

# Unplugged

## CAHIER D'EXERCICES La prévention à l'école







Unplugged

# CAHIER D'EXERCICES

## La prévention à l'école

**Ce cahier d'exercices appartient à :**

Nom et prénom

Ecole

Ville

J'utilise ce cahier pour la première fois le :

Date

**Unplugged**

**Cahier d'exercices**

**Un programme de EU-DAP, European Drug Abuse Prevention**

**Auteur de la version française : Georges van der Straten, Trempline**

© 2007, Turin, EU-DAP trial

Tous droits réservés. Rien de cet ouvrage ne peut être reproduit, nul ne peut ni extraire ni prendre des données par photocopies ou de toute autre manière sans l'autorisation de l'auteur.

Adresse de contact : Trempline asbl, Grand-Rue, 3 6200 Châtelet (Belgique)

Téléphone 0032/71.40.27.27, 0032/71.24.30.06 fax 0032/71.38.78.86

e-mail : [info@trempline.be](mailto:info@trempline.be)

website : [www.trempline.be](http://www.trempline.be)



EU-Dap est co-financé par la Commission Européenne.

La publication tombe sous la responsabilité de l'éditeur et en aucun cas celle de la Commission ou de ses services.



RE-Sources, service de formation de Trempline asbl

Téléphone 0032/71/24/30/06

## Table des matières

<b>Leçon 1</b>	<b>Ouvrir «Unplugged» .....</b>	<b>6</b>
<b>Leçon 2</b>	<b>Etre ou ne pas être dans un groupe .....</b>	<b>7</b>
<b>Leçon 3</b>	<b>Choix – alcool, risque et protection .....</b>	<b>9</b>
<b>Leçon 4</b>	<b>Ce que tu crois... est-ce fondé sur des faits réels ? ...</b>	<b>10</b>
<b>Leçon 5</b>	<b>Fumer c'est une drogue – s'informer .....</b>	<b>12</b>
<b>Leçon 6</b>	<b>Exprime-toi .....</b>	<b>15</b>
<b>Leçon 7</b>	<b>Lève-toi et parle .....</b>	<b>16</b>
<b>Leçon 8</b>	<b>Fêtard invétéré .....</b>	<b>18</b>
<b>Leçon 9</b>	<b>Les drogues – s'informer .....</b>	<b>19</b>
<b>Leçon 10</b>	<b>Développer des compétences pour faire face .....</b>	<b>20</b>
<b>Leçon 11</b>	<b>Résoudre les problèmes et prendre des décisions .....</b>	<b>22</b>
<b>Leçon 12</b>	<b>Fixer des objectifs .....</b>	<b>24</b>
	<b>Une page pour toi .....</b>	<b>26</b>

## Leçon 1

# Ouvrir « Unplugged »

En grandissant, tu vas devoir faire des choix de santé à propos de l'alcool, du tabac, de certains médicaments, du cannabis et d'autres drogues. Les leçons d'«Unplugged» sont là pour t'aider à prendre ces décisions. «Unplugged» est un programme de prévention : pour agir avant que les choses ne tournent mal.

Parcours les titres des 12 leçons «Unplugged» qui figurent dans la table des matières pour te faire une idée des sujets dont traitent les différentes leçons.

### Les règles qui aident le groupe à progresser :

1. j'écoute quand quelqu'un parle
2. je ne ris pas des autres en classe
3. je ne sème pas des ragots sur ce que disent mes camarades de classe
4. je respecte le droit des autres à avoir une opinion différente de la mienne
5. je me donne le droit d'avoir une opinion différente
6. j'essaie d'être aussi honnête que possible
7. je respecte les consignes
8. je suis conscient(e) d'être responsable du respect des règles en classe
9. je respecte la vie privée d'autrui
10. je suis ouvert(e) à l'apprentissage de nouvelles choses

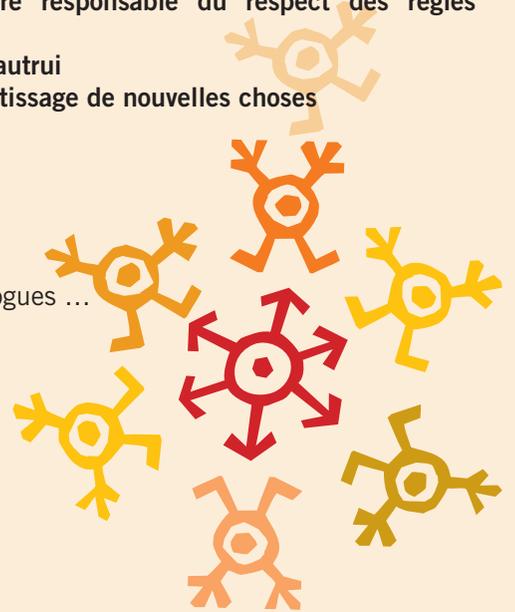
Pense aux différentes leçons Unplugged et complète ces phrases :

Des choses que je voudrais apprendre à propos de l'alcool, du tabac et autres drogues ...

.....

.....

.....



Quels sont les buts?

.....

.....

.....

.....

.....

# Etre ou ne pas être dans un groupe

Les jeunes gens comme toi veulent être ensemble. Que ferais-tu pour faire partie d'un nouveau groupe ? Qu'est-ce que le groupe pourrait attendre de toi pour t'accepter ? Comment le groupe pourrait-il réagir à ce que tu fais ou dis ? Ces questions sont le sujet de cette leçon.

## Un groupe est uni par :

### Certains signes distinctifs

Hommes/femmes, style vestimentaire, etc.

### Certaines compétences

Talents sportifs, talents musicaux, techniques d'acrobaties en vélo, etc.

### Certains comportements

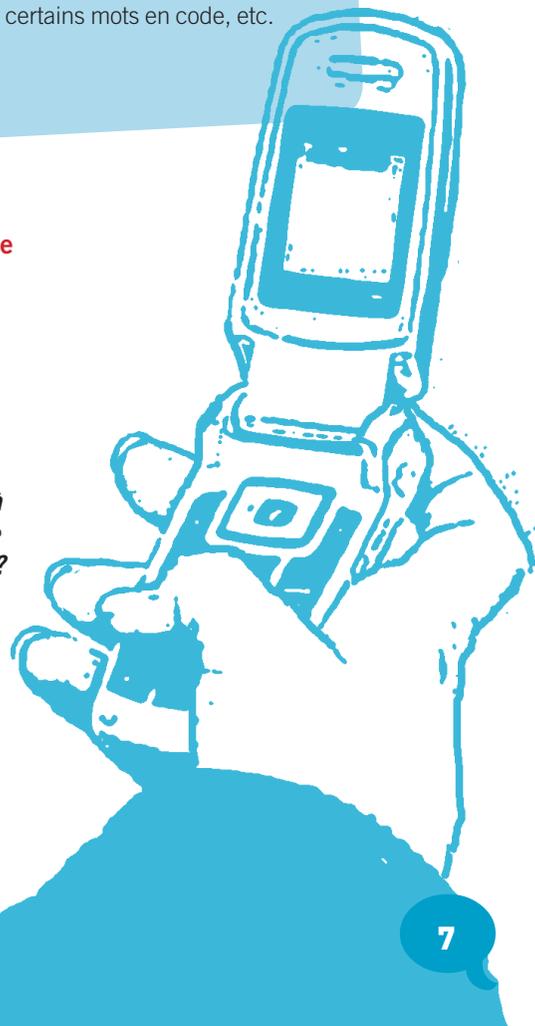
Une façon de danser, fumer, ne pas fumer, etc.

