

# Unplugged

## MANUEL DU PROFESSEUR La prévention à l'école



La prévention à l'école : le manuel du professeur  
« Unplugged »  
La prévention à l'école  
Un programme EU-Dap, European Drug Abuse Prevention



Ce manuel fait partie du programme Unplugged et doit être associé au cahier d'exercices de l'élève et à un jeu de 47 cartes. Ce matériel pédagogique peut être téléchargé gratuitement sur le site [www.eudap.net](http://www.eudap.net) ou obtenu auprès de l'infocentre de votre pays. 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

# MANUEL DU PROFESSEUR

## La prévention à l'école

Cher professeur,

Ce programme destiné aux écoles vous donne tous les instruments nécessaires pour travailler sur les influences sociales, sur les compétences de vie et sur la prévention anti-drogue au fil des douze leçons qu'il comporte. Dans la présente introduction, vous trouverez quelques informations de base ainsi que diverses propositions concrètes d'activités à réaliser en classe.

### La prévention dès le plus jeune âge

Si vous voulez que le travail de prévention ait une incidence sur le comportement des adolescents, vous devez vous concentrer sur les premières années de l'adolescence. Les cigarettes, l'alcool et les médicaments sont des stupéfiants que les jeunes ont peut-être déjà essayés. De même, le cannabis et d'autres drogues illégales font de plus en plus partie de leurs expériences de vie. Bien que nous ayons repris diverses informations sur les drogues et les effets néfastes de celles-ci sur la santé dans les leçons « Unplugged », nous savons que ces informations n'auront une efficacité maximale que si les élèves arrivent à les intégrer dans leur vie quotidienne et peuvent en parler avec d'autres jeunes de leur âge. C'est la raison pour laquelle nous avons fusionné les aptitudes personnelles et sociales dans ces leçons.

Les programmes de prévention de ce type sont particulièrement indiqués dans les premières années d'école lorsque les élèves ont entre 12 et 14 ans. Dans cette tranche d'âge, les professeurs ont des contacts plus étroits avec leurs classes et une connaissance plus approfondie des compétences et aptitudes de leurs élèves. En tant que professeur, vous pouvez créer des opportunités pour faire participer les élèves, vous pouvez faire le lien entre les leçons et ce que les élèves savent déjà et vous pouvez fixer des objectifs réalistes.

### Une formation interactive

Le programme Unplugged a été limité à 12 leçons qui devraient vous permettre de couvrir toute la matière sur un semestre. Nous avons mis au point une formation de deux jours et demi et nous recommandons chaudement à tous les professeurs de participer à cette formation interactive.

Dans cette formation, nous vous présentons la toile de fond et la structure des leçons en plus de l'attitude et de la méthode nécessaires pour travailler sur les compétences de vie et sur les éléments sociaux et cognitifs de l'élève. L'interactivité est une composante clé du programme Unplugged car ce programme est bien plus que de simples questions-réponses : *le but de l'exercice est de faire parler vos élèves et de travailler ensemble de manière positive.*

### Se mettre au travail

L'introduction du présent manuel vous fournira le bagage théorique nécessaire au programme. Avant de démarrer, lisez attentivement comment le programme est conçu ; vous y trouverez des conseils utiles qui devraient vous aider à préparer les travaux pratiques des leçons. Nous avons veillé à vous donner des instructions aussi concrètes et détaillées que possible pour préparer les leçons. Nous espérons que cela vous inspirera un travail créatif.

Bonne chance avec les leçons Unplugged !

Les rédacteurs

# Table des matières

<b>PREMIERE PARTIE : INTRODUCTION</b> .....	5
Eu-dap, prévention de la toxicomanie .....	6
Des compétences de vie liées a la prévention anti-drogue .....	8
Conseils et rappels pédagogiques .....	9
Comment Unplugged est-il constitué ?.....	10
La participation des parents.....	11
Formation du professeur.....	12
Matériel didactique.....	12
<b>DEUXIEME PARTIE : INSTRUCTIONS POUR LES LEÇONS</b> .....	13
Leçon 1 : ouvrir Unplugged .....	14
Leçon 2 : être ou ne pas être dans un groupe .....	17
Leçon 3 : choix – alcool, risques et protection .....	19
Leçon 4 : ce que tu crois... est-ce fondé sur des faits réels ? .....	21
Leçon 5 : fumer, c'est une drogue – s'informer .....	23
Leçon 6 : exprime-toi .....	25
Leçon 7 : lève-toi et parle.....	27
Leçon 8 : fêtard invétéré .....	29
Leçon 9 : les drogues, s'informer .....	31
Leçon 10 : développer des compétences pour faire face.....	33
Leçon 11 : résoudre les problèmes et prendre des décisions .....	35
Leçon 12 : fixer des objectifs.....	37
<b>TROISIEME PARTIE : OUTILS</b> .....	39
Consignes pour un jeu de rôle .....	40
Exercices énergisants.....	41
Fiches d'information sur les drogues à l'attention de l'enseignant .....	44
Questions sur les drogues pour la leçon 9 .....	49
Références .....	59

# Première partie : introduction

## CONTENU DE L'INTRODUCTION

Une prévention fondée sur des preuves tangibles .....	6
Qu'est-ce que Unplugged ? .....	6
Les effets de Unplugged.....	7
Unplugged dans le cadre d'une politique de prévention à l'école .....	7
Des compétences de vie liées à la prévention anti-drogue .....	8
Conseils et rappels pédagogiques .....	9
Comment Unplugged est-il constitué ?.....	10
Caractéristiques des leçons et consignes.....	11
La participation des parents.....	11
Formation du professeur.....	12
Matériel didactique.....	12
Références .....	59

## EU-DAP, PREVENTION DE LA TOXICOMANIE

Unplugged est un programme de prévention à l'école pour les adolescents de 12 à 14 ans fondé sur le modèle d'influence sociale cognitive. L'aspect novateur de Unplugged est que le programme a été développé en collaboration avec 7 pays de l'Union sous l'appellation « Projet EU-Dap » ; son efficacité a été évaluée lors d'une phase précédente. Quelle est la base de ce nouveau programme de prévention européen ?

### Une prévention fondée sur des preuves tangibles

Les chercheurs et praticiens de la prévention anti-drogue ont convenu, ces dernières années, d'une liste de caractéristiques qui déterminent l'efficacité des programmes scolaires : modèle d'influence sociale globale, compétences de vie, normes, engagement de l'élève à ne pas prendre de drogue, inclusion des interventions familiales.<sup>1</sup> Cependant, il n'y a que peu de programmes spécifiquement conçus pour les pays européens et la plupart des programmes qui ont fait l'objet d'études d'évaluation ont été développés aux USA.

Les dernières recherches et publications en date reconnaissent que la prise de drogues est, pour de nombreux adolescents, un élément de leur mode de vie. Cela implique que l'influence sociale de la consommation de tabac, d'alcool et d'autres stupéfiants est forte.

Les nouvelles approches de prévention utilisent des techniques de formation tenant compte de **l'influence sociale globale** où les comportements sont présentés et exercés pour renforcer les attitudes et les compétences permettant d'aider les adolescents à résister à la pression liée à la consommation de drogue.

Le but de cette approche est d'équiper les adolescents des compétences et ressources spécifiques dont ils ont besoin pour résister aux influences<sup>2</sup> sociales et pour renforcer leurs connaissances des stupéfiants et de leurs effets délétères sur la santé. Mais l'influence sociale est également reprise dans le programme comme un facteur de protection permettant de prévenir la consommation de drogues.<sup>3</sup>

Les méthodes interactives utilisées dans ces programmes se concentrent sur la manière de développer des compétences permettant d'intégrer le relationnel et un réseau social fort dans l'approche du problème de la drogue et de la consommation de stupéfiants. La plupart des programmes de compétences de vie connus s'inscrivent dans le modèle d'influence sociale globale, comme c'est le cas pour Unplugged.

Les premiers programmes de prévention anti-drogue évalués étaient fondés sur le présupposé que les adolescents évitent de fumer ou de consommer des stupéfiants si on leur donne suffisamment d'informations quant aux effets

néfastes de telles substances. Hélas, il a été révélé que ces efforts n'avaient que peu d'incidence sur leurs attitudes ou leurs comportements. En reconnaissant les limites des initiatives uniquement fondées sur le savoir, les stratégies développées en incorporant le modèle affectif présentaient une approche beaucoup plus large et excluaient souvent les informations factuelles.<sup>4</sup>

### Qu'est-ce que Unplugged ?

Unplugged est un programme scolaire de prévention anti-drogue fondé sur l'approche de l'influence sociale globale. Ce programme a été développé, mis en œuvre et évalué grâce à une étude multicentrique dans sept pays d'Europe : la Belgique, l'Allemagne, l'Espagne, la Grèce, l'Italie, l'Autriche et la Suède. Le programme intègre autant de composantes efficaces et étayées par des preuves que faire se peut.

Pour développer Unplugged, les résultats de recherches précédentes ont été pris en compte. Les principales caractéristiques du programme Unplugged sont reprises ci-dessous :

- Ce programme est fondé sur le modèle d'influence sociale globale qui se veut interactif et incorpore des éléments liés aux compétences de vie et aux croyances normatives.
- Les groupes cibles sont des adolescents de 12 à 14 ans car c'est l'âge auquel les adolescents pourraient commencer à s'essayer à la consommation de drogues (notamment en fumant, buvant de l'alcool ou consommant du cannabis).
- Le contenu du programme a pour but de réduire les opportunités de s'initier aux drogues et/ou de retarder le passage d'une consommation expérimentale à une consommation régulière de stupéfiants.
- Le programme se compose de 12 leçons qui sont conçues pour être données pendant les horaires scolaires réguliers ; le fait que le programme compte 12 leçons est fondé sur une série de recommandations qui ont démontré que les programmes de moins de 10 leçons ont un effet moins important que les programmes d'une durée moyenne de 15 leçons.<sup>5</sup>
- Les substances couvertes sont le tabac, l'alcool, le cannabis, notamment, mais aussi les autres stupéfiants.
- Le programme Unplugged initial contenait un travail par les pairs où certains élèves devaient soutenir et surveiller les activités de la classe. Cet élément a toutefois

été peu appliqué et lorsqu'il l'a été, ses effets sur le programme n'étaient pas significatifs. Voilà pourquoi la composante du travail par les pairs n'a pas été retenue dans la version remaniée de Unplugged. Pourtant, le rôle potentiel des pairs en milieu scolaire a été identifié dans de nombreuses analyses de la littérature. Par contre, nous ne devons pas uniquement envisager un programme où des pairs formés à cet effet animent une classe de jeunes de leur âge ou plus jeunes, mais également une interaction entre pairs parmi les élèves de la classe.

