quelle façon tu peux le mieux illustrer ton conflit.

- À l'aide d'un dessin
Choisis bien les couleurs, les personnages et l'action qui illustrent bien la situation qui te rend mal à l'aise.
- À l'aide d'une chanson ou d'un morceau de musique
Si tu choisissais une chanson pour illustrer ton conflit, quelle serait-elle? Si tu choisissais un instrument, quel serait-il? Sais-tu en jouer? Peux-tu en jouer pour nous mettre dans l'atmosphère?
- À l'aide d'un texte
Écris bien l'atmosphère et l'action sans oublier tous les personnages.
- À l'aide d'une mise en scène
Mets en scène avec quelques élèves la situation qui génère du stress pour toi.

Le jeu qui illustre le changement par rapport à ton conflit : le jeu de l'épouvantard (page 146)

Comme suite à l'exercice de l'Épouvantard, à l'aide d'un dessin, d'un texte ou d'une mise en scène, illustre comment tu peux changer ta situation de manière à respecter tes goûts, tes valeurs, tes qualités.

Raconte le contraire d'un moment de stress; un moment où tu t'es senti vraiment très bien.
Dessin, composition, morceau de musique qui incarne bien la sensation.

Peux-tu décrire le sentiment : de fierté, d'être aimé, de satisfaction, de solidarité, de ne pas être seul, amoureux, d'être important, d'être...

Ateliers 3

RÉSISTANCE AUX INFLUENCES NÉGATIVES

- Trouver des exemples d'influences négatives et positives.
- Trouver des exemples d'affirmation de soi (récupération de l'atelier affirmation de soi) et comment ces qualités peuvent être mises à profit pour résister aux influences négatives.
- Proposer des moyens par écrit de résistances et les mettre en scène.
- Inviter une personne-ressource par semaine d'une école secondaire qui commenterait les propositions et solutions trouvées en classe par les élèves à propos de leur façon de résister aux influences ou de résoudre certains problèmes. En concluant leur intervention, ces personnes-ressources pourraient les informer des ressources concernant ces sujets à leur école et de quelle façon elles peuvent intervenir.
- Lors d'une visite d'une école secondaire, trouver les personnes ressources dans cette école auxquelles peuvent se référer les élèves pour leurs problèmes, conflits, malaises, etc.

À la suite des présentations écrites, orales, dessinées ou théâtrales :

Création d'un jeu-questionnaire sur ce que vous venez de voir ou d'entendre (les exposés).

- Comment telle équipe propose de résister à telle influence, en telle situation?
- A, B ou C?
- Des exemples de résistance à des situations non décrites. Quel moyen de résistance (dans ceux qu'on vous propose) est le plus approprié selon vous pour résister à ces influences?
- Etc.

Ateliers 4

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Trouver des exemples de résolution de conflits par la négociation :

Exemple du territoire à partager entre deux parties :

- Le premier le sépare, le deuxième choisit son lopin.
- Guerres à travers le monde et/ou l'histoire.
- Trouver de façon simple le déclencheur. Faire un lien avec des conflits dans l'école, dans la classe, dans leur environnement. Voir le rôle que peuvent avoir à jouer les forces des Nations-Unies.

THÉÂTRE FORUM

Faire un travail sur les Nations-Unies

3.4 Volet parents

Introduction

Parmi les nombreux facteurs associés à la décision d'adopter ou non de saines habitudes de vie, un des résultats les plus constants des écrits scientifiques réside dans l'influence des membres de la famille : le modèle parental. Les résultats de la recherche sur l'influence plus spécifique des parents ont démontré qu'il était pertinent d'intervenir auprès de ces derniers (INSPQ 2004⁸, Vitaro et coll.²). Par ailleurs, à partir d'une recension de divers programmes de prévention de la toxicomanie qui comportaient un volet sur les parents, Normand et coll. (2000)¹⁰ ont dégagé certaines pistes d'action favorisant l'implication des parents dans ces programmes telles que commencer tôt, travailler en amont des problèmes, sensibiliser les parents aux problèmes vécus par les jeunes, planifier des contacts fréquents⁸.

L'envoi de lettres d'information aux parents est une stratégie intéressante pour modifier les connaissances des parents et influencer la relation parent-enfant et les pratiques d'encadrement. De plus, le doute et l'insécurité entourant le passage du primaire au secondaire et la période de l'adolescence augmentent la réceptivité des parents à de l'information pertinente (Hamel et coll., 2001)¹¹.

Objectifs

Amener les parents à...

- ⊙ Connaître les activités de **Système d**.
- ⊙ Connaître d'autres sources d'information sur les thématiques abordées ainsi que sur les ressources disponibles dans le milieu.
- ⊙ Connaître des mesures à mettre en place à la maison pour créer ou maintenir un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie.
- ⊙ Connaître des pratiques d'encadrement efficaces.
- ⊙ Dialoguer avec leur jeune sur les activités de **Système d**.

Système d propose de créer un lien de communication soutenu avec les parents des élèves sous quatre angles différents :

- ✓ **Système d** en bref..., informer les parents sur le programme.
- ✓ *Tête-à-tête*, favoriser l'échange parent- enfant sur les thèmes abordés.
- ✓ *Capsule parents*, informer les parents sur des thématiques propres au développement des jeunes et sur l'encadrement parental.
- ✓ *Pour en savoir plus ou en faire plus*, informer les parents sur les ressources disponibles.

Note à l'animateur

À chaque atelier, une lettre sera transmise aux parents les informant sur **Système d** et ses principales activités.

Cette communication situe le contexte des activités déployées en vue de soutenir l'enfant dans son passage du primaire vers le secondaire.

Les explications sont données aux parents à l'effet que **Système d** vise à contribuer au développement d'habiletés sociales et à promouvoir de saines habitudes de vie en vue d'une réduction des comportements liés à la consommation en général.

Deux interventions portent spécifiquement sur le projet de réinvestissement des apprentissages qui sera animé principalement par l'enseignant.

Voir en annexe les 6 communications liées aux ateliers.

Annexe 6.1 : Communication - Atelier 1



La fumée secondaire

La fumée de tabac dans l'environnement à laquelle sont exposés vos enfants a des effets néfastes sur leur santé :

1. asthme, bronchite;
2. otite;
3. syndrome de mort subite du nourrisson.

Que vous soyez un parent fumeur ou non, vous pouvez tenter de créer un environnement sans fumée dans la maison ou dans l'auto, en expliquant à votre enfant que vous êtes soucieux de sa santé et en exprimant votre désir qu'il n'adopte pas cette mauvaise habitude.

Systeme d

Atelier 1

Info En Bref

Systeme d est un programme élaboré par les Directions de santé publique de la Montérégie, de Laval et de l'Outaouais auquel participent les jeunes de sixième année de certaines écoles de ces régions. Ce programme comporte quatre ateliers interactifs et un projet de réinvestissement des apprentissages (PRA). Ces ateliers visent à outiller votre préado pour qu'il développe son esprit critique et qu'il adopte de saines habitudes de vie.

VOTRE PARTICIPATION EST ESSENTIELLE DANS CE CHEMINEMENT

C'est pourquoi, afin d'assurer la continuité du message, vous recevrez à la suite de chaque atelier, une lettre qui est complémentaire au programme.



Le premier atelier portera sur les sources d'influence auxquelles votre jeune est exposé dans son milieu de vie.

N'oubliez pas que vous êtes un modèle à la maison!

Capsule parent

Votre jeune est soumis à de nombreuses influences extérieures : amis, télévision, vedettes, Internet, revue, etc. En tant que parent, vous conservez une place importante dans le développement de l'autonomie de votre enfant.

Les parents sont les premiers modèles pour leurs enfants. Par vos comportements et vos paroles, vous leur transmettez vos valeurs. Si vous adoptez de saines habitudes de vie (activité physique régulière, alimentaire équilibrée, consommation modérée d'alcool, environnement sans fumée) celles-ci auront plus de chance de s'imprégner de façon naturelle dans le mode de vie de votre jeune.



L'influence que vous exercez sur votre préado, quoique différente de ce qu'elle était à l'enfance, demeure importante. Voici quelques trucs :

- ☆ Sachez où il est, avec qui il est et comment le rejoindre;
- ☆ Intéressez-vous à ce qu'il fait et veillez à sa sécurité.

Les Ateliers

N° 1 Les influences

N° 2 Consommation et médias

N° 3 Gestion du stress

N° 4 Affirmation de soi et résolution de problèmes

Projet intégrateur



FACE À LA CONSOMMATION

Chez votre jeune de sixième année, aucune consommation, tant pour l'alcool, la cigarette que la drogue ne devrait être tolérée.

Vos habitudes de vie sont susceptibles d'influencer celles de votre jeune.

La modération, comme les excès, s'apprend d'abord à la maison.



Saviez-vous que...

Un jeune a deux fois plus tendance à fumer lorsqu'un de ses parents fume.

pour en savoir plus...

Pour cesser de fumer, le Programme j'arrête donne des trucs et conseils au www.jarrete.qc.ca ou au 1-866-jarrête

Info CLSC de votre région.

Pour des informations sur les drogues, l'alcool ou les ressources disponibles :
L'Association des intervenants en toxicomanie du Québec au 450-646-3275 ou par courriel : info@aitq.com
www.educalcool.qc.ca
www.parlonsdrogue.com
drogue : aide et référence 1-800-265-2626 ou 514-527-2626

Tête-à-tête

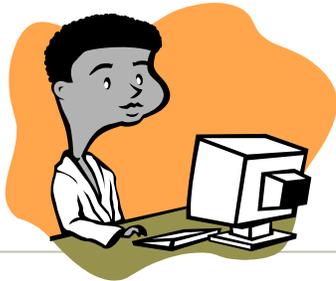
Le prochain atelier de **Système d** portera sur les influences des médias. Nous souhaitons faire avec les jeunes des analyses simples de publicité à partir des quelques questions suivantes :

- ☆ Quel est le produit ou le service offert?
- ☆ À qui s'adresse-t-elle?
- ☆ Quel est le message transmis?