### Une langue commune

Un dialecte local, la langue utilisée pour les SMS, certains mots en code, etc.

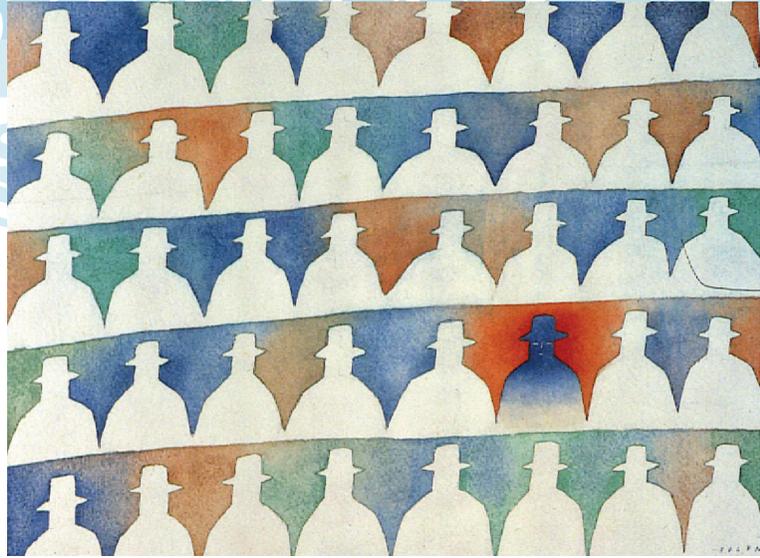
Après avoir observé la situation qui t'est présentée, mets-toi dans un groupe et réponds à trois des questions ci-dessous avec ton groupe.

- *Qu'avez-vous ressenti par rapport à votre propre opinion et à vos idées ?*
- *... et par rapport à vos sentiments ?*
- *Quelles suggestions des groupes avez-vous captées ?*
- *Qu'est-ce qui a facilité les choses ? Qu'est-ce qui a rendu les choses difficiles ? Comment avez-vous fait face ?*
- *Dans quelles situations pourriez-vous utiliser des suggestions similaires à celles qui ont été présentées au second tour ? Qu'est-ce que cela signifie pour le groupe et pour les élèves qui souhaitent faire partie d'un groupe ?*
- *Quelles possibilités avez-vous d'entrer dans un groupe ou de faire face quand vous en êtes exclus ?*
- *Quelle responsabilité porte le groupe lorsqu'il décide de ne pas accepter quelqu'un ?*
- *Que feriez-vous pour faire partie d'un groupe ?*
- *Si vous avez le choix de faire partie d'un groupe ou pas, sur quelle base décideriez-vous d'y entrer ou pas ?*



Leçon 2

Les autres gens comme  
toi voudraient être en semblable  
partie ? Qu'est-ce que tu  
groupe ? Qu'est-ce que tu  
peux attendre ?  
Comment  
pourrait-il  
être ?  
C'est ton  
cette leçon



Un dessin de Jean Michel Folon (Belgique, 1934-2005)

Que penses-tu de l'homme qui sort du lot sur ce dessin ? .....

En quoi est-il semblable aux autres ? .....

En quoi est-il différent des autres ? .....

A ton avis, quels sont ses souhaits ? .....

Donne trois raisons pour lesquelles quelqu'un comme lui a le droit d'être différent.

- 1
- 2
- 3

## Choix – alcool, risque et protection

L'alcool est une drogue comme les autres et un message est clair : ne bois pas d'alcool car c'est mauvais pour la santé. Les gens qui le disent ont évidemment raison, surtout à ton âge. Pourtant, tu vois des gens boire de l'alcool ou consommer d'autres drogues, fumer des cigarettes, par exemple. Pourquoi le font-ils et quels risques prennent-ils ? Et, plus important encore, comment peux-tu te protéger de tels risques ?

Dessine une personne qui a des atouts solides pour se protéger et ne pas consommer d'alcool

Regarde les petits dessins et mets-les dans les bonnes cases.

	Social	Physique	Personnel
Risque			
Protection			



Solitaire



Fille-garçon



Stress



Ensemble



Garçon-fille



Estime de soi

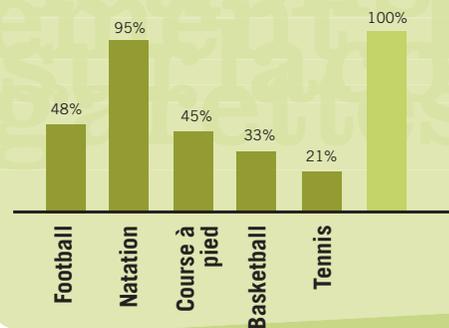
## Leçon 4

# Ce que tu crois... est-ce fondé sur des faits réels ?

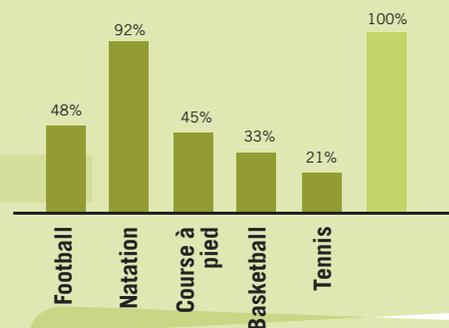
Michaël porte des vêtements roses car il est convaincu que la plupart des gens qu'il admire portent du rose. Jessica mange une nourriture spéciale, même si elle ne l'aime pas, parce qu'elle est convaincue que la plupart des gens qu'elle aime la mange aussi. Dans cette leçon, nous verrons comment de telles convictions influencent notre comportement. Et nous nous concentrerons sur la consommation d'alcool, de cigarettes et d'autres stupéfiants.

Une simple leçon de statistiques  
Comprends-tu la différence entre « à vie », « par an », « par mois », et « par jour » ?