- Le programme contient une composante parentale dont le but est de donner aux parents des outils de formation pour étoffer encore la prévention faite à l'école par le biais de rencontres. En règle générale, les parents manquent de connaissances de base sur les drogues mais aussi de confiance en leur attitude quant à la consommation de stupéfiants. Bien que l'étude EU-Dap n'ait pas identifié l'influence spécifique de la composante parentale sur le comportement des élèves, nous avons tout de même décidé d'inclure les rencontres parentales dans la pédagogie du programme. Ces rencontres sont un élément important d'une approche intégrée et structurée de l'école en matière de politique d'éducation à la santé. Les rencontres parentales, qui sont un ajout au programme Unplugged comprennent :
  - Des notions générales de compétences parentales qui renforceront les liens familiaux et la capacité des parents à gérer la cohésion familiale, les soins à donner, le contrôle et la résolution de conflits.
  - Des compétences liées au contenu qui étofferont les connaissances des parents quant aux drogues et les aideront à communiquer à leurs enfants les bonnes attitudes et modèles de comportement face aux stupéfiants.
  - Des compétences qui les aideront à avoir plus de confiance en eux en leur qualité de parents.<sup>6</sup>
- Les professeurs reçoivent une formation spécifique avant la mise en œuvre du programme. La formation des professeurs est un élément crucial pour assurer une application de qualité des méthodes et contenus des leçons et du programme.<sup>7</sup>

## Les effets de Unplugged

L'évaluation du programme EU-Dap a été conçue comme une étude de contrôle aléatoire menée entre septembre 2004 et mai 2006. Le programme d'intervention intitulé Unplugged a ciblé un groupe sélectionné au hasard d'élèves de 12 à 14 ans et a passé en revue l'efficacité du programme de base en 12 leçons par rapport à des conditions de contrôle. L'effet de l'adjonction de l'intervention d'un parent ou d'un pair a aussi été évalué.

Après un an, l'évaluation a démontré l'efficacité de la démarche comparativement aux autres programmes de prévention identifiés comme bonnes pratiques. Les élèves qui ont participé au programme scolaire Unplugged ont

vu leur probabilité de fumer du tabac (au quotidien) et de consommer de l'alcool en grande quantité baisser de 30% sur le dernier mois et leur probabilité de consommer du cannabis baisser de 23% sur le dernier mois, par rapport aux élèves ayant suivi le programme habituel. Aucun effet supplémentaire n'a été constaté suite à la participation des parents et des pairs.<sup>8</sup>

## Unplugged dans le cadre d'une politique de prévention à l'école

Les écoles sont le lieu idéal pour faire de la prévention quant à la consommation d'alcool, de stupéfiants illicites et de tabac. La première raison en est que les écoles offrent la possibilité la plus systématique et la plus efficace de toucher un nombre important d'élèves chaque année. Deuxièmement, le corps enseignant peut cibler les jeunes dès leur plus jeune âge avant que leurs convictions face au tabagisme ne soient établies. Enfin, le programme scolaire général peut également être utilisé dans le cadre d'une approche préventive globale; ainsi, par exemple, un climat scolaire positif est un facteur de protection contre la prise de drogues.

Le programme Unplugged peut être complété par une politique de prévention anti-drogue à l'école. Le programme devrait être organisé en regard d'autres interventions et s'insérer dans une politique complète de prévention. Toutefois, il peut également s'avérer que le programme Unplugged soit la première initiative anti-drogue de l'école. Dans ce cas, vous devriez élaborer une politique anti-drogue pour l'école, une politique couvrant des éléments tels que, par exemple :

- Une vision de la prévention expliquant le raisonnement de la prévention anti-drogue.
- Des règles concernant la consommation de stupéfiants par les élèves, par le personnel et par les visiteurs dans l'enceinte de l'établissement, dans les véhicules scolaires et lors d'événements parrainés par l'école et se déroulant hors du site scolaire.
- L'interdiction de la publicité pour les boissons alcoolisées, les médicaments et le tabac dans les locaux de l'école, lors d'événements scolaires et dans les publications de l'école.
- L'exigence que tous les élèves développent des connaissances et compétences pour éviter de consommer des drogues.
- Des dispositions permettant aux élèves et à tout le personnel scolaire d'avoir accès à des programmes les aidant à se sortir des griffes de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues.
- Des procédures permettant de communiquer la politique de prévention aux élèves, à tout le personnel de l'école, aux parents ou aux familles, aux visiteurs et à la communauté, et d'en surveiller le respect.

## Des compétences de vie liées à la prévention anti-drogue

Jouer du piano est une compétence, être charpentier ou peintre aussi. Il y a également des compétences qui sont liées aux relations ou comportements sociaux : par exemple, prendre contact avec une personne inconnue ou écouter quelque chose très attentivement. Ce sont des compétences sociales, émotionnelles ou personnelles qui peuvent être développées grâce aux programmes d'influence sociale globale (CSI). Dans cette introduction, il sera spécifiquement fait référence aux compétences interpersonnelles et intra-personnelles. Dans la littérature et de plus en plus en pédagogie, nous faisons souvent référence à ces compétences en les appelant « compétences de vie ».

Les compétences de vie sont l'aptitude que l'on a à apprécier et respecter les autres, à créer des relations positives avec famille et amis, à écouter et communiquer efficacement, à faire confiance aux autres et à prendre ses responsabilités. Ainsi définies, les compétences de vie peuvent différer selon les cultures et les environnements. Toutefois, la littérature avance qu'il existe un ensemble de compétences de base qui sont au cœur des initiatives de promotion de la santé et du bien-être des enfants et des adolescents<sup>9</sup>. Pour le *programme d'influence sociale* qu'est Unplugged, nous avons intégré toutes ces compétences et ajouté la notion de « croyance normative » à la liste ci-dessous.

**Pensée critique** L'aptitude à analyser les informations et expériences avec objectivité. La pensée critique est bonne pour la santé car elle nous aide à reconnaître les facteurs qui ont une incidence sur les attitudes et comportements, tels que les valeurs et la pression des pairs et des médias.

**Prise de décision** Comment gérer les décisions de nos vies de façon constructive ? Cela s'applique à la prévention santé si les jeunes prennent des décisions concernant leur santé personnelle en pesant les diverses options ainsi que les conséquences que peuvent avoir leurs divers choix.

**Résolution de problème** L'aptitude à gérer de façon constructive les problèmes de nos vies. De gros problèmes non résolus peuvent provoquer un gros stress mental et donner naissance à des contraintes physiques connexes.

**Pensée créative** La pensée créative contribue à prendre des décisions et à résoudre des problèmes en permettant à la personne d'explorer toutes les alternatives disponibles ainsi que les conséquences de l'action ou de l'inaction. Cela aide à voir plus loin que les expériences directes. Même si aucun problème n'est identifié ou si aucune décision ne doit être prise, la pensée créative aide à réagir en s'adaptant et en faisant preuve de souplesse par rapport aux situations de la vie quotidienne.

**Communication efficace** L'aptitude à s'exprimer verbalement et non verbalement d'une manière qui soit adaptée

à la culture et à la situation. Cela signifie être capable d'exprimer ses opinions et ses souhaits mais aussi ses besoins et ses craintes. Cela peut aussi signifier être en mesure de chercher conseil et de demander de l'aide quand le besoin s'en fait sentir.

**Compétences relationnelles** Compétences permettant d'entretenir des relations positives avec autrui. Être capable de se faire des amis et de les garder peut être très important pour notre bien-être mental et social. Garder de bons contacts avec autrui est une source importante d'appui social. Être capable de mettre un terme à une relation de manière constructive fait également partie des compétences intra-personnelles.

**Conscience de soi** Se reconnaître soi-même, connaître notre caractère, nos forces et nos faiblesses, nos goûts et nos aversions. Développer la conscience de soi peut nous aider à reconnaître quand nous sommes stressés ou quand nous sentons la pression. Souvent, c'est aussi une condition essentielle à une communication efficace et à des relations interpersonnelles ainsi qu'au développement de relations d'empathie avec autrui.

**Empathie** L'aptitude à imaginer ce qu'une autre personne pourrait vivre dans une situation que nous ne connaissons pas bien. L'empathie peut aider à mieux comprendre et accepter les autres, ceux qui sont si différents de nous ; elle peut aussi améliorer les interactions sociales et encourager un comportement d'aide envers ceux qui ont besoin d'aide, de soutien ou de tolérance.

**Gestion des émotions** Reconnaître nos émotions et celles des autres, être conscient de la manière dont les émotions influencent notre comportement et être capable de répondre de façon appropriée aux émotions. Des émotions intenses telles que la colère ou la peine peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas comme il se doit. Gérer le stress, c'est reconnaître les sources du stress dans nos vies, la manière dont il nous affecte et agir pour contrôler nos niveaux de stress. Cela peut vouloir dire qu'il faut agir pour en réduire les sources (par exemple, en apportant des changements à notre environnement physique ou à notre mode de vie) mais aussi pour apprendre à nous détendre afin que les tensions créées par un stress inévitable ne débouchent pas sur des problèmes de santé.

**Croyance normative** Le processus qui fait que votre croyance en quelque chose devienne la norme de votre comportement. Si cette croyance est fondée sur des informations erronées ou sur une mauvaise interprétation, la norme n'est pas adéquate. Les jeunes gens ont tendance à avoir des croyances exagérées quant aux attitudes de leurs aînés (par exemple, *presque tout le monde fume du hasch à 16 ans*). Cette croyance devient alors la norme et influence le comportement des jeunes. C'est également ce que l'on nomme l'éducation normative : corriger les attentes normatives et tenter de créer ou de renforcer les croyances conservatrices quant à la prévalence et à l'acceptabilité de la consommation de stupéfiants<sup>10</sup>.

## Conseils et rappels pédagogiques

La réussite des leçons Unplugged que vous donnerez dépend largement de la manière dont les élèves échangeront leurs idées et leurs sentiments en groupe. C'est leur propre contribution et leur propre responsabilité. Votre rôle dans ce processus est d'accroître la coopération et l'interaction positives entre les jeunes, garçons et filles, de votre classe. Le programme contient de nombreuses méthodes dynamiques de travail par deux ou en petits groupes. Au fil des 12 leçons, les élèves développeront aussi leur aptitude à débattre et à partager leurs réflexions en grand groupe. Vous trouverez ci-dessous quelques rappels et conseils pour ces discussions en classe.

### Le cercle de discussion en groupe

Tout près les uns des autres, en petits groupes, les élèves parleront librement ; ils écouteront avec plus d'attention ; ils se sentiront plus liés au débat et ressentiront moins de rivalités entre eux. Préparez un débat en cercle fermé (et de petite taille). Faites en sorte que les élèves ne soient plus séparés par les bancs de la classe. Utilisez de préférence les chaises sur lesquelles les élèves sont généralement assis. Si vous pouvez aménager un coin à l'écart avec des petits tabourets, c'est aussi une bonne idée. Vous faites aussi partie du cercle et lorsque vous utilisez ce petit coin pour la première fois, expliquez pourquoi vous utilisez cet agencement de la classe.

### Ecoutez-vous mutuellement

Le cercle restreint vous permettra de mieux vous voir et de mieux vous écouter. Vous choisissez cet agencement parce que vous pensez que les élèves peuvent aussi apprendre les uns des autres et pas uniquement du professeur que vous êtes.

### Montrez que vous appréciez

Les élèves, qui sont encouragés, car ils ont contribué au débat, même si ce n'est que par quelques mots, auront plus de confiance en eux et seront plus enclins à participer à une autre occasion.

Le sentiment de solidarité entre élèves grandit s'ils remarquent qu'ils peuvent influencer l'attitude positive des autres en manifestant leur appréciation.