Qu'est-ce qui vous accroche (slogan, couleurs, musique, personnage, etc.)?

Votre jeune devra amener ce travail à l'école pour le prochain atelier. Prenez le temps d'en discuter avec lui!

Annexe 6.2 : Communication - Atelier 2



Systeme d

Info en Bref

Atelier 2

Systeme d comporte quatre ateliers interactifs. Le deuxième atelier porte sur l'influence des médias. Les jeunes sont amenés à nommer ces influences et à les critiquer. Les jeunes feront en classe l'analyse de certaines publicités choisies parmi celles qu'ils auront eux-mêmes proposées.

Capsule parent

Les médias ont une grande influence sur la consommation de votre préado. S'il est capable d'affirmer ses opinions, il est moins susceptible de se laisser influencer par les autres et ainsi d'adopter certains comportements qui pourraient être nuisibles. Il est donc important que votre enfant développe son esprit critique.

Saviez-vous que...

D'après le magazine Consumers's Report, les enfants sont exposés en moyenne à 40 000 messages publicitaires par an, et ce, uniquement à la télévision

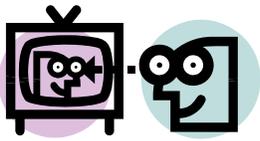
Demandez à votre jeune de vous parler des publicités qu'il a analysées et de ce qu'il a retenu de cet atelier!

Les enfants qui se sentent valorisés par leurs parents sont moins susceptibles de céder à des influences néfastes.

1. Comment l'aider à développer son estime de soi :
 - ☆ Soulignez ses qualités et encouragez-le à les développer;
 - ☆ Félicitez-le lorsqu'il fait un bon coup pour que sa confiance en lui augmente;
 - ☆ Évitez d'intervenir uniquement pour le corriger, le critiquer ou le punir.
2. Comment renforcer sa capacité à s'affirmer :
 - ☆ Laissez votre jeune s'exprimer;
 - ☆ Ne l'interrompez pas lorsqu'il fait part d'une idée;
 - ☆ Félicitez-le lorsqu'il exprime son opinion;
 - ☆ Impliquez-le petit à petit dans des choix quotidiens (choix de ses propres vêtements, gestion de son argent de poche, etc.).

Comment puis-je faire passer mon message?

1. Par des gestes et paroles, faites savoir à votre jeune que vous l'écoutez activement.
2. En étant constant, assurez-vous, dans la mesure du possible, que les deux parents donnent les mêmes directives et que celles-ci ne changent pas.
3. En parlant au « je ». Par exemple, si votre enfant oublie de vous appeler : « Je suis inquiet lorsque je ne sais pas où tu es, j'apprécierais que tu m'appelles ». À la place de : « Pourquoi tu ne m'appelle jamais? »
4. En recherchant le message derrière les mots. Par exemple, si votre enfant ne veut pas aller à l'école un matin, pourrait-il être anxieux?
5. En vérifiant la compréhension du message, ce qu'il a retenu. N'oubliez pas que vos opinions et actions influencent grandement le comportement de votre jeune! Il est important que votre préado connaisse vos valeurs.



pour en savoir plus...

Les Ateliers

N° 1
Les influences

N° 2
Consommation et médias

N° 3
Gestion du stress

N° 4
Affirmation de soi et résolution de problèmes

Projet intégrateur

Démontrez de l'intérêt pour ce qu'il aime, tenez-vous au courant des heures d'écoute de télévision, des émissions, des magazines, des sites Internet, des jeux vidéo. Surtout, parlez avec lui!

Participez à un groupe de soutien aux habiletés parentales offert par votre CLSC ou un organisme communautaire de votre région.
Ligne parents : 514-288-5555
Site du ministère de la Santé et des Services sociaux et liens utiles entourant :
Les Campagnes d'information jeunesse.
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/jeunes_difficulte.html
www.media-awareness.ca

Tête-à-tête

Le prochain atelier de **Système d** portera sur les situations de stress qui affectent votre enfant. Les activités proposées l'amèneront à se familiariser avec des moyens de gérer ce stress. Quelles sont les principales sources de stress à l'école ou à la maison? Pouvez-vous tenter de répondre ensemble à cette question et réfléchir à ce qui vous stresse?

Votre enfant :

- ☆ devoirs;
- ☆ événement spécial en soirée;
- ☆ événement de la fin de soirée;
- ☆ passage au secondaire;
- ☆ perdre des amis;
- ☆ être le plus jeune parmi les autres jeunes du secondaire.

Vous-mêmes :

- ☆ attitude changeante de l'enfant;
- ☆ passage au secondaire.

Annexe 6.3 : Communication - Atelier 3



Systeme d

Info en Bref

Atelier 3

Votre enfant a aujourd'hui participé au troisième atelier du programme **Systeme d**. L'atelier portait sur des situations de stress auxquelles les jeunes sont confrontés et sur les moyens employés pour y faire face. Discutez avec lui des différentes suggestions qu'il a retenues.

La période de transition du primaire au secondaire est une source de stress chez certains enfants. Il peut être important que vous tentiez d'identifier avec votre jeune comment il perçoit les changements à venir :

- ☆ Nombreuses transformations physiques;
- ☆ Choix de l'école secondaire qui aura un nouveau mode de fonctionnement et sera plus grande;
- ☆ Devenir les plus petits de l'école alors qu'on était les plus grands;

Capsule parent

- ☆ Défi de faire de nouvelles connaissances;
- ☆ Influences grandissantes des pairs, expériences multiples et nouvelles (pression de la gang);
- ☆ Développement de l'autonomie.

Saviez-vous que...

Les effets du stress sur le corps sont : estomac noué, tensions musculaires, mains moites, perte de concentration, diminution de la mémoire, perte d'intérêt, etc.

Le stress peut tout autant être stimulant qu'angoissant. Il en existe deux types. Le stress positif est lié à ce que l'on accepte de faire avec plaisir et qui amène à se dépasser. Par exemple, le trac des artistes avant une prestation et des sportifs avant une compétition. Le stress négatif représente une contrainte et cause de l'inquiétude ou de l'insécurité. C'est donc notre perception de la situation qui cause le stress et non la situation elle-même.

Vous avez vos propres méthodes pour faire face au stress. Souvenez-vous que malgré le désir d'indépendance grandissant de votre jeune, vous demeurez, comme parent, une grande source d'influence dans sa vie. Les comportements que vous adoptez pour gérer votre stress sont un exemple pour votre préado.





Les sources de stress de votre enfant ne peuvent évidemment pas toutes être éliminées. Toutefois, en tant que parent, vous pouvez l'aider à adopter de saines façons de le gérer. Voici quelques exemples :

- ☆ Encouragez une alimentation équilibrée et de l'activité physique à tous les jours.
- ☆ Aidez-le à diminuer sa consommation de produits excitants : chocolat, boissons gazeuses. Moins il y en a à la maison, plus facile ce sera!

- ☆ Encourager de saines habitudes de sommeil.
- ☆ Aidez-le à organiser des loisirs (exemples : activités parascolaires offertes à son école ou au centre communautaire telles que des équipes sportives, troupes de théâtre, impro, musique, arts, etc.).
- ☆ Faites des sorties ensemble (allez au cinéma, louez un film).
- ☆ Riez ensemble, ayez du plaisir!

Les Ateliers

N° 1
Les influences

N° 2
Consommation
et médias

N° 3
Gestion du stress

N° 4
Affirmation de soi et
résolution de problèmes

Projet intégrateur

Pour en savoir plus...

Drogues aide et référence : 1-800-265-2626

Alimentation : Défi santé 5/30 :
www.defisante530.ca

Vas-y! Fais le pour-toi : www.vasy.gouv.qc.ca

Autres ressources jeunesse : www.parlonsen.com
Activité physique : www.kino-quebec.qc.ca

Jeu : aide et référence : 1-800-461-0140 jeu-aiderreference.qc.ca

Pour des activités en famille à moins de 10 \$ à Montréal et dans les environs nous vous suggérons le lire suivant : Plaisirs d'été pas cher, Alain Demers, Édition du Trécarré.

Notez que vous pouvez trouver des livres semblables dans une librairie ou bibliothèque près de chez vous!

Saviez-vous que...

La plupart des jeunes qui font de l'activité physique, réussissent à mieux gérer leur stress.

Tête-à-tête

Le quatrième atelier portera sur la résolution de problèmes. Les exercices proposés peuvent facilement être reproduits dans une situation de la vie quotidienne.

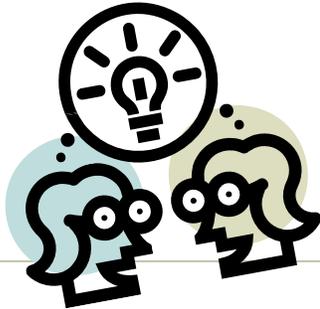
Essayez de profiter d'une situation de conflit qui survient à la maison et un autre membre de la famille.

D'abord tentez d'identifier clairement la situation en laissant tout le monde s'exprimer

Faites ressortir les différentes possibilités de solution, aidez le jeune à faire un choix parmi celles-ci et aidez-le à mettre la bonne solution en pratique.