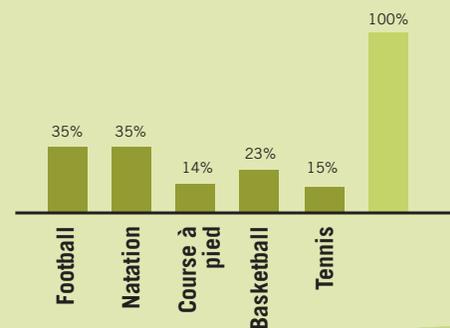
PRATIQUE D'UN SPORT À VIE



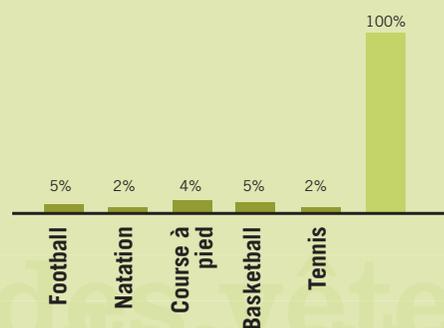
PRATIQUE ANNUELLE D'UN SPORT



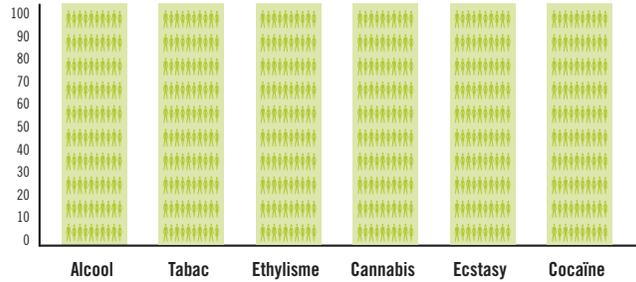
PRATIQUE MENSUELLE D'UN SPORT



PRATIQUE QUOTIDIENNE D'UN SPORT



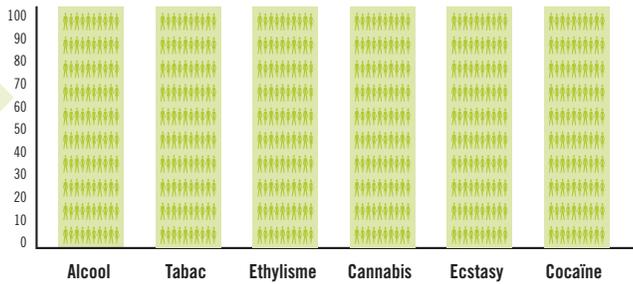
Qu'en penses-tu : quel est le pourcentage de consommation des jeunes de 15 à 18 ans sur toute leur vie ?



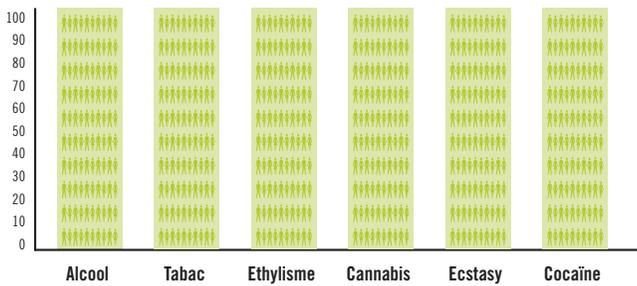
Entoure le chiffre qui correspond à ton estimation : 27%



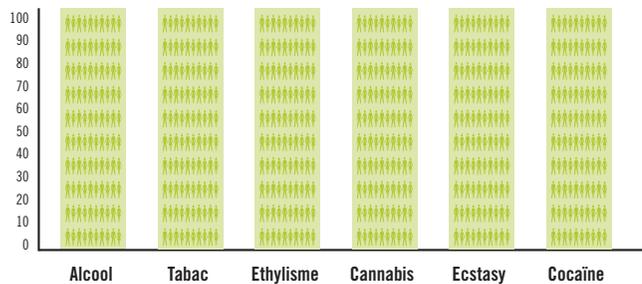
Qu'en penses-tu : quel est le pourcentage de consommation des jeunes de 15 à 18 ans par an...



Qu'en penses-tu : quel est le pourcentage de consommation des jeunes de 15 à 18 ans par mois...



Qu'en penses-tu : quel est le pourcentage de consommation des jeunes de 15 à 18 ans par jour...



Réponds à ces questions dans ton groupe de 5 personnes après avoir comparé les estimations de ton groupe aux statistiques réelles.

- Où avez-vous la plus grosse différence de résultat ?
- Où êtes-vous le plus proche de la réalité ?
- Quelles peuvent être les raisons d'une mauvaise estimation de la consommation d'alcool, de cigarettes et d'autres drogues ?
- Pourquoi les médias mentionnent-ils la plupart du temps les chiffres de consommation de stupéfiants sur toute une vie ?

Donne un exemple de ce qui influence tes estimations. Par exemple :

- un ami ou la famille
- les informations sur internet, à la télévision, à la radio, dans les journaux
- la publicité
- les films, les photos, les histoires, les chansons

## Leçon 5

# Fumer c'est une drogue – s'informer

Certaines choses sont bonnes à respirer. L'air frais, par exemple. D'autres choses sont mauvaises, comme la fumée de cigarette. Presque tout le monde le sait. Et pourtant, beaucoup de gens fument. Et si on y réfléchit, tout le monde autour d'eux fume ! Mais les cigarettes, c'est quoi exactement ?

## Ce que nous savons des recherches scientifiques

### Qu'est-ce que la nicotine ?

- La nicotine est un stupéfiant qui est contenu dans les cigarettes et développe une accoutumance.
- La nicotine est absorbée par le poumon et passe très rapidement (en moins de 10 secondes) au cerveau par la circulation sanguine. Vu cette vitesse de transmission, le fumeur ressent très rapidement les effets de la nicotine.
- Dans le cerveau, la nicotine touche plusieurs zones et déclenche des changements dans tout le corps : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la tension artérielle, contraction des vaisseaux sanguins, chute de la température des mains et des pieds. Ces effets sont autant de tensions pour le corps.

### La partie toxique d'une cigarette

- La nicotine est toxique : un adulte peut mourir de l'ingestion d'une dose de 0,05 gr de nicotine pure. Pour les enfants, avaler une seule cigarette est mortel.
- Les effets toxiques apparaissent déjà lorsqu'une personne fume sa première cigarette. Les conséquences habituelles sont la toux, les nausées, une irritation de la gorge, et les yeux rouges et pleins de larmes, autant de signes que le corps « se bat » contre la substance toxique.

### Quelques chiffres

- A part la nicotine, les cigarettes et la fumée de cigarette contiennent environ 3 700 produits chimiques nocifs ; 40 de ces produits sont cancérigènes. Parmi ces substances, l'on compte l'ammoniaque, l'arsenic, le goudron, l'hydrogène, le cyanure, le monoxyde de carbone et le butane. L'arsenic, par exemple, est utilisé pour empoisonner les rats et l'ammoniaque entre dans la composition des détergents.
- Fumer la cigarette est la plus grande cause évitable de décès et de maladie en Europe. En fait, 650 000 Européens et plus de 4 millions de personnes dans le monde meurent chaque année du tabagisme. Heureusement, de plus en plus de gens essaient d'arrêter de fumer.
- Chaque cigarette fait perdre 11 minutes de vie à un fumeur.