### Poser des questions

En posant des questions sur ce qu'un élève a dit, soit en répétant ce qu'il a dit, soit en le reformulant, les enfants peuvent vérifier, clarifier et comprendre ce que l'autre veut dire. C'est important dans un cercle de discussion mais cela deviendra plus important encore lors des travaux en sous-groupes que les élèves seront amenés à réaliser.

### Participez aussi

En participant à la discussion, vous donnez l'exemple, vous encouragez la participation active de la classe, vous récompensez les élèves et vous prouvez que vous ne leur demandez pas de faire quelque chose que vous n'aimez pas faire vous-même.

### Les élèves silencieux

Parfois, les élèves silencieux n'ont pas besoin de s'exprimer verbalement car ils apprennent autant en écoutant que leurs camarades de classe apprennent en parlant. D'autres élèves qui restent silencieux préféreraient participer mais ils sont timides. Une technique permettant de faire participer les élèves silencieux, voire timides, est d'encourager chaque enfant à murmurer son idée à l'oreille de son voisin. C'est ensuite le voisin qui répète ce qu'il/elle a entendu.

### Le silence

Une pause silencieuse dans la conversation ne signifie pas que le processus d'apprentissage est arrêté. Vos élèves réfléchissent. Bon nombre des questions que vous posez ne sont pas simples. Pensez-y vous-même. Attendre dix secondes n'est certainement pas trop long. Vous pouvez rendre le silence plus confortable en annonçant à voix haute « Réfléchissons-y tous ensemble » ou en disant tout haut « Moi, je réfléchis maintenant. »

### Le droit de passer son tour

Si vous demandez aux élèves de faire part de leurs expériences personnelles, de leurs réflexions ou de leurs sentiments, vous devez donner aux élèves le droit de refuser de parler, de passer leur tour. Ils ne sont pas obligés de révéler des choses confidentielles ou de dire des choses qui pourraient les embarrasser. C'est une décision de l'élève lui-même mais, en tant que professeur, vous avez une grande influence par la façon dont vous posez les questions. Vous pouvez donner aux élèves l'occasion de passer leur tour sans pour autant les exposer.

### Eviter de ridiculiser qui que ce soit

Rien n'est plus efficace pour provoquer la frustration et l'humiliation que de donner à l'élève le sentiment qu'il est ridicule, que ce soit ouvertement ou indirectement. De toute évidence, chaque professeur aura le soin d'interdire qu'un élève rie ouvertement d'un autre élève. Cependant, les *règles du jeu* sont plus pointues que cela, comme vous l'aurez certainement déjà constaté avec les jeunes adolescents. Lorsque vous constatez qu'il y a des rires et de l'humiliation dans l'air, que ce soit ouvertement ou sous le manteau, vous devez parler ouvertement de ce que vous entendez ou voyez. En de telles occasions, votre rôle sera de donner sûreté et sécurité au groupe pour que ce dernier serve de *laboratoire d'expérimentation* des compétences sociales et personnelles.

### Faire participer la famille

En parler à la maison ne suffit de toute évidence pas pour jeter un pont entre les compétences acquises à l'école et la situation familiale de l'élève. Parfois, les effets peuvent même être indésirables. Pour éviter ces effets indésirables, il est recommandé d'informer les parents du programme en cours.

### Valeurs

En tant que professeur, vous devez répondre en votre âme et conscience aux questions sur les valeurs. Les enfants veulent savoir ce que vous pensez. Mais vous devez leur

donner l'occasion de réfléchir aussi. En analysant le comportement et les expressions des autres, les enfants apprennent à découvrir ce qui est bien et ce qui est mal.

### Faciliter la discussion

Essayez de faire en sorte que les enfants posent des questions et aidez-les tous à participer au débat. Souvenez-vous que, dans ces leçons, le but de l'exercice est souvent, non pas de trouver les bonnes réponses, mais d'avoir l'occasion d'apprendre à connaître les perspectives des autres.

### Motiver et inspirer

Votre enthousiasme sera décisif pour motiver et inspirer votre groupe. Préparez-vous mentalement à ces activités et essayez de trouver les mots et les gestes qu'il faut pour inviter les élèves à participer.

## Comment Unplugged est-il constitué ?

Les diverses unités du programme se concentrent sur trois composantes :

1. informations et attitudes
2. compétences interpersonnelles
3. compétences intra-personnelles

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des activités et des points forts des leçons du programme Unplugged. Nous vous recommandons de garder les objectifs des leçons présents à l'esprit mais aussi de les communiquer aux élèves afin qu'ils puissent y contribuer, y travailler et réfléchir à la manière d'y répondre.

## Aperçu des leçons du programme Unplugged

LEÇON	TITRE	ACTIVITES	OBJECTIFS	POINT FORT
1	Ouvrir Unplugged	Présentation, travaux de groupe, gestion du contrat, devoirs	Présenter le programme, fixer les règles des leçons, réfléchir aux connaissances sur les drogues	Information
2	Etre ou ne pas être dans un groupe	Jeu de rôle, débat en plénière, jeu	Clarifier les influences et les attentes du groupe	Intra-personnel
3	Alcool	Travaux de groupe, collage, jeu	Informers les élèves sur les divers facteurs qui influencent la consommation de drogues	Information
4	Vérifier la réalité	Présentation, débat en plénière, travaux de groupe, jeu	Promouvoir l'évaluation critique des informations, réfléchir sur les différences entre sa propre opinion et les faits, corriger les normes	Intra-personnel
5	La cigarette est une drogue	Quiz, débat en plénière, réactions, jeu	Informers sur les effets de la cigarette, sur la différenciation entre les effets escomptés et les effets réels, et entre les effets à court terme et les effets à long terme	Information
6	Exprime-toi	Jeu, débat en plénière, travaux de groupe	Communiquer de façon appropriée les émotions, faire la distinction entre la communication verbale et la communication non verbale	Inter-personnel
7	Lève-toi et parle	Débat en plénière, travaux de groupe, jeu de rôle	Promouvoir la confiance en soi et le respect des autres	Intra-personnel
8	Fêtard invétéré	Jeu de rôle, jeu, débat en plénière	Reconnaître et apprécier les qualités, accepter les réactions positives, pratiquer et analyser la prise de contact avec les autres	Intra-personnel
9	Les drogues, s'informer	Travaux de groupe, quiz	Informers sur les effets positifs et négatifs de la consommation de stupéfiants	Information
10	Compétences pour faire face	Présentation, débat en plénière, travaux de groupe	Exprimer les sentiments négatifs, faire face aux faiblesses	Inter-personnel
11	Résolution de problèmes et prise de décision	Présentation, débat en plénière, travaux de groupe, devoirs	Résoudre les problèmes de façon structurée, promouvoir la pensée créative et le contrôle de soi	Inter-personnel
12	Fixer les objectifs et conclusion	Jeu, travaux de groupe, débat en plénière	Distinguer les objectifs à long et à court terme, réagir sur le programme et le processus du programme	Inter-personnel

## Caractéristiques des leçons et consignes

Les éléments suivants sont des éléments standards qui reviennent dans chacune des leçons :

### Le titre

Le titre est le résumé de la leçon ; il utilise parfois un langage destiné à provoquer, à lancer le débat. Vous pouvez l'écrire au tableau ou l'utiliser comme annonce ou comme titre pour exposer clairement à vos collègues ce que vous faites pendant les leçons Unplugged.

### Quelques mots à propos de la leçon

Il s'agit là de l'exposé des motifs de la leçon et de sa toile de fond. Vous y lirez quelques éléments, que vous pourrez ensuite reformuler avec vos propres mots, aux élèves en guise d'introduction, voire aux parents s'ils vous demandent pourquoi vous avez fait tel ou tel exercice.

### Les objectifs

Ce chapitre décrit les résultats que l'on souhaite atteindre au fil des diverses parties de la leçon en expliquant, par exemple, la préparation, le début de leçon, les activités principales et la conclusion. Dans la plupart des leçons, il y a une liste de trois objectifs.

### Ce dont vous avez besoin

- Une liste de matériel vous est donnée ; ce matériel devrait être à portée de main pendant les leçons.
- Quelques conseils pour vous aider à donner la leçon.
- Quelques petits conseils pratiques ou pédagogiques vous sont communiqués et devraient vous aider.

### L'introduction de la leçon

Nous suggérons une activité introductive qui peut ouvrir la leçon. C'est ce que l'on pourrait appeler le *positionnement* ou le *point de départ* de la leçon.

### Les activités principales

Pour chaque leçon, il vous est donné une liste détaillée et concrète d'activités au choix. Les recherches ont démontré que la mise en œuvre consciencieuse d'un programme de prévention augmente l'efficacité de ce dernier. C'est la raison pour laquelle l'ordre, la structure et

la nature des activités de chaque leçon ne devraient pas être modifiés.

### La conclusion

Cette section reprend un résumé des activités principales de la leçon et, parfois, son évaluation. Il peut s'agir d'un tour de table ou d'un dialogue avec des questions ouvertes. La conclusion d'une leçon peut également prendre la forme d'un jeu, qui sera parfois très court.

### En résumé...

Le résumé consiste en un très bref aperçu de la leçon. Vous pouvez garder un œil sur ce résumé pendant la leçon pour veiller à bien canaliser le travail pour ne rien oublier. En outre, le résumé pourra donner une idée de vos activités à vos collègues ou aux parents intéressés.

## La participation des parents

Les parents sont un maillon important dans l'approche intégrée et structurée de l'éducation à la santé à l'école. Bien que l'étude EU-Dap n'ait pas révélé d'influence spécifique des parents sur l'efficacité du programme sur le comportement des élèves, nous avons intégré des possibilités de rencontre avec les parents dans le matériel didactique du programme.

L'équipe internationale d'EU-Dap a développé un programme qui est composé de trois ateliers de rencontre des parents en soirée (ou à un moment qui convient aux habitudes de l'école). Chacun de ces ateliers dure de 2 à 3 heures et est placé sous la direction d'un expert nommé par le centre EU-Dap local ([www.eudap.net](http://www.eudap.net)). C'est la raison pour laquelle, pour organiser ce volet du programme, vous devez contacter le centre local en charge du projet EU-Dap. Si vous le souhaitez, le centre EU-Dap vous fournira un modèle d'invitation personnalisée à l'attention des parents des élèves des classes Unplugged reprenant notamment des informations sur les buts et contenus de chaque rencontre. Après chaque rencontre, un résumé des principaux points de discussion peut être envoyé au domicile des parents qui ont participé ou non. Vous pouvez également consulter le tableau des rencontres avec les parents organisées dans le cadre de Unplugged, que ce soit pour votre usage personnel ou pour celui d'un autre travailleur chargé de la prévention.