Annexe 6.4 : Communication - Atelier 4



Systeme d

Info en Bref

Atelier 4

Votre enfant a participé au dernier atelier du programme **Systeme d**. Celui-ci portait sur la résolution de problèmes dans une situation de la vie quotidienne. Dans une perspective d'affirmation de soi, le jeune est amené à résister aux influences négatives dans son milieu de vie.

Votre jeune a maintenant atteint l'âge où il a la capacité de résoudre certains des problèmes auxquels il est confronté dans la vie de tous les jours. En tant que parent, vous pouvez le guider dans cet apprentissage progressif. Pour ce faire, nous vous suggérons une méthode de résolution de problèmes (les 3 « C »).

Capsule parent

1. Clarifier le problème :
 - ☆ Identifier les informations utiles à la discussion.
2. Considérer les solutions possibles et leurs conséquences.
3. Choisir la solution qui semble la meilleure.

Tentez d'appliquer cette démarche avec votre jeune lorsqu'une situation problématique se présentera.

On sait que...
la capacité à résoudre les problèmes avec les autres entraîne des relations positives, des comportements adéquats et facilite l'adoption de saines habitudes de vie.

Exemple

Votre jeune veut aller passer la nuit chez un ami et vous préféreriez qu'il reste à la maison.

En appliquant les étapes...

1. Le problème : Je ne veux pas que mon enfant aille coucher chez son ami. Informations nécessaires :
 - ☆ Quelles sont les raisons qui motivent la position du parent?
 - ☆ Quelles sont les raisons qui motivent la position du jeune?
2. Solutions possibles :
 - ☆ Inviter l'ami à la maison;
 - ☆ Maintenir l'activité avec conditions;
 - ☆ Reporter l'activité à la semaine prochaine;
 - ☆ Annuler l'activité;
 - ☆ Autres...
3. En discutant ensemble, vous trouverez une solution acceptable pour vous deux.



Saviez-vous que...

Une relation positive et une communication ouverte avec votre jeune ont un effet protecteur sur la consommation de drogues, alcool, tabac et la dépendance aux jeux de hasard et d'argent.

Les Ateliers

N° 1
Les influences

N° 2
Consommation
et médias

N° 3
Gestion du stress

N° 4
Affirmation de soi et
résolution de problèmes

Projet intégrateur

L'aptitude à résoudre des problèmes est basée sur l'affirmation de soi et la capacité à se justifier.

Du fait que votre préado soit de plus en plus enclin à s'affirmer, il est possible que certains conflits émergent. Gardez en tête que le fait de vous confronter fait partie d'un cheminement normal. Tentez de résoudre **un à un** les conflits. Choisissez un sujet à la fois.

S'affirmer, c'est refuser d'être passif. Le jeune qui a une bonne estime de lui-même est conscient de sa valeur personnelle. Dans un groupe, il exprime ses idées et n'a pas peur de défendre ses convictions. Il peut donc résister à la mauvaise influence des autres et aborde avec confiance les problèmes qui se présentent.

Pour en savoir plus...

Pour adopter de saines habitudes de vie :

Tel-Jeunes : 514-263-2266 ou
www.teljeunes.com

Dans le cadre du Défi j'arrête, j'y gagne, le volet « famille sans fumée » invite les parents et les enfants à déclarer leur habitation sans fumée pour la durée du défi. Un moyen « SOFT » de sensibiliser à l'exposition à la fumée de tabac secondaire à domicile.

Allez au www.defitabac.ca

Tête-à-tête

Parallèlement aux activités de **Système d** faites en classe, un projet de réinvestissement des apprentissages a lieu. Pour le réaliser, les jeunes doivent choisir parmi une série d'activités portant sur le thème du passage du primaire au secondaire, et peuvent travailler sur ce projet seul ou en sous-groupes. Selon le projet, votre jeune pourrait solliciter votre participation. Parlez-lui-en!



Annexe 6.5 : Le projet de réinvestissement des apprentissages - Communication 1

La présentation du « Projet de réinvestissement des apprentissages »

Systeme **d**...

Info en Bref

Les ateliers

N° 1
Les influences

N° 2
Consommation
et médias

N° 3
Gestion du stress

N° 4
Affirmation de soi et
résolution de problèmes

Projet réinvestissement
des apprentissages

Parallèlement à la série d'ateliers de **Systeme d** qui portaient sur les influences, la consommation et les médias, la gestion du stress et la résolution de problèmes, l'enseignant a proposé aux jeunes de s'impliquer dans un projet de réinvestissement des apprentissages.

Voici quelques éléments d'information qu'il sera intéressant d'aborder avec votre enfant pour la réalisation de ce projet dans les prochaines semaines.

L'enseignant propose à ses élèves une activité de leur choix à partir du thème suivant :

« Le passage de l'école primaire à l'école secondaire »
laquelle pourra être effectuée individuellement ou en groupe.

Capsule parent

Votre contribution comme parents est importante à ce stade. Certaines activités pourraient même vous impliquer plus directement (par exemple, implication des parents pour faire la promotion d'un comportement sain auprès de son groupe d'amis ou d'autres parents).

Demandez à votre enfant de vous parler de son projet, il se peut que vous soyez en mesure de l'accompagner dans sa réalisation



Tête à tête

Cette activité est préparée en fonction de diverses préoccupations amenées par les enfants eux-mêmes, par exemple, la peur d'être perdus dans la masse d'étudiants sans référence à leur groupe d'appartenance ou d'être isolés socialement, ou encore de ne pas être assez autonomes.

Questions adressées aux élèves :

Quelles sont vos principales interrogations ou préoccupations concernant votre entrée à l'école secondaire?

et

Faites-vous des liens entre vos interrogations, préoccupations ou craintes concernant votre entrée à l'école secondaire et les activités que nous avons réalisées dans les ateliers?

Nous invitons les parents à partager ces préoccupations avec vos enfants vous-mêmes, peut-être avez-vous des questions que vous aimeriez aborder avec eux.

Saviez-vous que...

Le cannabis (pot) n'est plus ce qu'il était; sa concentration en tétrahydrocannabinol (THC, composant actif perturbateur) est beaucoup plus élevée; toutefois bonne nouvelle, la consommation de drogue est en baisse chez les élèves du secondaire entre 2000 et 2004.

Environ 16% des jeunes en secondaire 1 rapportent avoir consommé de la drogue. Cette proportion va en augmentant dans les autres années du secondaire. D'où l'importance d'intervenir tôt.

Pour en savoir plus...

Participez à un groupe de soutien aux habiletés parentales offert par votre CLSC ou un organisme communautaire de votre région.

Ligne parents : 514-288-5555 ou le 1-800-361-5085

Site du ministère de la Santé et des Services sociaux et liens utiles entourant :

Les Campagnes d'information jeunesse.

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/jeunesdifficulté.html

www.media-awareness.ca

Annexe 6.6 : Le projet de réinvestissement des apprentissages - Communication 2

La réalisation du
« Projet de réinvestissement des
apprentissages »

Systeme **d** ...



Info en Bref

Le projet de réinvestissement des apprentissages choisi par votre enfant à l'école, dans le cadre du programme **Systeme d** est en voie de réalisation. Si vous avez eu des échanges avec votre jeune récemment sur l'évolution de son projet, vous saurez qu'il peut avoir pris différentes formes comme :

- Bande dessinée
- Montage vidéo
- Écrire une chanson
- Improvisation
- Recherche Internet
- Pièce de théâtre ou sketch
- Murale
- Affiche publicitaire
- Créer une publicité
- Créer un texte argumentatif
- Entrevue
- Reportage suite à la visite d'une maison des jeunes, d'une visite d'une école secondaire
- Collage qui met en parallèle des publicités en soulignant les objectifs des annonceurs et ensuite créer une contre-publicité en soulignant les objectifs des jeunes



La réalisation du
« Projet de réinvestissement des
apprentissages »

Tête à tête

Le projet a connu plusieurs étapes depuis sa présentation il y a quelques semaines. Demandez à votre jeune, maintenant que le projet entre dans sa phase de réalisation, quelle forme lui et son groupe ont choisie pour y donner vie. De plus, lorsque les projets s'y prêtent, vous pourriez être conviés à assister à la présentation de ceux-ci, ce qui pourrait être une expérience très intéressante pour vous et votre préadolescent!

N'oubliez pas que le meilleur exemple d'un environnement sain demeure celui qui est présent à la maison.



Saviez-vous que...

- L'initiation à la cigarette survient en moyenne à l'âge de 12 ans.
- Plus de 80% des jeunes élèves de l'école secondaire ne fument pas.
- Le fait d'interdire de fumer sur le terrain de l'école, incluant l'application ferme d'une règle scolaire axée sur l'aide aux jeunes et jumelé à des actions de prévention du tabagisme, de soutien à l'abandon et de communication est une mesure de prévention démontrée efficace.

Pour en savoir plus...

Visitez le site du Conseil québécois sur le tabac et la santé au www.jarrete.qc.ca

Pour bouger et bien s'alimenter au www.actimenu.ca

3.5 Mesures d'appui

Il peut arriver que la prestation des activités de développement des compétences et de prévention des toxicomanies et de l'usage des JHA en milieu scolaire proposées par **Système d** engendre la révélation de situations problématiques reliées à la consommation inappropriée de substances psychotropes ou aux jeux de hasard et d'argent.

Certains jeunes peuvent en effet prendre conscience à cette occasion de l'impact de la consommation de l'un de leurs proches (parent, frère, sœur, ami) sur leur vie ou celle de leur famille. Il peut également s'agir de jeunes vivant déjà ouvertement de telles difficultés et pour lesquels les activités présentées en classe ou à travers le projet de réinvestissement des apprentissages peuvent s'avérer particulièrement confrontantes. Enfin, il est possible que, même à un si jeune âge, certains jeunes vivent des difficultés reliées aux toxicomanies et à l'usage des JHA à un niveau personnel et expriment un besoin d'aide et de support.