## LES EFFETS DU TABAGISME

La nicotine en soi ne détend pas ; elle ne réduit pas le stress. En fait, les effets que les fumeurs ressentent comme de la relaxation ou un allègement du stress sont plutôt une réduction des symptômes de sevrage tels que la nervosité et les problèmes de concentration. Le sentiment de nervosité est, en fait, une conséquence du fait de ne pas fumer et ne peut disparaître qu'en fumant.





## LES RISQUES DU TABAGISME

### A. L'accoutumance

- La nicotine est un stupéfiant qui crée une forte dépendance. 60% à 80% des fumeurs sont véritablement dépendants de la cigarette.
- Les signes qui montrent que quelqu'un est accro sont :
  - le besoin de fumer
  - les nombreuses et infructueuses tentatives d'arrêter de fumer
  - le développement d'une certaine tolérance
  - des symptômes de sevrage quand la personne fume moins ou arrête de fumer
- Les symptômes de sevrage, ce que l'on ressent après avoir arrêté de fumer, sont :
  - nervosité
  - agitation
  - déprime
  - problèmes de concentration et troubles du sommeil
  - augmentation de l'appétit (d'où la fréquente prise de poids)
- Il est très difficile d'arrêter de fumer : la plupart des fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer échouent plusieurs fois. A l'adolescence, fumer fait rapidement naître des signes de dépendance, quelques jours seulement après les premières cigarettes.

### B. Condition physique et virilité

- Le monoxyde de carbone est un gaz particulièrement toxique qui se retrouve dans la fumée de cigarette. Il réduit le transport de l'oxygène vers les organes. La perte d'oxygène se solde par une perte d'énergie et de condition physique, et ces effets interviennent déjà à peine la cigarette terminée. Un exemple clair de cette perte d'oxygène est le fait de se sentir hors d'haleine plus rapidement pendant le sport ou en montant les escaliers.
- Le goudron est le résultat du processus de combustion. Fumer un paquet par jour équivaut à ingérer un verre de goudron pur par an. Le goudron s'accroche aux poils microscopiques qui se trouvent dans la trachée-artère et recouvre lentement le poumon, ce qui provoque toux et infection de l'ensemble de l'appareil respiratoire.
- Le risque le plus grave et le mieux connu pour la santé est le cancer. Le cancer du poumon, mais aussi d'autres types de cancers tels que ceux de la trachée, des reins ou du pancréas.
- Les maladies cardiovasculaires et les problèmes de vaisseaux sanguins se développent car la nicotine contracte les vaisseaux sanguins et augmente le rythme cardiaque. A terme, cela peut entraîner l'impuissance sexuelle mais aussi provoquer un arrêt cardiaque.

### C. Le look, l'odeur et le goût

- Une moins bonne circulation sanguine entraîne une dégénérescence de la peau. Comparée à celle des non-fumeurs, la peau des fumeurs est grise et pâle. Les rides se développent plus tôt chez les fumeurs.
- Les vêtements et les cheveux sentent mauvais, les dents et les doigts jaunissent. L'odorat et le goût sont altérés.
- Les fumeurs ont plus de problèmes de dents et de gencives

### D. Les filles et les bébés

- Allier une pilule contraceptive et la consommation de tabac augmente les risques de problèmes circulatoires chez les filles : thromboses (formation d'un caillot dans un vaisseau sanguin ou dans le cœur), crises cardiaques ou attaques cérébrales.
- Fumer pendant la grossesse réduit le poids du bébé, ralentit la croissance du fœtus et augmente les risques de naissance prématurée et de mort subite du nourrisson.

### E. L'environnement et... l'argent

- La fumée de cigarette est l'une des pollutions de l'air les plus dangereuses. « Fumeur passif » est l'expression que l'on emploie pour décrire les personnes qui ne fument pas elles-mêmes mais qui inhalent la fumée d'autrui.
- Pendant la production du tabac, la chaleur est nécessaire pour sécher les feuilles. Pour produire cette chaleur, il faut cinq fois le poids des feuilles de tabac en bois de chauffage (souvent des essences de bois tropicales).
- Les cigarettes sont chères. Imagine ce que tu pourrais acheter avec ce que coûte une centaine de paquets de cigarettes par an. Et deux cents ? Et trois cents ?

Pour plus d'informations, va voir sur le site [www.eudap.net](http://www.eudap.net) ; tu pourras aussi accéder, par là, aux sites internet nationaux qui y figurent.

## Leçon 5

### La falsification de l'information par l'industrie du tabac

Un autre « risque » lié au tabagisme est d'être manipulé par l'industrie du tabac. Les producteurs de cigarettes veulent avoir autant de clients que possible et veulent vendre un maximum de cigarettes. C'est la raison pour laquelle l'industrie a recours à diverses stratégies pour atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé. L'une de ces stratégies allie le marketing et la publicité. Toutefois, en règle générale, l'image de la cigarette dans la publicité (une image de liberté, des jeunes gens respirant la santé, le sentiment d'appartenir à une communauté) ne correspond pas du tout à la réalité. Les risques et dangers de la cigarette sont complètement occultés. Savais-tu que l'Homme Marlboro (l'homme qui a joué les cowboys dans les publicités Marlboro pendant des années) est mort d'un cancer du poumon ? Mais l'industrie du tabac a encore bien d'autres stratégies dans son sac : nier le potentiel stupéfiant et les conséquences néfastes des cigarettes, ajouter des additifs aux cigarettes. Ainsi, certaines substances sont ajoutées aux cigarettes pour rendre les fumeurs plus dépendants encore. Les producteurs de cigarettes dissimulent également les dangers les plus évidents du tabac. Parmi les additifs, citons le sucre, la réglisse, le cacao ou l'oxyde de magnésium. Ces substances augmentent l'absorption de la nicotine dans le poumon et, par conséquent, le risque de dépendance. En outre, les additifs réduisent également l'irritation de la trachée, ce qui réduit les réactions du corps à la fumée. Ces additifs donnent enfin une couleur plus claire à la fumée de cigarette, ce qui la rend moins visible et réduit les réactions négatives des non-fumeurs.

# TEST DE CONNAISSANCES

## sur le tabagisme et le tabac

Lis attentivement chaque question ou affirmation, puis décide quelle est la bonne réponse. Coche ensuite la case a, b ou c.

1. Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ? (certaines peuvent provoquer des cancers)

- (a)  3 700 environ
- (b)  200 environ
- (c)  1 200 environ

2. Plus de 80% de fumeurs commencent à fumer avant...

- (a)  l'âge de 18 ans
- (b)  l'âge de 21 ans
- (c)  l'âge de 25 ans

3. Chaque année, plus de personnes meurent du tabagisme que des...

- (a)  drogues illicites
- (b)  accidents de la route
- (c)  deux raisons ci-dessus ensemble

4. A chaque cigarette que l'on fume, combien de minutes de sa vie perd-on ?

- (a)  2 minutes environ
- (b)  fumer n'a aucune incidence sur la longévité
- (c)  11 minutes

5. Combien de personnes meurent du tabagisme chaque année en Europe ?

- (a)  plus de 10 000
- (b)  plus de 100 000
- (c)  plus de 500 000

6. Que peut-il arriver au bébé d'une femme enceinte qui fume ?

- (a)  les bébés grandissent moins vite
- (b)  les bébés naissent avec un poids moins élevé
- (c)  (a) et (b)

7. Quel volume de nicotine pure peut causer la mort ?

- (a)  1 kilo
- (b)  100 grammes
- (c)  0,05 gramme

8. En Europe, quel est le pourcentage de fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer et ont déjà essayé ?

- (a)  6%
- (b)  28%
- (c)  55%

9. Combien de personnes meurent de tabagisme chaque année dans le monde ?

- (a)  40 000
- (b)  400 000
- (c)  4 000 000

10. Combien de jeunes fumeurs ont essayé d'arrêter de fumer au moins une fois ?

- (a)  11%
- (b)  35%
- (c)  61%

11. Que se passe-t-il immédiatement après avoir fumé une cigarette ?

- (a)  les mains et les pieds deviennent froids
- (b)  l'estomac est irrité
- (c)  les vêtements et les cheveux sentent mauvais

12. Qui enregistre les meilleures performances lors des tests de concentration difficiles ?

- (a)  les fumeurs
- (b)  les non-fumeurs
- (c)  les anciens fumeurs

13. En Tanzanie, les feuilles de tabac récoltées sont séchées à la chaleur. Combien de bois consomme-t-on pour sécher 1 kg de tabac ?

- (a)  1 kilo de bois de chauffage (provenant de l'abattage des arbres de la savane)
- (b)  5 kilos de bois de chauffage
- (c)  pas de bois, car l'air est suffisamment chaud en Afrique

14. Combien d'adolescents fumeurs veulent arrêter de fumer ou au moins réduire leur consommation ?

- (a)  2%
- (b)  30%
- (c)  68%

15. Les enfants qui sont fumeurs passifs ont de fortes chances de développer :

- (a)  une inflammation de l'oreille interne
- (b)  une bronchite
- (c)  de l'asthme ou d'autres infections plus fréquentes des voies respiratoires

16. L'industrie du tabac ajoute des additifs aux cigarettes pour créer une plus grande dépendance au tabac. Quelles sont les substances qui sont ajoutées aux cigarettes à cette fin par l'industrie du tabac ?

- (a)  réglisse
- (b)  cacao
- (c)  ammoniacque

17. Combien de substances contenues dans la fumée de cigarette peuvent provoquer le cancer ?

- (a)  aucune
- (b)  environ 10
- (c)  environ 40

### Quelques questions sur le programme « Unplugged »

Comment trouves-tu les leçons du cahier d'exercices jusqu'à présent ?

.....

.....

.....

Que trouves-tu intéressant ? Que ne trouves-tu pas intéressant ?

.....

.....

.....

Qu'aimerais-tu proposer pour les prochaines leçons ?

.....

.....

.....



# Exprime-toi

Si tu communique, tu dis des choses et tu écoutes ce que les autres disent. Toutefois, la communication ne se fait pas seulement par la bouche et par les oreilles. Ecrire, chatter, parler par sms, mimer, montrer du doigt, jouer un jeu sont d'autres modes d'expression. Il est certain que quand tu veux faire passer un sentiment, une impression, il te faut plus que des mots.

## Exemples de mots traduisant des sentiments :

Triste	Je m'ennuie	
En sécurité	Agréable	Amoureux
Anxieux	Charmant	Affreux
Nerveux	Bon	Cool
Ensoleillé	Très bien	
Héroïque	Optimiste	En colère
Fort	Timoré	
Magnifique	Terrifié	
Beau	Timide	Craintif
Qui a la bougeotte	Bouillonnant	Peu sûr
Spécial	Irrité	
Dépité	Vide	Bien
Mauvais	En forme	Outrancier
Seul	Apprécié	Excité
Explosif	Déprimé	
Soulagé	Furieux	
Heureux	Ravi	Confus
Vulnérable	Exclu	Ordinaire
Acerbe	Pacifique	Prudent
	Hilarant	

### Choisis une des situations suivantes :

- Après un conflit avec mes parents, je veux dire que j'avais tort
- Ma sœur est triste et je veux la réconforter
- Je suis amoureux(euse) et je veux le dire, mais sans exagérer
- Je me suis presque battu(e) et je veux faire savoir clairement que j'avais raison
- Mon équipe a perdu le match et je suis très triste
- Je suis déçu(e) par ce qu'un ami a fait et je veux le lui faire savoir sans compromettre notre amitié

Pense à un sentiment, un ressenti (choisis un mot sur cette page), que tu souhaites exprimer dans la situation que tu as choisie :

.....

Pense à un autre sentiment que tu ne veux vraiment pas exprimer dans cette situation :

.....

Ce que tu pourrais dire :

.....  
 .....  
 .....  
 .....



## Leçon 7

# Lève-toi et parle

Etre sûr de soi, cela signifie dire clairement ce que l'on ressent et ce que l'on pense. Parfois, on essaie de faire passer son message en criant très fort. Ça ne marche pas bien. Parfois, on ne veut pas défendre sa position et on se tait. Ça ne marche pas non plus. Comment peut-on se lever et parler pour défendre son point de vue ?

### Je suis sûr(e) de moi...

... avec les personnes suivantes (coche tout ce qui s'applique à toi)

- étrangers
- parents
- professeurs
- frères et sœurs
- autres : (préciser) .....

... lorsque je suis dans les situations suivantes :

- au sport
- à la maison
- à l'école
- à une fête
- ailleurs : (préciser) .....

... lorsque je me sens :

- en confiance
- sans crainte
- à l'aise
- autres : (préciser) .....





## Exemples de refus

Lorsque tu veux dire non quand on te propose une cigarette, de l'alcool ou d'autres drogues, n'aie pas le sentiment de devoir te défendre. Tu as ton opinion. Exprime-la de façon claire et forte en pensant aux raisons et arguments qui sous-tendent cette réponse. Exprime ton refus, avec tes mots à toi, dans le style qui est le tien

### Non, je ne veux pas fumer, parce que...

- il y a trop d'additifs chimiques dans les cigarettes que l'on ne connaît pas suffisamment
- je veux garder l'haleine fraîche
- cela coûte trop cher pour le plaisir que j'en retire
- certains de mes amis plus âgés sont rapidement hors d'haleine à cause du tabac
- l'industrie qui produit les cigarettes ment tout le temps
- je trouve que c'est stupide
- je n'en ai vraiment pas envie
- on peut attraper le cancer
- je ne peux pas acheter de cigarettes alors je m'en fiche
- je ne veux pas devenir accro
- je chante, je fais du sport de haut niveau, etc. Alors je ne tiens pas à fumer
- Est-ce que j'aurai l'air plus cool ? Tu crois vraiment ?
- C'est NON. Point à la ligne.