## Contenu des ateliers à l'attention des parents

N°	TITRE	EXPOSE	TRAVAIL DE GROUPE	JEU DE ROLE
1	Mieux comprendre vos ados	Le développement pendant la pré-adolescence	Fréquence de la consommation de drogues à l'adolescence, facteurs de risque pour la consommation de drogues	Anxiété des parents qui laissent leurs adolescents aller à des soirées
2	Etre parent d'un ado c'est grandir avec lui	Les changements au sein des familles dont les enfants deviennent adolescents	Comment faire face aux changements de rôles au sein de la famille	Autonomie au sein de la famille et en dehors de la famille
3	Avoir une bonne relation avec mon enfant c'est fixer des règles et des limites	Style d'éducation des enfants	Situations de conflits et conseils pour négocier les règles	Gérer les conflits

## Formation du professeur

Le modèle d'influence sociale globale implique l'utilisation de modes d'enseignement interactifs. Cette méthode exige des professeurs participant à cette intervention qu'ils puissent participer à une formation spécifique en travail scolaire interactif qui s'ajoutera aux instructions quant à la manière d'utiliser le matériel didactique du programme. EU-Dap a développé un module de formation pour professeurs (TOT) de 2 jours et demi. Ce module TOT met en lumière les principales composantes du programme, sa toile de fond et sa structure. Le formateur se concentre sur les attitudes et les styles importants pour les professeurs. Outre le fait de présenter la toile de fond et la structure des leçons, la formation se concentre sur les attitudes et méthodes nécessaires pour travailler sur les expériences de vie et le modèle d'influence sociale globale (CSI). La formation ne se veut pas seulement instructive mais aussi largement interactive ; les participants ont ainsi l'occasion de s'essayer à la pratique de certains volets des leçons et activités Unplugged. C'est un peu comme si, pour ce genre d'exercices, le professeur était assis à la place de l'élève.

## Matériel didactique

Tout le matériel nécessaire au programme est disponible sur le site web [www.eudap.net](http://www.eudap.net).

Vous pouvez également contacter le centre EU-Dap de votre pays pour de plus amples informations sur la distribution du matériel imprimé. Nous vous recommandons de lire attentivement tout le matériel avant de démarrer le programme. Chaque professeur doit avoir un jeu complet du matériel didactique y compris les instructions liées à chaque leçon, ainsi que la toile de fond et l'introduction. Le cahier d'exercices de l'élève est un instrument permettant de faciliter la participation des élèves et l'intégration des résultats du programme dans la vie quotidienne de chaque élève.

## DEUXIEME PARTIE : INSTRUCTIONS POUR LES LEÇONS

### APERÇU DES LEÇONS

Leçon 1 : Ouvrir Unplugged.....	14
Leçon 2 : Etre ou ne pas être dans un groupe.....	17
Leçon 3 : Choix – alcool, risques et protection.....	19
Leçon 4 : Ce que tu crois... est-ce fondé sur des faits réels ?.....	21
Leçon 5 : Fumer, c'est une drogue – s'informer .....	23
Leçon 6 : Exprime-toi.....	25
Leçon 7 : Lève-toi et parle.....	27
Leçon 8 : Fêtard invétéré.....	29
Leçon 9 : Les drogues – s'informer.....	31
Leçon 10 : Développer des compétences pour faire face.....	33
Leçon 11 : Résoudre les problèmes et prendre des décisions.....	35
Leçon 12 : Fixer des objectifs.....	37



# Ouvrir Unplugged

## Quelques mots sur cette leçon

Cette leçon sert d'introduction au programme Unplugged pour les élèves. Il est important d'expliquer aux élèves pourquoi ils vont suivre ce programme, de quoi il s'agit, ce qu'ils peuvent attendre de cette participation et ce qu'ils peuvent faire pour créer un environnement respectueux. De plus, vu que ce n'est que le début, il est crucial de motiver les élèves et de susciter leur enthousiasme quant aux leçons suivantes.

Afin d'éviter tout malentendu sur la raison pour laquelle la classe participe à un programme de prévention anti-drogue, il faut bien insister sur le fait qu'aucun incident lié à la drogue n'a poussé le professeur à lancer le programme. Unplugged est un programme de *prévention* dont le but est d'agir avant que les incidents ne surviennent.

## Objectifs

Les élèves :

- Recevront une introduction au programme et à ses 12 leçons
- Fixeront les buts et les règles des leçons suivies
- Commenceront à réfléchir à ce qu'ils connaissent des drogues

## Ce dont vous avez besoin

- Un panneau avec les titres des 12 leçons
- 3 grandes feuilles de papier pour noter les divers éléments importants de la réflexion, les attentes des élèves et les règles fixées par la classe. La dernière feuille servira de contrat de classe et sera signée par tous les élèves et tous les professeurs, et sera affichée au mur de la classe.
- Le cahier d'exercices Unplugged

## Quelques conseils pour vous aider à donner les leçons

- Lorsque vous préparez les leçons, ces conseils (leçon par leçon) vous donneront des *rappels* méthodiques et

pratiques. Veillez à bien lire l'introduction et à vérifier les annexes correspondantes pour certaines leçons.

- Groupe de travail : choisissez un agencement de classe qui vous permet de vous asseoir avec le groupe, en cercle, afin que les élèves puissent tous se voir. Vous pourriez même demander aux élèves de la classe, avant chaque leçon, de préparer la classe pendant la récréation, avant que le cours du programme ne démarre. Pour la plupart des leçons, vous aurez également besoin d'un tableau noir ou d'un tableau blanc, ce qui suppose que vous disposiez les sièges en arc de cercle pour assurer la meilleure visibilité possible au tableau.
- Le cahier d'exercices Unplugged. Tous les élèves devront recevoir un cahier d'exercices qui leur servira spécialement pour les leçons Unplugged. Le fichier pdf de ce cahier d'exercices est disponible sur [www.eu-dap.net](http://www.eu-dap.net). Les élèves l'utiliseront pour noter leurs remarques et réflexions personnelles. Bien qu'il s'agisse d'un cahier personnel, les élèves se verront parfois demander de remettre leur cahier au professeur pendant le programme. Les élèves en seront informés dès le début du programme.

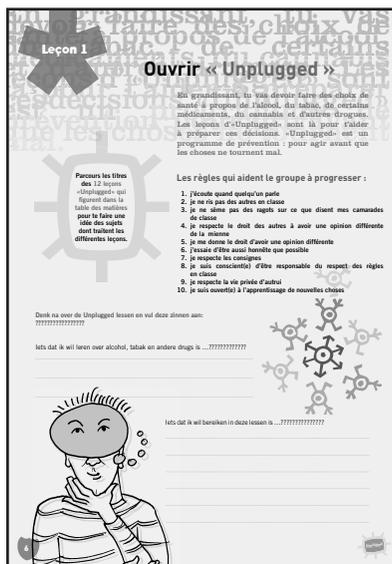
## Introduction 10 minutes

Dites aux élèves que vous commencez un programme en 12 leçons intitulé « Unplugged ». Ecoutez d'abord les opinions des élèves en disant : « Voyons ce que vous pensez de l'initiative. » Expliquez en quoi consiste le programme, comment il est organisé et ce que les élèves peuvent attendre de leur participation.

## Reflexion sur « Unplugged » 15 minutes

a) Ecrivez le titre du programme sur une grande feuille de papier et demandez aux élèves d'émettre diverses suggestions (en un mot ou en une phrase) qui leur passent par la tête lorsque vous énoncez le titre. Dressez la liste de toutes les suggestions sur la feuille de papier et résumez oralement ce que les élèves ont dit.

b) Présentez la grande feuille reprenant toutes les leçons et donnez votre propre description de Unplugged et des



sujets des leçons ; expliquez pourquoi vous avez choisi ce programme et pourquoi vous pensez que cette classe peut y participer.

Ce serait le bon moment pour expliquer aux élèves que, pendant les leçons du programme Unplugged, vous utiliserez des techniques d'enseignement interactives. Cela signifie que vous demanderez aux élèves de participer activement à toutes les leçons et qu'ils auront l'opportunité de se parler beaucoup en petits groupes. Ils apprendront non seulement de vous et du cahier d'exercices Unplugged mais aussi les uns des autres. Tel est le but des nombreux exercices et jeux qui se concentrent sur la dynamique de groupe.

## Activités principales 20 minutes

### Travaux en petits groupes : « Qu'attendez-vous ? »

Divisez la classe en 4 ou 5 petits groupes de 6 élèves maximum.

Les activités possibles pour les répartir en petits groupes sont la salade de fruits ou la course en taxi. (p.43) (à voir lors de la mise en page?)

Distribuez les cahiers d'exercices Unplugged. Dites aux élèves de discuter en petits groupes de ce qu'ils espèrent obtenir de leur participation à ce programme :

- Qu'espérons-nous apprendre ?
- Qu'espérons-nous faire comme expérience ?
- Quelles sont les règles qui sont nécessaires pour répondre aux attentes fixées ?

NB : Il y a peut-être déjà certaines règles au sein de la classe auxquelles vous pouvez vous référer. Dans les cahiers d'exercices Unplugged, les élèves trouveront aussi certaines règles auxquelles ils pourront éventuellement recourir.

### Etablir le contrat de classe

installés en cercle, les groupes font rapport, à tour de rôle, du travail qu'ils ont effectué et toutes les attentes et règles

sont écrites sur deux grandes feuilles de papier différentes. Le professeur fait des commentaires sur les attentes exprimées et discute avec les élèves pour déterminer si ces attentes pourront être satisfaites pendant le programme Unplugged. Par exemple, si les élèves expriment comme attente que pendant les leçons, ils rencontreront un ancien toxicomane pour tirer les leçons de son expérience, vous pourrez leur confirmer que ce ne sera pas le cas.

L'affiche avec les règles de la classe devra être signée par tous les élèves et par le professeur ; elle sera ensuite pendue au mur de la classe pendant toute la durée des leçons. Veillez à bien faire le lien entre les règles et les attentes que vous avez mentionnées ; si nous voulons répondre à ces attentes, nous devons respecter les règles. Rappelez aussi aux élèves qu'il est aussi de leur responsabilité de garder un bon climat de groupe qui contribuera à faire de leur expérience du programme une bonne expérience.

### Conclusion 5 minutes

#### Reflexion personnelle

Demandez aux élèves de compléter les phrases suivantes de leur cahier d'exercices :

« Une question que je me pose à propos des drogues, c'est... »

« Ce que je souhaite arriver à faire au fil de ces leçons, c'est... »

Rappelez aux élèves que vous ramasserez leur cahier d'exercices pour savoir ce qu'ils souhaitent apprendre au fil des leçons.

#### En résumé...

1. Donner une introduction sur les objectifs et le contenu du programme
2. Préciser les attentes
3. Fixer les règles pour les leçons avec les élèves, en discuter et signer un contrat de classe
4. Evaluer ce que les élèves veulent savoir à propos des drogues

## Leçon 2

Les jeunes gens comme toi veulent être ensemble. Que feras-tu pour faire partie d'un nouveau groupe ? Que veux-tu que le groupe pourrait attendre de toi pour l'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**  
Habitudes, âge, vêtements, etc.
- Certains compétences**  
Talents sportifs, talents musicaux, techniques d'escalade en salle, etc.
- Certains comportements**  
Une façon de parler, formes ne pas parler, etc.
- Une langue commune**  
Un dialecte local, le langage utilisé 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'est-ce que ressentir par rapport à votre propre opinion et à vos idées ?**
- **... et par rapport à vos sentiments ?**
- **Quelle suggestion de groupe avez-vous eue ?**
- **Qu'est-ce qui a facilité les choses ? Qu'est-ce qui a rendu les choses difficiles ? Comment avez-vous fait ?**
- **Dans quelles situations pourriez-vous utiliser des suggestions similaires à celles qui ont été présentées au second tour ? Quel est ce que cela signifie pour le groupe et pour les élèves qui souhaitent faire partie d'un groupe ?**
- **Quelle possibilité avez-vous d'être 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 ferez-vous pour faire partie d'un groupe ?**
- **Si vous avez le choix de faire partie d'un groupe ou pas, sur quelle base décidez-vous d'y entrer ou pas ?**



# Etre ou ne pas être dans un groupe

## Quelques mots sur cette leçon

Cette leçon se concentre sur l'expérience de l'appartenance à un groupe. Vous étudierez la dynamique par laquelle, notamment à l'adolescence, les groupes se forment et fonctionnent.