Afin de récupérer les situations difficiles éventuellement déclenchées dans ce contexte, **Système d** offre aux jeunes rencontrés en classe un filet de sécurité pour les accompagner. Cette activité de récupération, déployée sur la base d'un contact individuel avec l'animateur de **Système d** ou encore avec un intervenant social en place dans l'école (infirmière, travailleur social, psychologue, etc.), a pour objet dans un premier temps de permettre aux jeunes d'exprimer leurs émotions. Il sera également possible pour ces jeunes d'avoir accès à une évaluation sommaire de leur situation ainsi qu'à une référence aux services internes (scolaires) ou externes (spécialisés) susceptibles de les aider à surmonter leurs difficultés. Il revient à l'intervenant qui a rencontré les jeunes en premier de référer adéquatement ceux-ci.

Annexe 7.1 : Lettre pour les intervenants en milieu scolaire

Bonjour à vous,

Petit mémo de la part de _____

Dans le cadre des démarches visant la prévention des dépendances liées au tabac, à l'alcool, aux drogues et aux jeux de hasard et d'argent, nous sommes présentement à la réalisation d'ateliers du programme **Système d** dans les classes de la fin du troisième cycle du primaire.

Au nombre des sujets abordés se trouvent, entre autres, les influences, la consommation, le choix des amis, la résistance aux pressions négatives et le stress. Il est donc possible que certains élèves viennent cogner à votre porte à la suite de nos interventions afin de se confier ou de recevoir votre aide professionnelle

Nous vous demandons de les accueillir chaleureusement et de les écouter attentivement. Si des situations particulières se présentent ou si vous avez besoin d'informations complémentaires, vous pouvez me joindre à _____.

Merci de votre précieuse collaboration,

Signature

Références

- ¹ HAWKINS J. D., R.F. CATALANO et J. MILLER. *Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early childhood : implications for substance abuse prevention*. Psychological Bulletin, 112, 1992, pages 64-105.
- ² VITARO F. et C. GAGNON. *Prévention des problèmes d'adaptation, Tome II - Les problèmes externalisés*. Presse de l'Université du Québec, 2000.
- ³ DUBÉ, G. et al. *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2004*. Quoi de neuf depuis 2002?, Québec, Institut de la statistique du Québec, 186 pages, 2005.
- ⁴ Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Pour une approche pragmatique de prévention en toxicomanie*. Orientations - Axes d'intervention – Action, 2000.
- ⁵ Institut national de santé publique. *La prévention du tabagisme chez les jeunes*, 2004.
- ⁶ MCBRIDE N, *A systematic review of school drug education*. Health education research, 18(6), 729-742, 2003.
- ⁷ ROBERTS G. et autres. *Prévention des problèmes attribuables à la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes*. Un compendium des meilleures pratiques. Bureau de la stratégie canadienne antidrogue – Santé Canada, 2001.
- ⁸ LADOUCEUR R. *La psychologie des jeux de hasard et d'argent : Aspects fondamentaux et cliniques*. Loisir et société, 17(1), 212-232, 1994.
- ⁹ CIARROCCHI J. W., N. M. KIRSCHNER et F. FALLICK. *Personality dimensions of male pathological gamblers, alcoholics and dually addicted gamblers*. Journal of Gambling studies, 7(2), 133-141, 1991.
- ¹⁰ NORMAND, C.L., VITARO, F. et CHARLEBOIS, P. *Comment améliorer la participation et réduire l'attrition des participants aux programmes de prévention*. In *Prévention des problèmes d'adaptation chez les enfants et les adolescents*, tome 1. PUQ, pages 101 à 140, 2000.
- ¹¹ HAMEL H. et autres (2001). 6, 12, 17. *Nous serons bien mieux*. Les déterminants de la santé et du bien-être des enfants d'âge scolaire. MSSS, Publications du Québec, Sainte-Foy, 302 pages.

Références pour le projet de réinvestissement des apprentissages

Arcand Lyne, *Élaboration de situations d'apprentissage et de projets intégrateurs*, recommandations, littérature et consensus d'experts, Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Laval, document de travail, 2006.

Commission scolaire des Mille-Îles, *Grille d'analyse d'une situation d'apprentissage et d'évaluation*, septembre 2004.

Nos remerciements à monsieur André Émond, coordonnateur des Services éducatifs complémentaires de la Commission scolaire des Patriotes pour ses conseils lors de nos travaux.

ALCOOL

ÉTHANOL - ALCOOL ÉTHYLIQUE



PROPRIÉTÉS : Dépresseur du système nerveux central

- L'ALCOOL : UN DÉPRESSEUR
- PROCESSUS D'IVRESSE :
PHASES D'EXCITATION - ÉBRIÉTÉ - DÉPRESSIVE
- EFFETS À LONG TERME : PSYCHOLOGIQUES - PHYSIQUES - SOCIAUX
- SYNDROME D'ALCOOLISME FOETAL (S.A.F.)

UN DÉPRESSEUR

L'alcool est rarement considéré comme une drogue. Pourtant, l'alcool est une drogue parce que son principal ingrédient, l'éthanol, agit comme un dépresseur sur le cerveau.

Même si on la consomme tout d'abord pour ses effets euphoriques, il est faux de croire que l'alcool a un effet stimulant. Consommé en faible quantité, il peut sembler un stimulant du fait qu'il agit sur la partie du cerveau régissant les inhibitions. **Lorsqu'une personne perd ses inhibitions, elle devient plus volubile et semble avoir plus d'énergie. Mais en fait, l'alcool est un dépresseur qui ralentit les fonctions cérébrales et intoxique l'organisme.**

ALCOOL ÉTHYLIQUE

L'alcool éthylique ou éthanol est la substance chimique de base contenue dans toutes les boissons alcooliques. Il est généralement produit par la fermentation de fruits, de légumes ou de céréales. Les boissons fermentées contiennent au maximum 15% d'alcool pur (vin, bière, cidre).

Au Canada, la bière renferme environ 5 % d'alcool. La plupart des vins fermentés renferment de 10 % à 15 % d'alcool; les vins fortifiés comme le sherry, le porto et le vermouth en contiennent entre 15 % et 20%. Les spiritueux distillés (le whisky, la vodka, le rhum, le gin, etc.) sont d'abord fermentés, puis distillés afin d'augmenter la teneur en alcool. La concentration d'alcool des spiritueux s'élève jusqu'à 40 %, alors que certaines liqueurs, apéritifs et eau-de-vie peuvent contenir jusqu'à 45% d'alcool pur.

PROCESSUS D'IVRESSE

Une fois l'alcool présent dans le sang, aucun aliment ou boisson ne peut retarder ou empêcher ses effets. Le sucre contenu dans les fruits peut, en accélérant l'élimination de l'alcool dans le sang, raccourcir la durée de ses effets.



Comme l'alcool passe rapidement dans le sang, l'alcoolémie commence sitôt après l'absorption. Elle atteint son maximum en moins d'une heure et ne décroît que lentement.

L'ivresse alcoolique est caractérisée par trois phases successives typiques : une phase d'excitation, un état d'ébriété auquel succède un état de dépression pouvant évoluer vers le coma.

La phase d'excitation est caractérisée par une impression de facilité intellectuelle et relationnelle, une perte du contrôle des fonctions intellectuelles et une libération des tendances instinctives. Le sujet prend des risques inconsidérés (surtout au volant de sa voiture) et perd toute appréciation objective de la situation réelle.

La phase d'ébriété est reconnaissable par la démarche instable, la parole hésitante, la pensée confuse, des gestes non contrôlés et non coordonnés ; elle se manifeste par certains signes somatiques : pupilles dilatées, nausées, vomissements ou diarrhée.

La phase dépressive conduit le sujet au sommeil. Quelquefois, l'ivresse peut évoluer vers un coma; le sujet est dans un très profond sommeil : les pupilles dilatées, l'absence de réactions aux différentes stimulations, les vomissements et la perte d'urine reflètent la gravité de cet état, qui, comme tout coma toxique, doit être traité en milieu hospitalier.

Certains états d'ivresse alcoolique s'accompagnent d'hallucinations, de convulsions ou de délires et peuvent être à l'origine des réactions violentes du sujet. Les thèmes de jalousie ou de persécution sont fréquents dans les formes délirantes. Dans d'autres cas, l'ivresse engendre un état de dépression pouvant être dangereux et conduire au suicide.

Certains sujets ivres peuvent présenter des troubles de mémoires transitoires dont ils prennent conscience : ces épisodes appelés "trous noirs" ou "black out" sont très angoissants et difficilement avoués.



EFFETS À LONG TERME

Si la consommation modérée d'alcool procure du plaisir et favorise la vie sociale, il n'en va pas de même pour la consommation excessive ou dépendante. Celle-ci est susceptible de perturber gravement la vie sociale et familiale. L'alcool est présent dans 25% des divorces et dans la majorité des cas de mauvais traitements d'enfants. Tant la personne directement concernée que ses proches sont alors confrontés à des souffrances importantes. Celles-ci ne peuvent s'exprimer en chiffres ou en symptômes mais elles portent lourdement atteinte à la qualité de vie.