### Non, je ne veux pas boire, parce que...

- je peux m'amuser sans ça.
- certaines personnes que je connais ont de sérieux problèmes d'alcool
- je veux rester maître de mon corps et de mon esprit
- je préfère juste boire cette limonade
- je vais avoir l'air idiot
- certaines personnes deviennent trop bruyantes et agressives quand elles ont bu et je ne veux pas être comme ça
- il y a beaucoup d'accidents qui sont dus à l'alcool
- j'ai un entraînement demain
- c'est NON. Un point c'est tout !



### Non, je ne veux pas prendre de drogue, parce que...

- ça bousille le cerveau et on finit par perdre le contrôle
- mon imagination est suffisamment débordante sans drogue
- ça coûte trop cher
- je veux rester maître de mon corps et de mon esprit
- on ne sait jamais avec quoi la drogue est coupée
- je ne veux pas devenir accro
- j'ai un entraînement demain
- c'est NON. Un point c'est tout !



Une chose que j'ai apprise dans cette leçon, c'est... ..

Ce que je voulais dire sur cette leçon mais que je n'ai pas eu l'opportunité d'exprimer, c'est... ..

Une chose dite par quelqu'un d'autre pendant la leçon et dont je me souviens, c'est.... ..

Ce qui m'a surpris à mon propos, c'est... ..

Si je veux rediscuter de quelque chose, j'essaierai de parler avec... ..

## Leçon 8

# Fêtard invétéré

Parfois, tu veux te montrer sous ton meilleur jour sans avoir l'air de bluffer. C'est souvent le cas lorsque tu entres en contact avec quelqu'un que tu connais à peine. Dans cette leçon, tu pourras pratiquer tes compétences en matière de relations interpersonnelles.

### Jeux de rôle : à l'école



#### Rôle 1 :

A l'école, tu as rencontré un garçon ou une fille avec qui tu aimerais vraiment entrer en contact. Tu veux l'inviter à aller au cinéma.

**Que peux-tu faire ? Que peux-tu dire ? A quoi d'autre dois-tu penser lorsque tu lui adresses la parole ? (garder le contact visuel, parler suffisamment fort, mais pas trop fort, etc.)**

#### Rôle 2 :

Dans ton école, il y a un garçon ou une fille que tu trouves vraiment sympa. Pendant la pause, il (elle) s'adresse à toi et t'invite à l'accompagner en ville.

**Comment réponds-tu ? Quel est ton sentiment par rapport à son comportement ? Sur quoi bases-tu ta décision de l'accompagner ou non en ville ?**

### Jeux de rôle : à une fête



#### Rôle 1 :

Tu es à une fête d'anniversaire. Tu ne connais personne. Tu veux adresser la parole à l'un des garçons ou l'une des filles présents.

**Que peux-tu faire ? Que peux-tu dire ? A quoi d'autre dois-tu penser lorsque tu lui adresses la parole ? (garder le contact visuel, parler suffisamment fort, mais pas trop fort, etc.)**

#### Rôle 2 :

Tu es à l'anniversaire d'un de tes amis. Une fille ou un garçon que tu ne connais pas t'aborde et essaie d'entamer la conversation.

**Comment réponds-tu ? Quel est ton sentiment par rapport à son comportement ? Qu'est-ce qui te met à l'aise, mal à l'aise ?**

### QUESTIONS AU PARTICIPANT AU JEU DE RÔLE :

- Qu'est-ce qui te satisfait dans ta façon d'agir ?
- Qu'as-tu trouvé difficile quand tu as dû entrer en contact avec les autres ?
- Que feras-tu différemment la prochaine fois ?

### QUESTIONS À LA PERSONNE RESTÉE PASSIVE DANS LE JEU DE RÔLE

- Qu'as-tu aimé dans la manière dont les autres t'ont abordé(e) ?
- Si tu as remarqué que l'autre personne était nerveuse, qu'est-ce qui t'a donné cette impression ?
- Comment pourrais-tu influencer la manière dont l'autre personne a agi ?

### QUESTIONS AUX OBSERVATEURS DE LA CLASSE :

- La situation était-elle réaliste ?
- Qu'as-tu remarqué ?
- Quels mots, gestes ou comportements signalaient un sentiment précis de la part de la personne active du jeu de rôle ?
- Que ferais-tu pour faire la connaissance d'autres garçons et filles ?
- Qu'as-tu remarqué par rapport à la voix, au contact visuel, aux mimiques ?



## Les drogues : s'informer

Tu as évidemment entendu le terme « drogue » en-dehors des leçons du programme « Unplugged ». A la maison, peut-être, à la télévision ou quelque part sur internet. Ce programme doit aussi parler des drogues car tu dois connaître les risques auxquels s'expose une personne qui en prend. Nous avons déjà parlé de l'alcool et de la cigarette. Mais il y a plein d'autres drogues que l'on peut fumer, boire, sniffer ou qui passent dans le sang, puis dans le cerveau, de diverses autres manières. Une fois dans le cerveau, les drogues calment ou excitent ceux qui en prennent. Elles peuvent aussi causer, chez les consommateurs, la peur, voire un effet sédatif ; elles peuvent même donner des étourdissements. En plus, il y a aussi toute une série de risques sociaux liés à leur consommation. Ainsi, par exemple, quelqu'un pense être cool, rebelle ou écolo s'il consomme. En fait, prendre de la drogue entraîne une perte de contact et de contrôle, ne fait que copier le comportement d'une minorité de gens et alimente en argent frais l'industrie des stupéfiants, une filière mondiale, capitaliste et totalement irrespectueuse de l'environnement. Ces effets, ces risques sont le sujet de la présente leçon





# Développer des compétences pour « faire face »

Parfois, tu te sens heureux et tu as confiance en toi car tout semble aller parfaitement ! Mais parfois aussi, tu te sens triste ou pas sûr de toi. Ce n'est pas facile d'en parler avec les autres. Pourtant, dans ces moments-là, tu ne peux pas changer les choses toi-même. Il faut alors trouver un moyen de « faire face ». En parlant ou en utilisant d'autres stratégies.



## Blog de Jacob

### L'HISTOIRE DE JACOB

Jacob vit dans une vieille maison située dans une longue rue animée. Avant de partir pour l'école, Jacob prend quelques minutes pour regarder par la fenêtre du premier étage. Il regarde le tram qui s'arrête devant sa maison, il fait signe au voisin qui porte son petit chien dans un sac spécial qu'il cache sous son grand manteau. Il part le promener au parc qui est juste à un arrêt de tram de là. Jacob apprécie chaque seconde de ces quelques minutes passées à regarder par la fenêtre.