Comme vous le savez peut-être, dans la pyramide de Maslow, le besoin d'appartenance est situé au troisième niveau après le bien-être physiologique et la sécurité dans la hiérarchie des besoins. Les gens veulent et ont besoin de sentir qu'ils font partie d'un groupe, d'être aimés et d'aimer et de collaborer avec autrui.

Pendant l'adolescence, la *conformité sociale* est une manière de répondre à ce besoin. Voilà ce qui explique l'influence du groupe sur les comportements, les normes et les attitudes personnelles de chacun de ses membres. Dans un groupe d'adolescents, un ensemble de *règles* se développent spontanément. Si vous voulez être accepté par les autres, vous devrez adopter ces normes.

Dans la tranche d'âge de vos élèves, se sentir membre d'un groupe peut pousser l'adolescent à adopter des comportements potentiellement dangereux tels que fumer, consommer des drogues et boire de l'alcool<sup>11</sup>.

Notez toutefois que la pression des pairs et la *conformité sociale* peuvent aussi avoir une incidence positive. Ne vivons-nous pas une saine émulation par les pairs dans le sport ou dans les activités extrascolaires dont le but est de se surpasser ? Les enfants qui ne parviennent pas à développer des compétences leur permettant d'interagir avec les autres d'une manière positive et socialement acceptable dès leur plus jeune âge sont rejetés par leurs pairs et ont plus de risque de s'engager sur la voie de comportements néfastes pour leur santé.

## Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront qu'appartenir à un groupe est nécessaire à leur épanouissement personnel
- Apprendront qu'il y a des groupes spontanés et des groupes structurés avec des dynamiques implicites et explicites
- Apprendront à identifier combien le comportement est modifié par le groupe
- Pourront faire l'expérience de ce que l'on ressent lorsque l'on est exclu d'un groupe et réfléchir à leur ressenti

## Ce dont vous avez besoin

- Un espace pour deux mises en situation
- La reproduction de Folon qui se trouve dans le cahier d'exercices Unplugged

## Quelques conseils pour vous aider à donner les leçons

- Faites en sorte d'avoir assez de place pour la mise en situation en classe mais prévoyez également que quelques élèves sortiront de la classe quelques instants
- Les élèves que vous choisissez pour les rôles du jeu de rôle doivent avoir une position importante dans leur classe. Réfléchissez à la manière dont vous choisirez et informerez éventuellement ceux que vous aurez choisis avant le début de la leçon.
- Avant de commencer l'activité, utilisez les questions structurées proposées et proposez quelques exemples comme « incidents déclencheurs ».



## Leçon 2

### Jeu de rôle 2 : « comment un groupe devrait agir » et comment il devrait être (10 minutes)

- Etape 1. Deux autres élèves sortent de la classe avec les mêmes consignes.
- Etape 2. Les deux groupes sont à présent tous deux des groupes à code, mais cette fois, les critères seront clairement expliqués aux deux élèves volontaires.
- Etape 3. Les deux groupes à code décident des critères qui les définissent.
- Etape 4. Les élèves reviennent et chacun des deux groupes doit dire clairement quelles conditions doivent être remplies pour les laisser entrer dans le groupe.
- Etape 5. Les deux volontaires décident s'ils acceptent d'obéir aux critères ou pas, et exposent leur décision au groupe.

### Evaluation des mises en situation (15 minutes)

Donnez d'abord aux quatre élèves volontaires l'occasion d'exprimer leurs expériences. Au besoin, utilisez les questions suivantes qui pourraient servir « d'amorces » :

- Qu'avez-vous ressenti par rapport à votre propre opinion et à vos réflexions ?
- Comment avez-vous défendu votre opinion dans le jeu de rôle ?
- Quelles suggestions des groupes avez-vous captées ?
- Qu'est-ce qui a rendu votre tâche facile ? Qu'est-ce qui a rendu votre tâche difficile ? Comment avez-vous fait face ?

Ensuite, formez des petits groupes de cinq élèves et demandez-leur de discuter de la situation du jeu de rôle en répondant aux questions « amorces » suivantes dans leur cahier d'exercices.

- Dans quelles situations pourriez-vous utiliser des suggestions telles que celles du second tour ?
- Qu'est-ce que cela veut dire pour le groupe et pour les élèves qui cherchent à faire partie d'un groupe ?
- Quelles possibilités les élèves ont-ils pour rentrer dans un groupe ou pour gérer le fait d'être exclu ?

- Comment l'isolement nous affecte-t-il (par exemple au niveau de la confiance en soi) ?
- Quelle responsabilité le groupe porte-t-il lorsqu'il décide de ne pas accepter quelqu'un en son sein ?
- Que feriez-vous pour faire partie d'un groupe ?
- Si vous avez le choix de faire partie d'un groupe, sur quels critères décideriez-vous ?

### Conclusion

Si ce n'est pas suggéré par les élèves eux-mêmes, vous pouvez ajouter qu'il est important de défendre ce en quoi on croit et d'en informer les autres. Les élèves peuvent décider eux-mêmes s'ils veulent faire partie du groupe (s'ils veulent accepter les conditions fixées par le groupe) ou non.

### Conclusion 10 minutes

Individuellement, les élèves observent le dessin de Folon dans leur cahier d'exercice. Ils répondent aux questions. Si vous n'avez plus assez de temps, demandez-leur de répondre uniquement à la dernière question. Demandez à quelques élèves de lire tout haut leurs réponses écrites. Le dessin de l'artiste belge Jean-Michel Folon représente la fluctuation entre l'individu et le partenariat au sein d'un groupe ; cet équilibre est important pour la phase de développement dans laquelle se trouvent vos élèves. Être conscient de cet équilibre contribue à donner aux jeunes adolescents conscience d'eux-mêmes et confiance en eux.

### En résumé...

- 1) Les élèves pratiquent le jeu de rôle en groupes
- 2) Les élèves évaluent la mise en situation
- 3) Discutez des diverses positions de ceux qui veulent faire partie d'un groupe et de ceux qui décident qui est autorisé à faire partie du groupe ou non
- 4) Les élèves réfléchissent sur les groupes auxquels ils appartiennent ou appartenaient
- 5) Les élèves étudient l'individu du point de vue du groupe.

# Choix – alcool, risques et protection

## Quelques mots sur cette leçon

Cette leçon est la première qui discute directement de la consommation de drogue. Elle est consacrée à la consommation d'alcool parce que, comme c'est le cas avec le tabagisme, il s'agit probablement de l'une des drogues auxquelles les élèves ont peut-être déjà goûté – soit seuls, soit avec des membres de la famille ou des amis. Insistez lourdement sur le fait que l'alcool et la cigarette sont aussi des drogues.

Le message à retenir de cette leçon est qu'il y a certains facteurs qui influencent la consommation d'alcool et le risque d'en devenir dépendant et qu'il y a certains facteurs qui protègent de l'accoutumance. Il est important d'expliquer que les facteurs de risque et de protection ne sont pas des indices sûrs permettant de prévoir un certain comportement.

Le but est d'amener les élèves à réfléchir sur les modèles sociaux.

## Objectifs

Les élèves :

- Apprendront qu'il y a divers facteurs qui influencent ceux qui prennent des drogues (effets/attentes quant aux effets des drogues, facteurs socio-environnementaux, psychologiques et physiologiques).
- Feront l'expérience du travail de groupes.
- Discuteront de leurs idées en groupes avec leurs pairs.

## Quelques conseils pour vous aider à donner la leçon

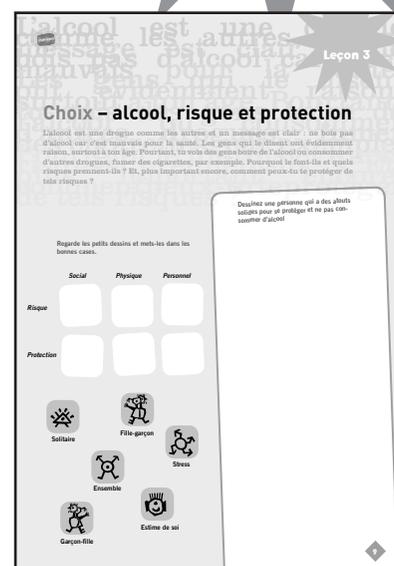
Cette leçon exige que vous ayez, vous-même, une bonne connaissance des risques et facteurs de protection contre l'abus d'alcool. Vous pouvez consulter les informations sur les facteurs personnels, sociaux et physiques de l'abus d'alcool qui se trouvent en Annexe 1.

Vous aurez peut-être aussi besoin de vos compétences pour gérer les diverses interprétations et stéréotypes de personnages proposés par les élèves pendant cette leçon. En fait, chacun des personnages présentés dans la leçon offre certains traits protecteurs et certains autres traits potentiellement négatifs.

## Ce dont vous avez besoin

- Les cahiers d'exercices avec la matrice de collage et les petits dessins
- Une copie des petits dessins, des ciseaux pour les découper et de la colle

## Leçon 3



## Introduction 15 minutes

Présentez les trois grands groupes d'influence sur l'utilisation de n'importe quel stupéfiant

- **INFLUENCE PERSONNELLE** (par exemple, vous voulez découvrir quelque chose qui vous est inconnu). *Vous pouvez également faire référence à l'influence « psychologique » en plus de l'influence « personnelle ».*
- **INFLUENCE SOCIALE** (par exemple, vous ne voulez pas perdre vos amis bien qu'ils boivent de l'alcool, ou encore la disponibilité de certaines drogues dans les supermarchés). *Vous pouvez également faire référence à l'influence « environnementale » en plus de l'influence « sociale ».*
- **INFLUENCE PHYSIQUE** (par exemple, vous courez plus vite si vous prenez une certaine pilule)

Demandez aux élèves de vous donner, sur base de ce qu'ils ont lu, vu ou vécu, diverses affirmations sur les risques liés à la consommation d'alcool. Ces éléments sont appelés les « facteurs de risque ». Demandez-leur ensuite de donner des exemples de la manière dont les gens s'abstiennent de boire ou de boire trop. Ces éléments sont appelés « facteurs de protection ».

Résumez les trois influences et insistez bien sur le fait qu'il peut y avoir un risque et une protection dans chaque groupe. Ajoutez également que ces facteurs s'appliquent à bon nombre de stupéfiants bien que cette leçon utilise l'alcool en guise d'exemple.

## Activités principales 35 minutes

### 1. Facteurs de risque et de protection pour l'alcool, un exemple de stupéfiant

Utilisez une technique active pour répartir la classe en groupes de trois.