EFFETS PSYCHOLOGIQUES

Les tests psychologiques montrent qu'une consommation quotidienne de 60 ml/jour entraîne des perturbations sur la vitesse psychomotrice, la mémoire, l'apprentissage, l'appréciation de l'espace, la capacité de raisonnement et le raisonnement complexe :

- anxiété et dépression ;
- négation véhémement du problème, souvent provoquée par la culpabilité et la honte ;
- tendance à blâmer les autres, la famille, les amis, les compagnons de travail pour les problèmes dus à la boisson ;
- affaiblissement des facultés intellectuelles - obnubilation de l'esprit.

EFFETS PHYSIQUES

La consommation excessive a des impacts sur la santé, la situation sociale (difficultés professionnelles, conjugales, sociales) et la dépendance (nécessité de boire pour fonctionner «normalement», nécessité d'augmenter les doses et perte de maîtrise de sa consommation). Elle engendre :

- dommages au cerveau, au pancréas et aux reins ;
- altération progressive de la personnalité, affaiblissement de la mémoire, problèmes de concentration, altération des facultés de raisonnement ;
- pression artérielle élevée, risques d'hémorragie cérébrale ;
- atteinte du muscle cardiaque ;
- hépatite alcoolique et cirrhose du foie ;
- cancer (estomac, bouche, larynx et oesophage) ;
- impotence et stérilité ;
- vieillissement prématuré.

CONSÉQUENCES SOCIALES

À long terme, l'alcool a également des effets négatifs sur le plan affectif, social et professionnel :

- problèmes de relations avec le conjoint et les enfants (chicanes, mauvais traitements, non respect de la parole donnée) ;
- Troubles émotifs et comportementaux chez les enfants ;
- absentéisme ou baisse marquée de rendement au travail ;
- difficultés financières.

**Reproduit avec l'autorisation de Monsieur Robert Cardin
Centre L'Étape (2006)**



Mise en contexte de la pratique des jeux de hasard et d'argent

Définition des jeux de hasard et d'argent

Les jeux de hasard et d'argent se définissent comme des activités où de l'argent ou des objets de valeur sont misés, alors que la probabilité de gagner est incertaine. Pour être conforme à la définition, le pari doit être irréversible et le résultat du jeu doit reposer en totalité ou en partie sur le hasard. Ce qui signifie que certains jeux impliquent en partie du hasard et en partie des habiletés, tels le poker, ou encore ne reposent que sur le hasard, tels les loteries, les bingos, les appareils de loteries vidéos. (Chevalier et Allard, 2001a; Shaffer et Korn, 2002; ACSP, 2000; Reznik et Drolet, 2000)

Offre des jeux de hasard et d'argent

Il existe de nombreux types de jeux de hasard et d'argent, tels les jeux de casinos (machines à sous, jeux de cartes, roulettes, etc.), les loteries (tels les 6/49, Super 7, Banco ainsi que les gratteux), les bingos, les appareils de loteries vidéo, les paris sportifs, les courses de chevaux, les casinos Internet ainsi que différents tirages et tombolas.

Accessibilité et disponibilité des jeux de hasard et d'argent

La croissance rapide de l'accessibilité et de la disponibilité des jeux de hasard et d'argent s'est enclenchée à partir de la légalisation des loteries et des courses en 1969, date à laquelle nous assistons à la naissance de Loto-Québec. Auparavant, l'État ne gérait que les paris de courses de chevaux. Au Québec, la progression s'est poursuivie alors qu'en 1993, le premier casino voyait le jour à Montréal et des appareils de loterie vidéo sont accessibles dans les bars, tavernes et brasseries, suivi du Casino de Charlevoix en 1994 et finalement de celui du Lac-Leamy à Gatineau en 1996, qui se nommait à l'époque le Casino de Hull. De plus, en 1997, le Casino de Montréal ouvrait ses portes 24 heures sur 24. Cette même année, la Société des bingos du Québec recevait le mandat du gouvernement de commercialiser des produits de bingo en réseau dans les salles de bingo du Québec. En 2000, une première loterie sur cédérom est lancée par Ingenio, une filiale de Loto-Québec. (Chevalier et Allard, 2001a)

Accès aux jeux de hasard et d'argent par les personnes d'âge mineure

En 1998, une loi a été adoptée concernant les mineurs. Il fut alors interdit de vendre des billets de loteries aux personnes de moins de 18 ans. Dans le même sens, l'accès aux casinos et aux salles de bingos est interdit aux mineurs, ainsi que le fait de jouer aux appareils de loteries vidéo ou encore de participer aux paris sur les courses de chevaux. (Chevalier et Allard, 2001a)

Méfais associés à la pratique des jeux de hasard et d'argent

Les méfaits associés à la pratique des jeux de hasard et d'argent peuvent affecter le joueur, sa famille et son milieu de vie. Ceux-ci peuvent être regroupés au sein des grandes catégories suivantes :

- **les conséquences psychologiques**, comprenant certaines attitudes comme la difficulté de contrôler ses dépenses de jeu, la perception grandissante que le jeu devient un problème, l'anxiété, la culpabilité, l'utilisation du jeu comme échappatoire à l'ennui, le fait de ne penser qu'au jeu en tout temps et d'abandonner des activités qui étaient autrefois importantes ;
- **les conséquences comportementales** : des comportements bien précis comme la recherche de compensation des pertes (vouloir se refaire), le fait de consacrer plus d'argent et de temps que prévu au jeu et les tentatives infructueuses pour arrêter de jouer ;
- **les affections psychiatriques**, notamment la dépression grave, les troubles bipolaires, la personnalité antisociale, l'angoisse et le déficit de la capacité d'attention ;
- **les idées suicidaires, les tentatives de suicide et les suicides** ;
- **l'alcoolisme et autres toxicomanies** ;
- **les problèmes physiques** : troubles digestifs (incluant les ulcères), céphalées, maux de tête, hypertension artérielle, problèmes reliés aux lieux de jeu et à l'environnement de jeu, tels les troubles respiratoires et auditifs ;
- **les comportements criminels**, pouvant aller de la prostitution et du vol, au trafic de drogues et aux homicides. L'usage de faux, la fraude, les détournements de fonds, l'encaissement de chèques sans fonds et autres moyens illicites pour se procurer de l'argent pour jouer sont davantage en lien direct avec la pratique du jeu ;
- **les problèmes financiers** : les grosses dettes, les emprunts non remboursés, les faillites, les pertes d'emploi et la pauvreté découlant directement des jeux d'argent ;

- **les problèmes interpersonnels** : les querelles et disputes avec des membres de la famille, des collègues de travail ou des amis, les relations amoureuses ou familiales brisées et les ruptures de liens significatifs, le délaissement des rôles parentaux et familiaux, voire les dysfonctionnements familiaux et la violence conjugale, notamment les sévices envers les conjoints et les enfants ;
- **les problèmes au travail ou à l'école** : retards ou absences, mauvaises performances, suspensions, congédiements.
(ACSP, 2000; Chevalier et Allard, 2001a; MSSS, 2001; Conseil national du bien-être social, 1996; Chevalier et Allard, 2001b)

Les méfaits associés à la pratique des jeux de hasard et d'argent peuvent affecter également la société dans son ensemble. **Sur le plan des communautés locales**, les effets de l'accroissement de l'offre de jeu peuvent être ressentis par la modification des paramètres urbanistiques, tels l'achalandage et le type de trafic automobile dans les endroits situés près des aires de jeux lors de l'ouverture ou de la fermeture des établissements. **Sur le plan sociétal**, l'accessibilité accrue aux jeux de hasard et d'argent a des impacts sur le système de santé. À ce titre, le traitement des joueurs, la prévention et la recherche découlant de la pratique du jeu sont des éléments qui ont des répercussions sur le système de santé. En plus de ces coûts directs, le jeu a des impacts sur le système d'éducation (nécessité de la mise en place de programmes préventifs), sur le système judiciaire (divorce, faillite, criminalité, aide juridique), sur la sécurité publique (criminalité, coroner) ainsi que sur la fiscalité (le jeu étant une taxe régressive). Sur le plan économique en général, la pratique du jeu peut entraîner une perte de productivité importante. (Chevalier et Allard, 2001a)

Il semble qu'il ne soit pas possible, dans l'état actuel des connaissances, d'en arriver à un consensus sur les coûts et les bénéfices engendrés par les jeux de hasard et d'argent. Les chercheurs ne s'entendent pas sur le choix d'une méthodologie uniforme pour quantifier tant les bénéfices que les coûts sociaux. Il semble qu'il soit particulièrement délicat de calculer notamment l'impact net sur les coûts sociaux, ces coûts étant généralement des coûts humains, tels la dépression ou le suicide, et les impacts psychosociaux sur les milieux de vie et les familles. (Chevalier et Allard, 2001a; MSSS, 2001)

Prévalence du jeu chez les adultes

La majorité des personnes ne présentent pas de problèmes lorsqu'elles s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent (ACSP, 2000 ; Chevalier et Allard, 2001b). Sur le plan canadien, 71% de la population s'est adonnée à des jeux de hasard et d'argent sans être confrontées à un problème de jeu ou des difficultés en lien avec le jeu (Marshall et Wynne, 2004). Le type de jeu le plus populaire est les loteries, tel la 6/49 et les loteries instantanées appelées communément « gratteux » (Marshall et Wynne, 2004, Chevalier et Allard, 2001a).

La prévalence du jeu pathologique dans la population peut varier selon différentes études et l'endroit où l'étude est effectuée. Au Canada, 0,5% des joueurs seraient des joueurs pathologiques et de 4,3% seraient des joueurs présentant différents problèmes en lien avec les jeux de hasard et d'argent (Marshall et Wynne, 2004).

Du côté québécois, selon les dernières données de Ladouceur et ses collaborateurs (2004a), les taux de joueurs pathologiques probables et de joueurs à risque sont respectivement de 0,8% et 0,9%.