Mais aujourd'hui, ce n'est plus aussi amusant que hier. Les minutes passées à la fenêtre sont plus tristes que n'importe quel autre jour donc Jacob se souvient.

Aujourd'hui, c'est mardi ; et dans trois jours, la vie de Jacob va changer radicalement ; cela le tracasse beaucoup. Il n'arrête pas de ressasser les solutions possibles à son problème. Il vient de raconter son histoire sur un site internet populaire auprès des jeunes, pour demander conseil et espère qu'il recevra quelques bonnes idées.



### Salut ! J'écris cette lettre pour avoir un peu d'aide. Je suis devant un dilemme !

*Il y a des caisses partout dans la maison et les rideaux ont été retirés des fenêtres ; impossible d'empêcher ce qui arrive. Je déménage dans une nouvelle maison, dans une nouvelle ville, dans quelques jours seulement, avec ma mère, mon père et ma sœur. Je ne comprends toujours pas pourquoi ; je sais seulement que c'est lié à la carrière de mon père. Je sais pas si je vais pouvoir emménager dans une nouvelle maison où je n'aurai même plus la même vue de ma fenêtre. La ville où nous allons vivre est à 50km. On a été voir la nouvelle maison, la nouvelle école et le nouveau parc. Tout est bon. La maison est toute neuve et plus belle que celle dans laquelle on vit actuellement. Mais j'ai quand même peur de ne pas être aussi heureux là-bas qu'ici. Ici, j'ai tout pour être heureux ! Je ne sais pas si je vais me faire de nouveaux amis ? Et mes potes de l'équipe de foot ? Ils s'en sortiront ? Je ne veux pas perdre ces amis-là, ni ma petite amie d'ailleurs ! Comment ma première relation va-t-elle tourner ?*

*Je me fais du souci. Je suis généralement plutôt optimiste mais là, je ne vois rien de positif dans ce déménagement ! Comment puis-je survivre à ça ?*

*J'attends vos conseils !*

*Jacob*

**Exemples de techniques efficaces pour « faire face » :**

- Parle du problème en demandant de l'aide
- Ecoute les conseils des gens dans lesquels tu as confiance
- Pèse le pour et le contre
- Repose-toi suffisamment, fais de l'exercice et mange sainement pour avoir les idées claires
- Apprends à connaître les racines du problème : pourquoi te sens-tu triste ?
- Ne t'arrête pas à simplement constater que tu es triste...
- Décris la situation sur papier et relis-toi plus tard
- Essaie de faire quelque chose que tu souhaites améliorer
- Informe-toi pour en savoir plus
- Fais-toi plaisir
- Reste positif
- Sois actif



*Les côtés plus faibles de ma personnalité auxquels je dois faire face*

.....  
.....  
.....

*Les côtés plus forts de ma personnalité que je peux utiliser*

.....  
.....  
.....



**Si tu étais l'un des auteurs des conseils du blog choisi par Jacob, que lui répondrais-tu ?**

*Cher Jacob,*



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Leçon 11

# Résoudre les problèmes et prendre des décisions

Un problème peut te barrer la route à la manière d'un bloc de béton impossible à déplacer. Ce problème peut te paralyser et t'empêcher de penser, de travailler et de continuer à avancer. Le modèle en cinq étapes que tu découvriras dans cette leçon est une stratégie permettant d'empêcher ce genre de situations et de tensions.

### CHOISIS L'UNE DES SITUATIONS PROBLEMATIQUES SUIVANTES OU INVENTES-EN UNE AUTRE DE TON CHOIX

Rachel est toujours en retard à l'école car elle n'entend pas son réveil. **Comment peut-elle surmonter ce problème et arriver à l'heure à l'école ?**

---

---

David a raté son dernier examen de maths et doit réussir le suivant pour conserver sa moyenne scolaire. L'objectif qu'il aimerait atteindre serait de travailler dans un secteur lié aux mathématiques ; c'est pourquoi il accorde beaucoup d'importance à la réussite de chaque examen de maths ; **que fait-il ?**

---

---

Nicole vit dans un foyer où ses parents fument tout le temps. Elle sait qu'être fumeuse passive est mauvais pour la santé et ne souhaite pas continuer à inhaler la fumée. **Que peut-elle faire ?**

---

---

Daniel met la main sur un paquet de cigarettes. Il est très curieux et il veut essayer mais à condition que les autres essaient avec lui. Il demande, entre autres, à Michael, de sa classe, de fumer avec lui. **Michael a décidé qu'il ne souhaitait pas essayer ; que fait-il ?**

---

---

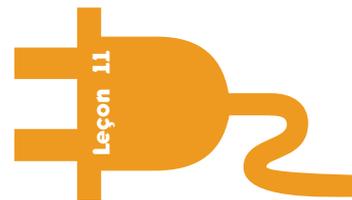
Amanda a décidé qu'elle ne veut pas boire. Amanda est invitée à une soirée et elle sait qu'on y servira de l'alcool mélangé à des jus ou des sodas. **Que fait-elle ?**

---

---



Par la route à la  
l'impossible la  
le réaliser et  
il a vaillamment  
te en cinq étapes  
çon est une  
ner ce genre de



Le petit frère de Jean est tout le temps connecté à internet. Jean se dispute avec son petit frère car il doit utiliser l'ordinateur familial pour faire ses devoirs. **Comment Jean pourra-t-il résoudre ce problème ?**

.....

.....

Ta propre situation :

.....

.....

.....

.....

### Le plan en cinq étapes ... pour résoudre ses problèmes



**Première étape :** identifie le problème

Quel est mon problème ? Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que je ressens ? Essaie de trouver les causes du problème.

**Deuxième étape :** réfléchis et parle des solutions éventuelles

Pense à plusieurs solutions différentes (pensée créative), notamment en parlant à quelqu'un en qui tu as confiance. Essaie de décrire le mieux possible ce que tu ressens.

**Troisième étape :** évalue les solutions

Évalue les solutions en comparant les avantages et les inconvénients, et en pesant les conséquences à court et à long terme. Élimine les solutions les moins praticables sur base de cette évaluation.

**Quatrième étape :** décide de la solution à retenir

Décide de la solution que tu veux choisir et agis en conséquence.

**Cinquième étape :** tire les leçons du choix que tu as fait

Réfléchis aux résultats de la solution que tu as choisie. Qu'as-tu appris ? Qu'as-tu changé ? Te sens-tu mieux ?





## Leçon 12

# Fixer des objectifs

Rêver de son avenir c'est souvent réfléchir à ce que l'on veut faire et à ce que l'on veut devenir. C'est aussi rêver à ce que l'on souhaite devenir. Ton avenir, ce n'est pas uniquement un métier, c'est aussi être en bonne santé et entretenir de bons contacts avec les gens qui t'entourent. A la fin des 10 leçons du cahier d'exercices « Unplugged », nous voulons te faire connaître un instrument simple permettant de diviser un objectif à long terme en plusieurs objectifs à court terme.