# Leçon 3

Donnez à chaque groupe six petits dessins de gens qui jouissent d'un niveau élevé de risque ou de protection, ainsi qu'une page avec une matrice vide. Donnez aux élèves la possibilité de découper les petits dessins, de débattre de la raison pour laquelle les facteurs de risque ou de protection sont représentés et de coller les petits dessins dans les cases correspondantes.

Chaque groupe doit écrire un nom sous la matrice et accrocher la feuille au mur. Avec la classe, observez les différences et les similitudes de chacune des solutions. Quelles sont les raisons de leur choix par rapport aux facteurs de risque ou de protection identifiés dans chaque petit dessin ? Expliquez les informations ou les interprétations incorrectes et exigez des élèves qu'ils notent la bonne solution dans leur cahier d'exercices.

Dans le courant de la discussion, vous serez amené à insister sur le fait que les risques ne sont pas inévitables et que la protection n'est jamais garantie : la présence de ces facteurs de risque et de protection ne permet pas de prédire avec certitude la consommation de drogues d'une personne, alcool compris.

Questions « amorces » :

- Pourquoi certaines personnes ne boivent-elles pas d'alcool ?

- Pourquoi certaines personnes boivent-elles mais ne deviennent pas pour autant ivres ?
- Que pouvez-vous faire pour vous protéger contre le risque de commencer à prendre de la drogue ?

Le positionnement correct des petits dessins est repris ci-dessous avec divers commentaires que vous pourrez utiliser pour expliquer la répartition aux élèves.

## 2. Créer un personnage

Utilisez une technique active pour répartir la classe en groupes de trois. Demandez-leur de dessiner un personnage avec des facteurs de protection forts lui permettant de ne pas consommer d'alcool.

## En résumé...

1. Faites la distinction entre les trois facteurs pertinents pour la consommation de drogues en utilisant l'alcool en guise d'exemple : les facteurs environnementaux ou sociaux, les facteurs physiques et les facteurs personnels/psychologiques.
2. Discutez des facteurs de risque et de protection liés à la consommation d'alcool en utilisant la technique du collage.
3. Laissez les élèves approfondir la question des facteurs de protection permettant de ne pas consommer d'alcool en leur faisant dessiner un personnage.

Facteurs sociaux	Facteurs physiques	Facteurs personnels
 <p><b>Solitaire</b> Si tu ne parles pas avec les autres de ce que tu ressens ou vis, le risque de consommer de la drogue (alcool compris) pour oublier tes problèmes est plus élevé.</p>	 <p><b>Fille ou garçon</b> En moyenne, les filles ont une masse corporelle inférieure à celle des garçons. Proportionnellement, elles ont moins d'eau dans le corps, ce qui fait que l'alcool se concentre plus vite dans le sang des filles. Donc, l'alcool est plus dangereux pour les filles que pour les garçons.</p>	 <p><b>Stress</b> Une personne qui mène une vie pleine de situations et de moments stressants risque plus de prendre une mauvaise décision quant à la consommation de drogues car elle ne prend pas le temps de penser et de réfléchir avant d'agir.</p>
 <p><b>Ensemble</b> Les amis proches, la famille et les professeurs peuvent former autour de toi un réseau social qui te protège et intervient lorsqu'un problème se pose, ce qui peut t'aider à ne pas prendre de drogues.</p>	 <p><b>Garçon ou fille</b> Les filles ont développé des comportements de protection contre l'alcool et les autres drogues. Plus que les garçons, elles ont le moyen de s'amuser sans avoir besoin de drogues : <i>schémas mentaux d'amusement sans drogue !</i></p>	 <p><b>Estime de soi</b> Si tu peux avoir une vision positive de toi-même et si tu peux te sentir mieux en regardant tes bons côtés et tes aptitudes, tu as moins de risque de pratiquer l'automédication pour te sentir mieux.</p>

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

### Quelques mots sur cette leçon

Cette leçon sur la croyance normative comprend un exercice sur la pensée critique et est liée à la notion de confiance en soi lorsqu'il s'agit d'analyser les informations sur les drogues et leur exactitude. Parfois, on imite les comportements dangereux car on est convaincu que tel ou tel comportement est plus fréquent qu'il ne l'est en réalité. On pense qu'un comportement donné est la norme et qu'il est accepté par le groupe. Cette façon de penser est monnaie courante dans la vie quotidienne : on veut appartenir à un certain groupe de gens, alors on achète des vêtements roses parce qu'on est convaincu que la plupart des gens du groupe portent du rose. Et pourtant ce n'est pas toujours vrai. Ce type de processus est également vrai dans le cas des stupéfiants. Vous avez 13 ans et vous voulez être comme les adolescents de 16 ans. Vous savez que certains d'entre eux consomment de la drogue le week-end, alors vous *pensez* qu'ils le font tous et vous copiez ce comportement. Dans la leçon 2 sur l'appartenance à un groupe, nous avons réfléchi à la question de savoir si ce comportement d'imitation est vraiment ce que vous recherchez. Dans cette leçon 4 sur la croyance normative, nous allons nous concentrer sur vos suppositions... Reflètent-elles la réalité ?

### Objectifs

Les élèves ...

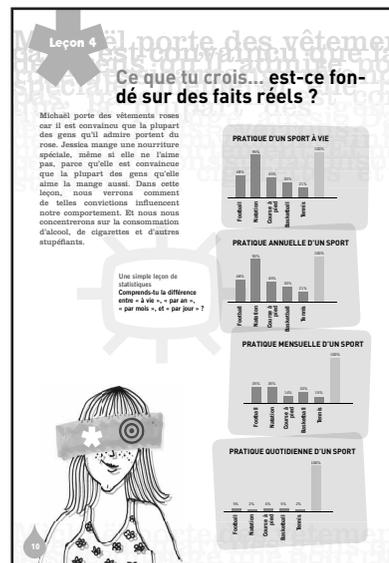
- Comprendront le besoin de jeter un œil critique sur les sources d'information disponibles et sur la perception sociale
- Feront l'expérience des différences entre leur mode de pensée, les mythes sociaux et la réalité
- Réussiront à porter un regard réaliste sur l'utilisation de drogues par leurs pairs

### Ce dont vous avez besoin

- Les cahiers d'exercices Unplugged
- Une copie du tableau vide à remplir par groupe de 5 élèves
- Une présentation des chiffres exacts de consommation de drogues sur une grande feuille de papier, sur le tableau noir ou à l'écran

### Quelques conseils pour vous aider à donner cette leçon

Vous ne devez pas nécessairement avoir toutes les données statistiques pour donner cette leçon mais la définition des concepts de « au moins une fois par an », « au



moins une fois par mois » et « au moins une fois par jour » devrait être claire dans votre esprit et illustrée par des exemples tirés de la vie quotidienne des élèves.

Les chiffres présentés en annexe étaient récents à la date d'édition du manuel ; toutefois, vous pouvez trouver les taux de consommation du tabac, de l'alcool et des autres drogues pour chaque pays européen sur le site web de l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (OEDT) : <http://www.emcdda.europa.eu>.

Préparez divers exemples d'exposition de la consommation de drogues (tabac et alcool compris) dans les médias. Peut-être avez-vous trouvé des exemples récents de surestimation dans un article de journal. N'oubliez pas non plus que la manière dont la consommation de cigarettes, d'alcool ou d'autres drogues est dépeinte au cinéma, dans la publicité ou dans les chansons, comme un comportement tout à fait commun, voire même souhaité, a une influence sur l'image que nous nous faisons de ces produits.

### Introduction 10 minutes

La leçon précédente parlait des facteurs de risque et de protection liés à la consommation d'alcool. Si vous avez réfléchi à la question, ou si vous en avez discuté après, qu'avez-vous pensé ? Qu'avez-vous dit ? Quelles ont été les réactions des autres personnes autour de vous ? Est-il facile de parler de l'alcool ? Pour qui est-ce facile ? Pour qui cela ne l'est-il pas ? Qu'est-ce qui pourrait rendre la démarche difficile ?

Entamez la leçon en demandant combien de 15-18 ans fument. Notez certains des chiffres au tableau, analysez-les et expliquez qu'on interprète souvent mal diverses choses même si on *pense* qu'on a fondé sa réflexion sur des données correctes. Donnez un exemple d'un cas où vous avez, vous-même, été induit en erreur par les informations livrées par les médias : la publicité, les films, les sites web, etc. C'est la raison pour laquelle cette leçon se concentre sur la réflexion critique.



# Fumer, c'est une drogue – s'informer

## Quelques mots sur cette leçon

Cette leçon donne des informations sur les stupéfiants et leurs effets, tout comme les leçons 3 et 9. Vous devez toutefois être conscients de certaines difficultés et points potentiellement dangereux, comme le fait d'attiser la curiosité des élèves.

Premièrement, les dommages provoqués à long terme sur la santé, voire même le décès, ne sont pas très convaincants ou impressionnants pour la jeunesse. C'est la raison pour laquelle nous vous recommandons de vous concentrer sur les aspects sociaux et sur les conséquences à court terme. Deuxièmement, n'oubliez pas que les adolescents ne commencent pas à consommer de la drogue parce qu'ils manquent d'informations, mais bien parce qu'ils ont certaines croyances sociales : soit ils pensent que c'est tout à fait normal de prendre de la drogue et que c'est nécessaire pour être accepté, soit ils pensent que consommer de la drogue c'est en quelque sorte jouer les rebelles.

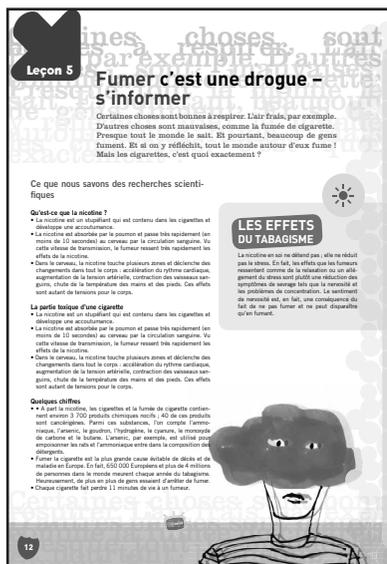
Lorsque vous donnez des informations sur les stupéfiants et leur consommation, il vous faudra naviguer prudemment entre deux dangers. Premier danger : si vous mettez en lumière les risques potentiels du cannabis par exemple et que cela contredit la *réalité observée par les élèves*, ces derniers se méfieront de toute autre information que vous leur donnerez sur les risques des stupéfiants. Ainsi, par exemple, peut-être l'élève observe-t-il déjà cette réalité par le biais des *effets de la drogue sur les personnes qu'il connaît*. Second danger : si vous vous concentrez trop sur les effets des stupéfiants ou sur la manière dont les gens les consomment, les élèves penseront que les drogues sont « cool » et plutôt répandues parmi la population.

Comme vous le verrez, donner des informations sur la drogue, ce n'est pas seulement un processus intellectuel, c'est également une démarche influencée par la société qui vous entoure. C'est la raison pour laquelle nous voulons vous fournir, à vous professeur, des conseils permettant une communication efficace sur ce sujet d'un intérêt général avéré. Il est absolument vital de bien faire comprendre à l'élève que prendre de la drogue n'est ni un acte de rébellion, ni excitant, surtout dans le cas du cannabis. Donc, concentrez-vous sur les aspects sociaux et soyez prudent si vous présentez uniquement des considérations afférentes à la santé. Les aspects sociaux à mettre en avant : *pas à la mode, pas vraiment intéressant, pas dans la norme, pas alternatif, pas attrayant*. La perspective santé, ce sont des références telles que : *la mort, les problèmes de santé, la toxicité, la dépendance*. C'est la raison pour laquelle certaines des informations de Unplugged ne font pas référence aux questions de santé, mais bien aux questions de tendances et de mode.

## Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront à connaître les effets du tabagisme
- Apprendront que les effets escomptés sont bien loin de la réalité



- Apprendront que les avantages perçus à court terme sont souvent plus importants pour nous que les conséquences dangereuses pour la santé à long terme
- Auront un débat pour savoir pourquoi les gens fument même s'ils connaissent les effets néfastes de la cigarette pour leur santé

## Ce dont vous avez besoin

- Lire à l'avance la fiche signalétique sur la nicotine et le tabagisme (Annexe 1)
- Les cahiers d'exercices
- Une grande feuille de papier portant le titre « CE QUE LES FUMEURS ATTENDENT DE LA CIGARETTE » et une autre grande feuille de papier portant le titre « LES EFFETS DU TABAGISME » avec suffisamment de place en dessous pour écrire. Vous pouvez aussi utiliser le tableau noir à cet effet.
- Une connexion internet, si elle est disponible

## Quelques conseils pour vous aider à donner cette leçon

Avant la leçon, lisez attentivement les informations de l'annexe qui décrivent les conséquences du tabagisme. Si vous êtes fumeur vous-même, veillez bien à ce que votre opinion personnelle ne déteigne pas sur le message clair que promet Unplugged : il ne faut pas fumer.

## Introduction 15 minutes

### Test de connaissances sur la cigarette

Laissez les élèves remplir le petit questionnaire de leur cahier d'exercices sur les effets de la cigarette et sur la responsabilité de l'industrie du tabac. Ils pourront trouver la plupart des réponses dans le cahier d'exercices lui-même. Donnez-leur, pour ce faire, une limite maximum de temps. Une fois le petit test terminé, corrigez les réponses avec eux et demandez aux élèves de comparer leur score. Demandez-leur de donner quelques exemples de mauvaise réponse et essayez de corriger les erreurs qu'ils ont faites. Expliquez-leur alors que trouver l'information correcte par rapport au tabagisme est le sujet de cette leçon.

#### Solutions correctes

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14c, 15abc; 16abc; 17c



## EXPRIME-TOI

### Quelques mots sur cette leçon

Être capable de communiquer est une compétence sociale essentielle pour l'épanouissement personnel et le développement de cette aptitude ne peut être laissé au seul destin. Pendant leur scolarité, vos élèves vont, espérons-le, améliorer leurs compétences de diverses manières : apprendre à s'exprimer d'une manière adéquate pour leur culture et leur situation, développer l'empathie et l'écoute active, gérer la réaction à un message donné, exprimer leurs émotions. Dans cette leçon, nous nous concentrons sur ce dernier élément ou, plus précisément, sur l'expression non verbale.

Une communication inefficace peut provoquer une absence d'estime de soi, la solitude, des difficultés au sein de la famille ou de son cercle d'amis. Elle peut entraîner la recherche d'une « aide » extérieure (la consommation de drogue par exemple), voire une dépendance par rapport à d'autres personnes qui comptent<sup>12</sup>. Dans le cadre de l'approche préventive de Unplugged, les élèves pourront exercer leurs compétences de communication dans un climat sûr et protégé. Mettre l'accent sur l'expression de ses émotions peut leur faciliter la tâche lorsqu'il s'agira de demander de l'aide ou, dans d'autres cas de figure, d'offrir de l'aide à un ami.

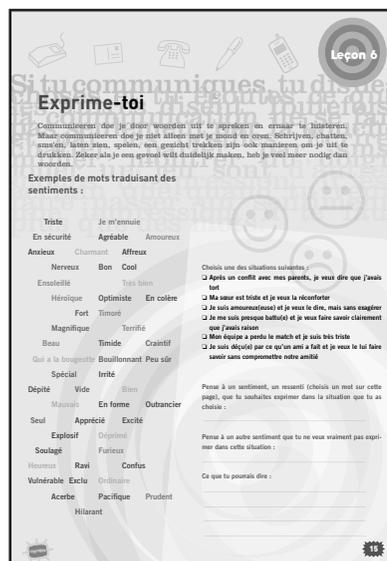
### Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront comment communiquer leurs émotions de la bonne manière
- Pourront distinguer la communication verbale de la communication non verbale
- Apprendront que la communication, c'est bien plus que parler

### Ce dont vous avez besoin

- Des petits cartons portant un chiffre d'un côté et un



mot représentant une émotion de l'autre (le mot en question figure dans la liste qui se trouve dans le cahier d'exercices des élèves)

- Pour l'activité introductive et pour la « sculpture humaine », il vous faut beaucoup de place dans la classe
- Sur le tableau noir ou blanc, inscrivez les titres « verbal » et « non verbal »

### Introduction 5 minutes

Chaque élève tire un carton : d'un côté de la carte figure un chiffre et de l'autre, un mot qui décrit une émotion.

Etape 1. Demandez aux élèves de s'aligner rapidement par ordre ascendant des chiffres figurant sur leur carton.

Etape 2. Regroupez tous les élèves et demandez-leur maintenant de s'aligner en fonction de leur date de naissance.

Etape 3. Regroupez à nouveau tous les élèves et demandez-leur de s'aligner en ordre descendant des émotions figurant sur leurs cartons, de « sentiment très positif » à « sentiment très négatif ».

Etape 4. Analysez avec toute la classe la manière dont les élèves déterminent leur place dans la file et attirez leur attention sur les nuances, la gradation, la différenciation et l'interprétation.

### Activités principales 40 minutes

#### Situations et expression des émotions

Etape 1. Redistribuez les cartons émotions et dites bien aux élèves de ne montrer leur carton à personne.

Etape 2. Divisez la classe en petits groupes de 2 personnes. En tandem, l'un des deux élèves essaie d'exprimer l'émotion qui figure sur son carton :

- En bougeant uniquement le visage
- En faisant des gestes mais sans émettre aucun son
- En émettant des sons uniquement
- Avec des mots (expression verbale)

# Leçon 6

L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte de son équipier mais il doit attendre que son condisciple ait terminé les quatre modes d'expression ci-dessus pour donner sa réponse. Après, inversez les rôles entre les deux partenaires. Rassemblez ensuite toute la classe et demandez ce qui a très bien fonctionné et ce qui a créé des malentendus. Sur le tableau blanc ou noir, notez les petits conseils et les erreurs sous les titres « verbal » et « non verbal ».

Etape 3. (si vous avez le temps) **SCULPTURES HUMAINES**. Dites bien que cet exercice est uniquement un exercice d'expression non verbale. Les tandems restent inchangés mais la classe est divisée en deux groupes, un groupe qui se place sur la gauche et un groupe qui se place sur la droite. Les élèves n'exprimeront pas d'émotions eux-mêmes ; ils « sculpteront » chacun leur partenaire pour lui donner la pose, l'attitude et l'expression du visage correspondant aux émotions données ; le partenaire sera donc comme un matériau passif dans les mains de son « sculpteur ».

Faites vous-même la démonstration avec un des élèves. Le sculpteur peut manipuler le « matériau humain » comme il l'entend et la sculpture doit respecter la volonté du sculpteur (par exemple : pour représenter la peur, mettre ses bras par-dessus la tête en guise de protection et le faire s'agenouiller au sol ; ouvrir ses bras et remonter les commissures des lèvres vers le haut, pour exprimer la joie).

Tous les duos sur la gauche sculpteront leurs partenaires en même temps et ces derniers resteront immobiles une fois le travail terminé. Le groupe de droite regarde, avec vous, et tente de deviner les émotions exprimées. Les membres des duos inversent les rôles et c'est le sculpteur qui est sculpté. Ensuite, c'est au groupe de droite de sculpter et au groupe de gauche d'observer.

Etape 4. Divisez maintenant la classe en groupes de trois. Tout le monde doit être muni de son cahier d'exercices avec la liste des mots émotions et des situations :

- Après un conflit avec mes parents, je veux dire que j'avais tort
- Ma sœur est triste et je veux la reconforter
- Je suis amoureux(euse) et je veux le dire, mais sans exagérer

- Je me suis presque battu 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

Dites à tous les groupes de préparer l'expression d'une émotion dans l'une des situations données. Ils doivent choisir un mot émotion qu'ils souhaitent exprimer (le « sentiment désiré ») et un mot émotion qu'ils ne souhaitent absolument pas exprimer (le « sentiment indésirable »). Ils écriront ensuite une expression verbale dans leur cahier d'exercices et montreront une expression non verbale. Chaque groupe observe un autre groupe et essaie de deviner le sentiment désiré et le sentiment indésirable. *Par exemple : le sentiment que je veux exprimer est « excité » et le sentiment que je ne souhaite pas exprimer est « nerveux ».* Expression verbale : « je n'ai jamais rien vécu de tel auparavant ». Expression non verbale : j'affiche l'excitation sur mon visage mais mon corps reste calme et immobile. Avec les élèves assis en cercle, analysez ce qui n'a pas bien fonctionné. Soyez attentif aux influences verbales.

## Conclusion 5 minutes

### L'annuaire (si le temps le permet)

Un élève lit des numéros de téléphone dans l'annuaire en y mettant un certain ton émotionnel (par exemple, triste ou joyeux). Le reste de la classe détermine quelle est l'émotion exprimée et explique comment cette émotion a été reconnue : par un geste, par une mimique. Il peut arriver que la classe éclate de rire parce que les élèves pensent que c'est très drôle de lire des listes de numéros de téléphone en prenant une intonation très en colère, triste, etc.

## EN RESUME...

1. Les élèves se placent en file indienne en fonction de différents critères.
2. Par groupe de deux, les élèves expriment verbalement et non verbalement des sentiments ; ils jouent ensuite au jeu de la statue humaine.
3. Par groupe de trois, les élèves expriment des sentiments liés à des situations données, tout en tenant compte des conseils qui leur sont donnés.

**Leçon 7**

## Lève-toi et parle

Être 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 se veut plus défensif ou plus agressif. 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)

- échangés
- 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 ferme en pensant aux raisons et arguments qui justifient cette réponse. Exprime ton refus, avec les mots à toi, dans le style que tu aimes.

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

- j'ai trop d'additifs chimiques dans les cigarettes que j'en connais pas suffisamment
- je veux garder l'habitude d'être
- cela coûte trop cher pour le plaisir que j'en retire
- certains de mes amis plus âgés sont réellement très d'habitude à cause du tabac
- l'industrie qui produit les cigarettes ment le temps
- j'ai peur que ça soit nocif
- j'en ai vraiment pas envie
- je ne veux pas devenir accro
- je ne peux pas acheter de cigarettes alors je m'en fêche
- 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'en ai plus que ? Tu vois vraiment ?
- C'est NON. Point à la ligne.