Graduation des problèmes reliés à la pratique des jeux de hasard et d'argent

Tout d'abord, il y a le **joueur récréatif**. Ce type de joueur ne présente pas de difficulté vis-à-vis la pratique de jeux de hasard et d'argent. Il joue pour se divertir et le jeu est une activité sociale et de loisir.

En second lieu, il y a le **joueur problématique ou à risque**. Ce joueur éprouve certains problèmes liés au jeu et vit certains méfaits engendrés par le jeu.

Puis, il y a le **joueur pathologique** qui présente de nombreux problèmes causés par une dépendance au jeu de hasard et d'argent. Les experts n'utilisant pas tous la même terminologie, les expressions « joueurs excessifs » et « joueurs compulsifs » sont fréquemment utilisées. Afin d'éviter toute confusion, nous privilégierons les mêmes expressions que celles utilisées dans le document de référence La prévention du jeu pathologique du forum tenu les 8 et 9 novembre (MSSS, 2001).

Concernant les jeunes, la terminologie peut être est différente. Selon Chevalier, Allard et Audet (2002), les jeunes joueurs sont divisés en joueur occasionnel et joueur assidu. Ensuite, la façon d'identifier les problèmes de jeu sont plutôt exprimés en terme de présence potentielle d'un problème de jeu ou d'absence de problème de jeu.

Appareils de loterie vidéo et accessibilité

Les appareils de loterie vidéo (ALV) sont de loin le type de jeu le plus dommageable selon l'avis des experts. La disponibilité de ce type de jeu, sa facilité d'accès et le potentiel de dépendance s'avère des éléments préoccupants. Un joueur sur sept (1 sur 7) d'ALV développe un problème de jeu. (Chevalier, 2004)

Au Québec, le parc d'appareils de loterie vidéo comprend 14 293 appareils et est réparti au sein de 3 362 sites dans les différentes régions. (Rapport annuel 2004, Loto-Québec) Les ALV se retrouvent dans les bars, brasseries et tavernes ainsi que les hippodromes. Ces appareils sont sous la juridiction de la Société des loteries vidéo du Québec.

Les ALV sont disponibles dans les restaurants à vocation mixte (restaurant-bar) et ces établissements sont très fréquentés par les familles. Ceci permet aux jeunes d'établir dès lors leurs premiers contacts avec un environnement où les jeux de hasard et d'argent sont normalisés et banalisés. Pour les jeunes, qui sont familiers avec l'univers des jeux d'ordinateur et des jeux d'arcades, les ALV ne sont qu'un jeu parmi d'autres. « *Les jeunes constituent une clientèle à haut risque. Leur familiarité avec les Nintendo, PlayStation et autres jeux vidéo les induisent à penser que les ALV sont aussi des jeux d'adresse et les porte à négliger l'ingrédient "hasard et argent."* » (Boisvert et al., 2003, p.21).

Prévalence du jeu chez les jeunes

(N.B. lorsqu'il est question des jeunes, les données concernent surtout les jeunes du secondaire, pour ne pas exclusivement)

51% des jeunes québécois ont déjà joué à des jeux de hasard et d'argent, dont 43% seraient des joueurs occasionnels et 8% des joueurs habituels. (Chevalier, 2005a)

Il est difficile d'évaluer la prévalence des problèmes de jeu chez les jeunes, plusieurs chercheurs se questionnent sur la pertinence des outils utilisés. (Gupta & Derevensky, 1998 – Journal of gambling studies) Les taux obtenus varient grandement. De plus, il peut être hasardeux de définir un adolescent comme un joueur pathologique.

- Jeu pathologique: 1 à 7%
- Comportement à risque: 3 à 11%
(voir Deschesnes, 2003 pour différentes références - Style de vie des jeunes du secondaire en Outaouais).

La proportion d'élèves qui s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent augmente au fur et à mesure que les jeunes avancent en âge, toutefois la proportion des jeunes qui présentent potentiellement des problèmes de jeu diminue avec lorsque les jeunes vieillissent. (Chevalier, Allard & Audet, 2002)

Les nouvelles générations de jeunes grandissent dans un milieu où le jeu est une activité normale, voire banale.

Types de jeux pratiqués par les jeunes

Il est démontré qu'une proportion significative de jeunes du secondaire s'adonnent à des jeux de hasard et d'argent tels les billets de loteries, les loteries instantanées, le bingo, parient sur des jeux d'adresse (par exemple le billard et les fléchettes) ou des jeux de dés et de cartes. Une certaine portion vont au Casino et jouent aux ALV. (Marshall et Wynne ; 2004, Impact Recherche, 2002 ; Un jeu d'enfant\$, 2002, Chevalier 2005).

Les jeux préférés des jeunes québécois semblent être, par ordre d'importance (Chevalier, 2005a):

- les « gratteux »
- les jeux de cartes
- les jeux d'habiletés
- les loteries ordinaires (par exemple, 6/49, Banco, Super 7)
- les bingos
- les paris sportifs

Les jeunes ont particulièrement accès aux loteries ordinaires ou les loteries instantanées (« gratteux »). De plus, 31% des jeunes en reçoivent en cadeau. (Chevalier, 2005a)

Les raisons qui poussent les jeunes à jouer

La majorité joue pour le plaisir, l'excitation, le divertissement. Quelques-uns vont jouer dans l'espoir de gagner de l'argent. Certains s'y adonnent davantage au cours d'une activités sociale (voir Deschesnes, 2003 pour référence)

Facteurs de risque de développer un problème de jeu chez les jeunes

Au plan individuel :

- Être un garçon (Chevalier, 2005a; Deschesnes, 2003 - Style de vie des jeunes du secondaire en Outaouais; Gupta & Derevensky, 1998 - Health Promotion International)
- Faible estime de soi (Chevalier, Allard & Audet, 2002) / Faible sentiment d'efficacité personnelle (Deschesnes, 2003)
- Mauvaise performance scolaire (Chevalier, Allard & Audet, 2002)
- Détresse (Impact Recherche, 2002 ; Deschesnes, 2003) / Anxiété et/ou dépression (Gupta & Derevensky, 1998 - Health Promotion International)
- Drogues, alcool et activités délinquantes (Deschesnes, 2003)
- Drogues et tabac (Impact Recherche, 2002)
- Drogues et alcool (voir Chevalier, Allard & Audet, 2002 pour différentes références)
- Idées suicidaires (voir Chevalier, Allard & Audet, 2002 pour références ; Deschesnes, 2003)
- Différentes théories liées au cumul de conduites à risque (tabac, alcool, drogues, jeu) (Chevalier, 2005b) / Impulsivité / tendance à prendre des risques (Gupta & Derevensky, 1998 - Health Promotion International)
- Initiation précoce : nous savons également par le biais d'études ayant effectué des entrevues avec des joueurs adultes que l'âge d'initiation aurait un impact sur le développement potentiel d'un problème de jeu (Vitaro et al., 2005).

Au plan familial :

- Participation des parents à des jeux de hasard et d'argent (voir Chevalier, Allard & Audet, 2002 pour références) / Historique familial de jeu (Gupta & Derevensky, 1997 – voir Gupta & Derevensky, 1998 - Health Promotion International; Vitaro et al. 2005)
- Conflit avec les pairs ou les parents (Fisher, 1993 – voir Gupta & Derevensky, 1998 - Health Promotion International)
- Co-morbidité (CPLT, 1998 – voir 2 documents). Facteurs de risque significatif : la présence de comportements abusifs (jeu et/ou toxicomanie) chez les parents.

Au plan de l'environnement communautaire et social :

➤ Accessibilité

Plusieurs chercheurs effectuent une relation avec les problèmes engendrés par la pratique des jeux de hasard et d'argent et l'accessibilité de ceux-ci, surtout en lien avec les appareils électroniques de jeu (AÉJ – machines à sous dans les casinos et les appareils de loterie vidéo dans les bars et resto-bars) (Marshall & Baker, 2001 ; Australian Productivity Commission, 1999 ; National Gambling Impact Study Commission, 1999 ; Boisvert et al., 2003 ; Ladouceur et al., 2004b ; Régie de Montréal-Centre, 2003 ; Paradis et Courteau, 2003).

Il semble que l'accessibilité des AÉJ est déterminante dans les comportements de jeu car les personnes joueraient à proximité de leur domicile, soit dans un rayon d'environ 2,5 km (KPMG, 2000 dans Doughney, 2002).

➤ Conditions socio-économiques et accessibilité

Plusieurs chercheurs australiens ont mis en évidence la concentration d'AÉJ (souvent per capita) dans les secteurs ou régions où les populations sont plus défavorisées (Marshall & Baker, 2001 et 2002; Breen, Hing et Weeks, 2002 ; Doughney, 2002). Certains chercheurs spécifient les groupes les plus touchés : les groupes ethniques, ceux les moins scolarisés et qualifiés ou sans emplois (Breen, Hing et Weeks, 2002).

Pour sa part, Doughney (2002), un auteur australien, soulève que deux faits importants ont émergé des recherches indépendantes : 1- que les machines sont concentrées dans des municipalités ayant un niveau socio-économique plus bas que la moyenne ; 2- et que les pertes par adulte sont concentrées dans ces municipalités. Cette tendance semble également visible au Canada. Selon Gililand et Ross (2005), il y aurait une forte corrélation entre la prévalence et la densité de la présence d'ALV et le fait d'être situé dans des quartiers socio-économiquement défavorisés.