### MES OBJECTIFS : À LONG TERME ET À COURT TERME

#### Mon objectif à long terme :

« Une chose que je veux réaliser à long terme, c'est... »

.....  
.....

Dans ton groupe, discute de ton objectif à long terme et divise-le en trois étapes. De cette manière, **tu pourras formuler des objectifs à court terme.**

Première étape : .....

.....

Deuxième étape : .....

.....

Troisième étape : .....

.....

Comment les drogues peuvent-elles t'empêcher d'atteindre cet objectif ? (Ou penses-tu qu'elles pourraient t'aider ?)

.....

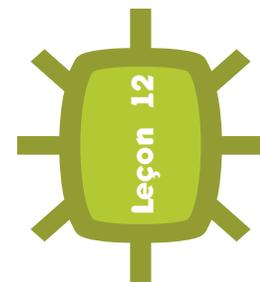
.....

### EVALUER LE PROGRAMME « UNPLUGGED »

Retourne à la leçon 1 de ton cahier d'exercices et relis les objectifs personnels que tu t'étais fixés pour ce programme. Penses-tu que ces objectifs aient été atteints ?

Oui, parce que .....

Non, parce que .....



**QU'AI-JE APPRIS GRÂCE AUX LEÇONS DU PROGRAMME « UNPLUGGED » ?**

Que puis-je utiliser pour moi-même ? .....

Que puis-je utiliser à la maison ou ailleurs ? .....

Qu'est-ce que j'aimerais améliorer chez moi ? .....

Qu'est-ce que j'ai le plus aimé ou le plus apprécié ? .....

Qu'est-ce que j'ai trouvé difficile ou pas vraiment agréable ? .....

Conseils pour améliorer les leçons .....



**Petit mot d'au-revoir d'un ami :**

.....

.....

.....

.....

.....

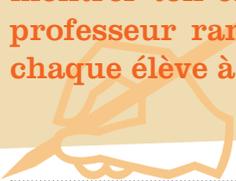
.....

.....

.....

# Une page pour toi

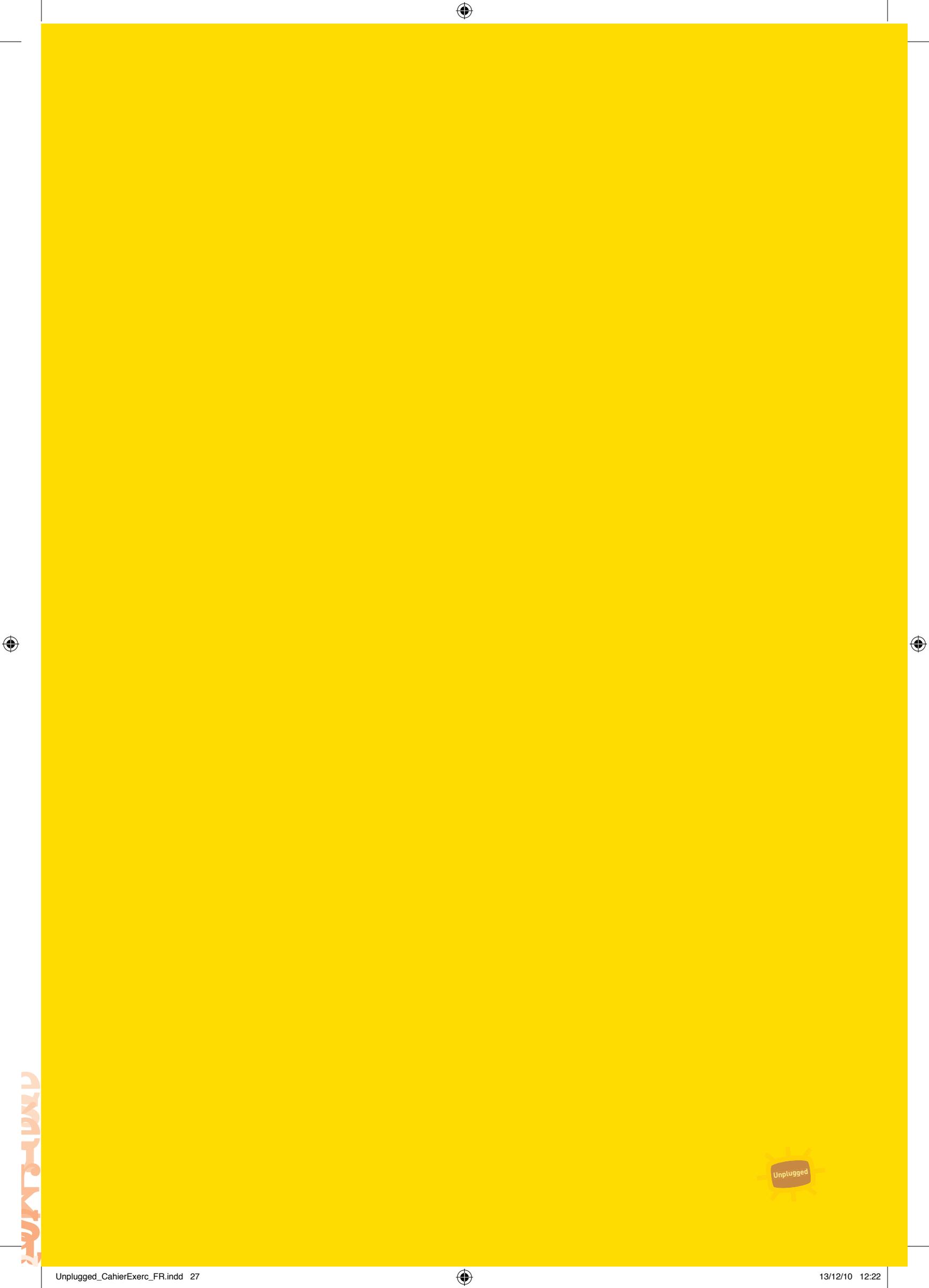
Ecris quelque chose de drôle ou d'intéressant que tu as vécu, entendu ou pensé d'une leçon à l'autre. Tu devras peut-être montrer ton cahier d'exercices aux autres élèves ; ou alors le professeur ramassera tous les cahiers et lira les réponses de chaque élève à une question donnée.



A series of horizontal dotted lines for writing.

Ecris quelque chose de drôle ou d'intéressant que tu as vécu, entendu ou pensé d'une leçon à l'autre. Tu devras peut-être montrer ton cahier d'exercices aux autres élèves ; ou alors le professeur ramassera tous les cahiers et lira les réponses de chaque élève à une question donnée.





UNPLUGGED



# Unplugged