➤ Conditions socio-économiques

D'après les chercheurs canadiens, Shaffer et Korn (2002), les personnes moins nanties dépenseraient plus d'argent dans les jeux de hasard et d'argent proportionnellement à leurs revenus. Les ménages ayant des revenus supérieurs dépensent plus d'argent que les ménages à faible revenu dans les jeux de hasard et d'argent, mais les ménages pauvres y perdent une plus grande proportion de leurs avoirs. Ce qui amènent plusieurs auteurs à dire que les jeux de hasard et d'argent sont une taxe régressive.

Facteurs de protection

Au plan personnel/individuel :

Facteurs de protection de l'approche École en santé

- Estime de soi
- Compétence sociale
- Saines habitudes de vie
- Comportements sains et sécuritaires

Au plan de la famille :

- École en santé – environnement familial (les parents une cible et un levier)

Au plan des institutions (dont l'école) :

- École en santé – environnement scolaire physique, scolaire social et pédagogique
- École en santé – les services préventifs (services éducatifs complémentaires)
- Programmes et politiques scolaires
- Politiques institutionnelles (leur application et leur respect)

Au plan de la communauté :

- École en santé – environnement communautaire
- École en santé – les services préventifs (Services de santé et services sociaux)
- Normes sociales
- Médias
- Ressources disponibles dans la communauté

Au plan des politiques publiques :

- Politiques fédérales et provinciales concernant les restrictions d'âge, l'application et le respect des politiques, les campagnes médiatiques, les lois

(voir Gupta & Derevensky, 1998 pour les références - Health Promotion International)

LE CANNABIS

MARIJUANA - HASCHICH - HUILE DE HASCHICH



Propriétés : Perturbateurs du système nerveux central

- Description
- Effets à court terme
- Effets à long terme
- Dépendance-tolérance-sevrage
- Dépistage
- Usage médical

LE CANNABIS (cannabis sativa indica) est mieux connu sous les 200 mots d'argot différents attribués à la marijuana et au haschich : **pot, joint, herbe, marie-jeanne, beu, shit, bunt, kif, tosh, hakik, ganja, jaja, ...**

Importé au Canada principalement de la Colombie, du Mexique, de la Jamaïque et de la Thaïlande, le cannabis est également cultivé en serre hydroponique tant en Europe qu'en Amérique du Nord.

Toutes les formes de cannabis sont des substances qui perturbent l'état d'esprit dû particulièrement au Δ^9 THC (delta-9-tetrahydrocannabinol), l'un des 460 éléments chimiques - stérols, terpènes, alcaloïdes, benzopyrène, etc., et une soixantaine de cannabinoïdes... - que compte le cannabis. Les cannabinoïdes peuvent être synthétisés chimiquement et trouvent des applications cliniques et thérapeutiques. À des fins médicales, on peut utiliser l'ingrédient actif de la marijuana, le THC, pour diminuer les vomissements des personnes ayant à subir un traitement de chimiothérapie contre le cancer. La concentration en Δ^9 THC varie suivant l'espèce et la partie de la plante qui est utilisée.

D'un plant de cannabis, trois produits sont dérivés :

LA MARIJUANA, (pot, joint, marie-jeanne, herbe, grass, ganja) est composée des feuilles et des sommités fleuries de la plante - partie la plus riche en THC, souvent appelée «tête» ou «cocotte». Sa couleur peut aller d'un vert grisâtre au brun verdâtre; sa texture ressemble à celle de l'origan ou du thé grossièrement haché. La substance renferme habituellement des graines et des tiges. Forte odeur.

La marijuana est habituellement fumée en «joint», parfois mêlée à du tabac, ou simplement fumée à l'aide d'une pipe. La marijuana peut également être mangée dans des recettes de pâtisserie ou infusée comme du thé.

La concentration du delta-9-tétrahydrocannabinol (Δ^9 THC) de la marijuana varie généralement selon les conditions naturelles de culture de 0,5 à 4 %, selon la partie du plant de cannabis et à 15%, et selon la sélection du produit. Le sinsemilla par exemple, aura une teneur variant entre 7 et 14 %.

Comparativement aux années 1970 alors que les meilleures serres parvenaient à produire du cannabis ayant une teneur de THC de seulement 2%, les récentes techniques de sélection de souches puissantes, les cultures en serre et hydroponique ont permis d'atteindre des concentrations en Δ^9 THC de 15 à 25 %. Récemment, en Hollande, des sélections et manipulations génétiques ont permis d'obtenir des variétés très enrichies en produit psychoactif contenant de 20 à 40% de THC.

LE HASCHICH (Hasch, H, shit)

Le *haschich*, aussi connu sous l'appellation de hasch, shit, kif (en Afrique du Nord) ou *charas* (en Inde), est une résine visqueuse produite par la plante et obtenue par battage des feuilles et des sommités florales sèches qui est ensuite compressée pour obtenir un cube ou un bloc.

Il faudra environ 45 à 75 kg de cannabis pour produire un kilo de haschich. Il se présente sous forme de morceaux de couleur brun pâle à noir, de consistance molle ou dure. Il est fréquemment fumé, seul ou mélangé au tabac ou à la marijuana, sous forme de cigarette (joint), à l'aide d'une pipe ou plus rarement sous forme de cigare. Il peut aussi être inclus dans des biscuits ou des gâteaux.

La teneur en Δ^9 THC du haschich est généralement comprise entre 3 et 6 % lors d'une production normale. De même que pour le cannabis, le contenu en Δ^9 THC sera augmenté par les méthodes de culture et par la concentration de résine, pour atteindre en production moyenne des teneurs de plus de 12 à 40%. Plus dispendieux que la marijuana, le haschich se vend environ 300 \$ à 350 \$ l'once sur le marché.

HUILE DE HASCHICH

Il existe deux autres produits issus du cannabis, les huiles de marijuana et de haschich. Il s'agit d'un liquide visqueux et goudronneux, vert foncé, marron ou noir, obtenu par percolation à partir du haschich purifié avec un solvant organique ou de l'alcool. Les huiles sont généralement plus concentrées en cannabinoïdes, pouvant atteindre des teneurs de 30 à 60 % en Δ^9 THC.

Les huiles sont généralement déposées sur le papier à cigarettes ou ajoutées aux joints pour en augmenter la puissance. Les huiles sont plus rares et plus dispendieuses.

EFFETS À COURT TERME DU CANNABIS

Les effets du cannabis ne dépendent pas seulement du mode de consommation, de la quantité ou du taux de THC consommée, mais aussi de la personnalité de l'individu qui en consomme, de son état d'esprit. À la fois un psychostimulant et un psychodépresseur, les effets se rapprochent de ceux des hallucinogènes. Fumé, les effets se font sentir en quelques minutes et durent de 2 à 4 heures. Avalé, ses effets peuvent prendre plus de 30 minutes à se manifester, et persister de 3 à 8 heures. Chez un sujet à personnalité structurée, les effets d'un usage à faible dose restent circonscrits et les risques sont peu marqués tant sur le plan physique que psychique.

- L'effet principal du THC est de modifier l'humeur, les sensations et le comportement. Les personnes peuvent se sentir plus relax, joyeuses, insouciantes; mais l'euphorie peut facilement se transformer en déprime et autres difficultés psychiques.
- La marijuana augmente le rythme cardiaque, dilate les vaisseaux sanguins, causant notamment une rougeur caractéristique des yeux. ATTENTION, la rougeur des yeux peut être associée à diverses situations comme la fatigue, la poussière, un manque de sommeil, et ne suffit pas à identifier un consommateur de THC.
- La marijuana provoque peu d'hallucinations. La perception sensorielle semble accrue, les couleurs plus éclatantes, les sons plus distincts.
- L'utilisateur a la bouche sèche, son appétit augmente.
- Rythme cardiaque légèrement accéléré.
- La perception du temps et de l'espace sont déformés. Certains consommateurs se replient sur eux-mêmes, ou ressentent de la peur, rien sans raison apparente, souffrent d'anxiété, de dépression.

EFFETS À LONG TERME DU CANNABIS

Rappelant que les effets produits par le cannabis sont directement liés à la personnalité de l'individu, au contexte de la consommation, à la quantité absorbée et à la qualité du produit, et retenant que les effets de l'accumulation de THC dans les tissus sont encore mal connus mais indéniables, les effets à long terme sont :

- En cas de consommation régulière et fréquente, la concentration, la capacité d'apprentissage, la mémoire à court terme, la capacité de conduire, sont toutes fortement affectées, et peuvent être perturbées encore pendant 24 heures après la consommation.
- Les effets psychologiques comprennent des réactions de panique, le syndrome amotivationnel (réduction de l'ambition et de la motivation).

- La marijuana est nocive pour le système pulmonaire car elle emplit les poumons de trois fois plus de goudron et de cinq fois plus de monoxyde de carbone que la cigarette. Mais puisque l'utilisation de la marijuana est moins fréquente que celle de la cigarette, on ne compte pas ou peu de cancer causé directement par celle-ci.
- Les effets néfastes du cannabis apparaissent après plusieurs années de consommation. Le THC atteint particulièrement les tissus conjonctifs, les poumons, les organes sexuels et les neurones.
- Des dommages au système immunitaire et aux spermatozoïdes ont été décrits, mais les bases scientifiques ne sont pas suffisantes pour affirmer que cela se passe dans tous les cas. Malgré plusieurs études contradictoires, aucun effet significatif du THC contenu dans la marijuana, n'a été démontré sur la fertilité.
- Avec une augmentation de la dose, les consommateurs font l'objet d'hallucinations, de paranoïa et ont des réactions de panique. Les symptômes s'aggravent chez les personnes souffrant de problèmes psychiatriques et plus particulièrement de schizophrénie.

DÉPISTAGE

Le cannabis est l'une des drogues qui reste le plus longtemps dans l'organisme car le THC, la substance psychotrope contenue dans le cannabis est liposoluble, et a la particularité de se fixer dans les graisses et de se dissoudre ensuite très lentement. Compte tenu de l'élimination très lente du THC, la consommation périodique de cannabis à une semaine d'intervalle aboutit à une accumulation de la substance dans le système. À long terme, les conséquences pour la santé de ce stockage sont encore mal connues.

On estime que la demi-vie d'élimination du THC est d'environ 4 jours, ce qui signifie que après 96 heures, notre corps a éliminé la moitié de la quantité consommée et qu'il faut ensuite encore 4 jours pour éliminer la moitié de la moitié et ainsi de suite.

Dans le cadre d'un test urinaire, la durée de détection du THC dépendra de la fréquence de consommation, ainsi que de l'état de santé et du métabolisme individuel du consommateur. Chez un usager occasionnel, la métabolite du cannabis pourra être détectée jusqu'à 2 semaines. Chez le consommateur chronique (*plusieurs joints par jour*) la durée de dépistage du THC peut aller de 30 jours à plus de deux mois après la dernière consommation.

Le dépistage urinaire positif ne signifie pas que la substance psychotrope soit encore présente dans le sang, ni encore actif sur le système nerveux central (SNC). Pour connaître l'évaluation du taux actif du psychotrope, un test sanguin sera utilisé, par exemple suite à un accident, et pourra tester positif jusqu'à environ 10 heures, correspondant au délai d'activité de la substance psychotrope.

DÉPENDANCE - TOLÉRANCE - SEVRAGE

Les consommateurs réguliers de cannabis peuvent développer une dépendance psychologique, la consommation de drogue devenant leur centre d'intérêt. Leur seuil de tolérance augmente, nécessitant davantage de drogue pour obtenir les effets escomptés. Sur le plan physique, la dépendance demeure contestée malgré certains symptômes liés au sevrage lors de l'arrêt de la consommation de cannabis :

- L'angoisse;
- La nervosité;
- L'insomnie;
- Des sueurs ainsi qu'une perte d'appétit.

USAGE MÉDICAL

On mène actuellement des essais du THC et d'autres ingrédients du cannabis en vue de l'utiliser éventuellement pour traiter le glaucome, l'asthme, l'épilepsie et la sclérose en plaques.

Certains médecins appuient son utilisation dans le traitement des patients atteints du sida en phase terminale. Pour l'instant, la seule utilisation médicale acceptée est le traitement des nausées et des vomissements que provoque la chimiothérapie. Commercialisée sous le nom de Marino[®] (dronabinol), le THC sert à traiter les nausées et les vomissements causés par la chimiothérapie. Le Cesamet[®] (nabilone), composé semblable produit de façon synthétique, est utilisé aux mêmes fins.

**Reproduit avec l'autorisation de Monsieur Robert Cardin
Centre L'Étape (2006)**



Pourquoi on devient « accro » à la cigarette ?

Parce que :

1. La nicotine contenue dans le tabac est une drogue aussi puissante que l'héroïne ou la cocaïne...
2. En fumant, on rend son cerveau esclave de la nicotine...
3. En plus de la dépendance physique, la nicotine entraîne une dépendance psychologique très forte...
4. Fumer devient un besoin inconscient très difficile à supprimer...

1. La nicotine contenue dans le tabac est une drogue aussi puissante que l'héroïne ou la cocaïne...

La nicotine est une substance qui se trouve NATURELLEMENT dans la plante qu'on appelle « tabac ». Et le tabac est la seule plante au monde qui contient de la nicotine (en quantité importante). Cette nicotine est une drogue redoutable parce qu'elle prend le contrôle physique des gens de façon très subtile :

- Elle produit un effet « plaisant » au cerveau sans perturber ton comportement ou tes perceptions. Tu n'es pas « gelé comme une balle » avec des fous rires ou un look « vedge ». Tu ne te mets pas à voir des petits éléphants roses. Tu restes « normal », mais c'est juste en apparence...
- Comme les drogues « dures », la nicotine entraîne de l'**accoutumance**. Ça veut dire qu'il faut que tu en prennes toujours un peu plus pour ressentir le même effet. Elle produit aussi des **symptômes de sevrage** très désagréables quand tu essaies d'arrêter de fumer : ça, c'est la dépendance physique...
- Même si les symptômes de sevrage ne sont pas aussi dramatiques que ceux causés par la « désintox » à l'héroïne ou à la cocaïne, ça ne change rien à l'emprise de la nicotine : elle entraîne une dépendance aussi forte que celle de ces deux drogues dures !

De plus, si tu fumes à l'adolescence, tu introduis de la nicotine dans ton cerveau alors que celui-ci est dans une phase très vulnérable. Ton cerveau est encore en train de se construire : il est donc très sensible à toute substance qui affecte son fonctionnement. Il risque d'en rester marqué de façon permanente (par exemple : tendance à la dépression).

2. En fumant, on rend son cerveau esclave de la nicotine...

Lorsque tu fais des activités que tu aimes ou qu'il t'arrive des choses que tu trouves plaisantes, ton cerveau produit et gère tout seul des substances qui te font te sentir bien : les **endorphines**. Par exemple, il les fabrique automatiquement quand :

- tu pratiques un sport, et surtout quand tu réussis un bon coup ;
- tu fais ou écoutes de la musique ;
- tu réalises quelque chose dont tu es fier ;
- tu t'amuses avec tes amis ;
- on te fait des compliments ;
- tu reçois une évaluation positive à l'école, des félicitations au travail, etc. ;
- tu ris ;
- tu es en amour... etc.



C'est pour ça que tu cherches à répéter ces expériences : elles te procurent du plaisir grâce aux endorphines que ton cerveau produit naturellement.

Si tu fumes, tu te construis un gros problème. Explication: à chaque « puff » cette nicotine arrive à ton cerveau en moins de 10 secondes ! Celui-ci réagit **immédiatement** en fabriquant des endorphines: tu lui apprends donc à produire et à gérer **ses** endorphines **principalement à l'aide de la nicotine** au lieu de le faire à partir de ce que **toi** tu fais!

La gang allumée pour une vie sans fumée



Conséquences:

- tu vas devoir **payer (\$\$\$)** de plus en plus pour avoir quelque chose que t'as déjà en toi;
- en fumant, tu vas dépendre de plus en plus de la nicotine pour te sentir bien.

Autrement dit, tu vas te développer avec une **béquille**...C'est pas vraiment une bonne idée, non ?

3. En plus de la dépendance physique, la nicotine entraîne une dépendance psychologique très forte...

À chaque cigarette, un fumeur tire en moyenne **10 à 12 « puffs »**. Donc, **au moins dix fois par cigarette**, il absorbe une drogue qui le fait se sentir bien. Si on multiplie ça par le nombre de cigarettes fumées, le résultat devient vite désastreux.

Regarde un peu ça :

- Pour savoir **combien de fois par jour un fumeur se sent bien à cause de la nicotine**, fais le calcul suivant : le nombre de cigarettes fumées par jour X 10 « puffs ».

Exemples de résultats :

10 cigarettes par jour = **100 fois par jour**

15 cigarettes par jour = **150 fois par jour**

20 cigarettes par jour = **200 fois par jour**

- Pour savoir **combien de fois dans une année un fumeur se sent bien à cause de la nicotine**, fais le calcul suivant : le nombre de fois par jour (obtenu dans ton calcul précédent) X 365 jours.

Exemples de résultats :

100 fois par jour = **36 500 fois par année**

150 fois par jour = **54 750 fois par année**

200 fois par jour = **73 000 fois par année**

Le cerveau du fumeur va enregistrer **chacune de ces « fois »** et l'associer **positivement** à l'événement ou à la situation vécue au moment où il absorbe la nicotine. Peu importe que ce soit une situation "l'fun", un événement ennuyeux ou triste, du stress, de la peine, de la colère : la cigarette devient alors pour le fumeur, cette "amie" (la béquille) indispensable à son bien-être...

C'est comme ça que le fumeur programme peu à peu son cerveau à associer la cigarette avec tout ce qu'il fait et avec tout ce qui lui arrive dans la vie. Voilà pourquoi c'est si difficile de se libérer de la dépendance au tabac...

4. Fumer devient un besoin inconscient très difficile à supprimer...

Les fumeurs qui ont arrêté de fumer d'un seul coup font partie de la toute petite minorité des chanceux (5%) qui ont réussi ensuite à rester non fumeurs. Tous les autres fumeurs (95%) qui ont essayé de la même façon ont échoué. Parmi eux, certains ont arrêté de fumer pour de bon après 5 à 6 tentatives et ça peut leur avoir pris jusqu'à une vingtaine d'années pour le faire ! D'autres n'y sont définitivement pas arrivés, avec toutes les conséquences que ça implique...

Si malgré tout ça tu es tenté par la cigarette, voici quelques pistes de réflexion pour toi :

- En commençant à fumer à ton âge, veux-tu vraiment apprendre à gérer ta vie avec une béquille ?
- Cette béquille va t'enchaîner à elle de plus en plus tout en t'empoisonnant à petit feu... Es-tu certain que c'est ce que tu veux ?
- Penses-tu vraiment ne pas être capable de te débrouiller sans cet insignifiant cylindre de papier bourré de miettes d'une plante ?
- La majorité des jeunes de ton âge ne fument pas: au Québec, plus de 80% des jeunes qui sont au secondaire ne fument pas. Pourtant, eux aussi font le party, vivent des choses difficiles ou s'ennuient, tout comme toi... Alors, pourquoi aurais-tu besoin de cette béquille inutile et nuisible?

Référence : www.laganqallume.com