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

- j'ai peur de me saouler
- 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 ne suis pas sûr de moi
- certaines personnes deviennent très bruyantes et agressives quand elles ont bu
- si je ne suis pas sûr de moi
- j'ai 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 bouillie le cerveau et on perd le contrôle
- mon imagination est suffisamment débordante sans drogue
- ça coûte trop cher
- je veux rester maître de mon corps et de mon esprit
- je ne suis jamais avec quelqu'un qui se drogue ou coupe
- 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 voudrais 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...



# LEVE-TOI ET PARLE

## Quelques mots sur cette leçon

Forger la confiance en soi est un élément clé de tout programme d'influence sociale globale ; cela permet d'apprendre à gérer les influences sociales directes<sup>13</sup>. Cette leçon permettra aux élèves d'apprendre et de pratiquer entre eux la confiance en soi afin de pouvoir gérer, à l'avenir, des situations potentiellement à risque.

## Objectifs

Les élèves ...

- Identifieront les circonstances dans lesquelles ils ont confiance en eux
- Donneront et rassembleront des exemples d'expression de confiance en soi
- Apprendront comment défendre leurs droits
- Développeront le respect pour les droits et opinions d'autrui

## Ce dont vous avez besoin

- Relire les consignes pour la discussion que vous devrez mener en tant que professeur
- Suffisamment d'espace pour répéter un petit jeu de rôle en groupes

## Quelques conseils pour vous aider à donner cette leçon

Lisez les instructions sur le jeu de rôle qui figurent dans l'Introduction ; elles vous aideront à mener la leçon.

## Introduction 10 minutes

Commencez par un petit récapitulatif de la leçon précédente, intitulée « Exprime-toi ». Les élèves ont-ils reconnu les différentes formes d'expression verbale et non verbale dans leur vie quotidienne au cours de la semaine écoulée ? Ont-ils des questions auxquelles il faudra répondre aujourd'hui ou dans les prochaines leçons ? N'allez pas trop loin dans la discussion mais notez les réactions des élèves.

## Débat mené par le professeur

1. Expliquez que si quelqu'un a une opinion ou une croyance particulière, il n'est pas toujours facile de l'exprimer au sein d'un groupe. Dans chaque groupe, il y a toujours des gens qui essaieront d'influencer le comportement des autres. Apprendre à être efficacement sûr de soi, peut constituer une étape importante dans la prévention anti-drogue. Avoir confiance en soi peut signifier qu'il faut résister à la pression de ses pairs mais aussi à la pression de la communauté (la publicité, par exemple). Il faut être sûr de soi pour garder ses opinions et ses croyances. Cependant, être sûr de soi ne veut pas toujours dire qu'il y aura conflit.
2. La confiance en soi varie d'une personne à l'autre. Il y a certainement des situations où vous avez confiance en vous. Prenons un exemple : ta petite sœur rentre dans ta chambre et commence à chercher à jouer. Cela t'ennuie parce que tu essaies de te concentrer sur tes devoirs. Que lui dis-tu ? Est-ce que tu réagirais de la même manière avec tes parents ?
3. Pensez à utiliser l'exemple suivant : l'un de tes meilleurs amis semble ne jamais avoir de stylo pour prendre des notes en classe. Il/elle te demande chaque fois un stylo à prêter. Ce ne serait pas un problème si le stylo t'était rendu à la fin de la leçon. C'est la raison pour laquelle tu ne souhaites plus prêter de stylo à ton ami à l'avenir. Cependant, tu ne veux pas non plus le blesser. Que lui diras-tu la prochaine fois qu'il te posera la question ? Est-il facile d'avoir de l'assurance dans ce genre de situation ? Est-ce plus facile que dans l'exemple avec ta petite sœur ?

## Activités principales 35 minutes

### 1. Quand ai-je de l'assurance ?

Dites à vos élèves d'écrire dans leurs cahiers d'exercices Unplugged les situations où ils ont de l'assurance à la page d'exercice « Je suis sûr(e) de moi... » (Cahier d'exercices Unplugged). Voyez comment les élèves se sentent

## Leçon 7

(par exemple : sûr de soi, sans peur, à l'aise), avec qui (par exemple : des étrangers, des membres de la famille, des professeurs, des frères et sœurs) et dans quelles situations (par exemple : dans une équipe sportive, à la maison, à l'école, à une fête, dans un environnement connu ou inconnu).

### 2. Pratiquer l'expression du refus

Utilisez la liste des exemples repris dans le cahier d'exercices Unplugged comme support pour cette activité.

Débats menés par le professeur : être sûr de soi ne veut pas toujours dire qu'il y a conflit. Cependant, parfois, tu penses devoir t'exprimer et affronter la situation en donnant une réponse négative. Voici quelques situations qui pourraient ressembler à ce que tu vis. La liste des exemples de refus reprise dans le cahier d'exercices Unplugged, dont le but est de minimiser le conflit, te permet d'obtenir ce que tu souhaites vraiment et, par la même occasion, de ne pas perdre la face devant tes pairs. Veillez bien, en tant que professeur, à rester proche de la culture et du mode de vie des élèves.

Passer rapidement en revue les exemples de l'activité introductive de la leçon et avant de commencer, mettez en lumière les réponses que pourrait donner quelqu'un qui est sûr de soi dans l'exemple de « la sœur dans la chambre » ou de « l'ami qui emprunte les stylos ».

Répartissez les élèves en groupes de cinq et faites-les travailler sur l'un des exemples de situation suivants où une réponse pleine d'assurance est nécessaire. Il doit s'agir de situations de la vie quotidienne où il est nécessaire de défendre ses opinions personnelles. Laissez aux élèves quelques minutes pour lire les cinq situations et invitez-les à donner d'autres exemples pertinents.

1. Pendant les vacances de Pâques, tu participes, pendant une semaine, à un stage de sports nautiques où il n'y a qu'un seul de tes amis. Lui et toi, vous ne fumez pas. Deux autres camarades du camp, que tu viens de rencontrer, t'offrent une cigarette. Tu ne veux pas fumer.
2. Tu es à la maison et tes parents sont sortis pour la soirée. Tes parents savent que quelques-uns de tes amis viendront te rejoindre pour regarder un DVD. L'un d'entre eux a une bouteille de vin et veut la partager. Tu ne veux pas que qui que ce soit consomme de l'alcool chez toi.
3. Tu es une fille et tu te trouves à la fête d'anniversaire d'un ami un peu plus âgé que toi. Les invités à la fête commencent tout doucement à danser. Les parents de ton ami sont à la maison mais ils ne se montrent pas. Soudain, tu te retrouves isolée de tes amis et plusieurs garçons affichent un intérêt sexuel clair pour toi. Tu ne veux pas rester près d'eux.
4. Un ami proche a besoin d'argent pour rembourser un camarade de classe à qui il a emprunté 20 EUR. Il te demande s'il peut t'emprunter l'argent. Tu sais qu'il y a de fortes chances qu'il ne te rembourse pas parce qu'il a fait la même chose avec plusieurs autres amis. Tu hésites donc à te dessaisir des 20 EUR que tu as durement gagnés.

5. Pendant un voyage scolaire, vous avez deux heures de temps libre dans une grande ville. Dans le groupe, il n'y a qu'un de tes bons amis. Vous avez chacun environ 10 EUR d'argent de poche. Un membre du groupe propose de passer le temps libre dans un luna park. Tu préférerais vraiment faire les magasins pour acheter quelque chose.

Demandez à chacun des groupes de choisir une situation ou d'en inventer une autre. Ensuite, les membres du groupe se répartissent les rôles et essaient de donner deux réponses pleines d'assurance, tout en respectant les opinions des autres. Les groupes devront trouver une solution aussi authentique et « naturelle » que possible. Chaque groupe mettra en scène les exemples de réponse assurée dans le cadre de la situation qu'il aura choisie.

Les réponses pleines d'assurance produites pendant cette activité seront notées au tableau puis relues.

Alternative : les différents scénarios pourront être joués devant la classe en fonction du temps disponible et du niveau d'aisance des élèves par rapport aux jeux de rôle.

### 3. Exercice individuel

Demandez aux élèves de compléter les phrases suivantes dans leur cahier d'exercices Unplugged :

- 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...

### Conclusion 2 minutes

Expliquez que tout le monde a besoin de pratiquer l'assertivité et d'apprendre à être sûr de soi dans ses réponses. La meilleure manière de s'améliorer encore dans ce domaine, c'est de pratiquer l'assertivité dans la vie réelle. Demandez aux élèves d'utiliser les réponses pleines d'assurance vues dans la leçon du jour dans certaines situations de la vie réelle qu'ils rencontreront dans les prochains jours.

### En résumé...

1. Identifier les situations où l'on peut avoir confiance en soi
2. Donner des exemples de réponses de refus pleines d'assurance
3. Répartir les élèves en groupes de cinq : chaque groupe choisit une situation et essaie différentes réponses pleines d'assurance pour n'en retenir que deux
4. Chaque groupe présente ses résultats soit en écrivant la réponse pleine d'assurance au tableau, soit (option) en jouant le scénario devant la classe en fonction du temps disponible et du niveau d'aisance des élèves
5. Exercice individuel / réflexion

# Fêtard invétéré

## Quelques mots sur cette leçon

Etre en mesure de développer et de conserver des relations d'amitié peut être un élément essentiel pour notre bien-être mental et social<sup>14</sup>. Les jeunes ont souvent du mal à aborder les autres – particulièrement leurs pairs – et à établir le contact ou à nouer les relations qu'ils souhaitent. En outre, ils se sentent souvent embarrassés lorsqu'ils essaient de s'exprimer ou qu'ils reçoivent des commentaires positifs.

Cette leçon vous donne l'opportunité de pratiquer les relations interpersonnelles. Par exemple, les élèves peuvent apprendre comment faire la connaissance d'autres personnes à une soirée, comment entamer une conversation, comment avoir confiance en eux dans un nouvel environnement et comment ne plus se sentir embarrassé.

## Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront à faire la connaissance d'autrui
- Reconnaitront et apprécieront les qualités positives d'autres personnes (feedback positif)
- Apprendront à accepter les réactions positives
- Pratiqueront les modes verbaux et non verbaux pour se présenter aux autres et réfléchiront à la manière dont cela se fait

## Ce dont vous avez besoin

- Une feuille blanche de papier épais (papier carton) pour chaque élève et une pour le professeur
- Des épingles de sûreté ou du papier collant pour attacher les feuilles de papier sur les vêtements dans le dos
- Des petites cartes reprenant les consignes et les situations des jeux de rôle

## Quelques conseils pour vous aider à donner cette leçon

- Lire les informations sur le jeu de rôle figurant dans l'introduction avant de commencer.
- Se souvenir que le but de cette leçon est d'aider les élèves à surmonter leur « timidité » et l'embarras qu'ils ressentent parfois. Ils hésiteront peut-être à participer au jeu de rôle mais vous pourrez certainement les convaincre de le faire ou trouver des moyens de les faire participer activement à l'exercice !

**Leçon 8 Fêtard invétéré**

Parfois, tu veux te montrer sous ton meilleur pour sans avoir l'air de bluffeur. 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 dire ?** **Que peux-tu dire ?** **Que d'autre dois-tu penser lorsque tu lui adresses la parole ?** **Garde le contact visuel, parle suffisamment fort, mais pas trop fort, etc.)**

**Rôle 2 :**  
Dans tes écoles, 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 répondre ?** **Quel est ton sentiment par rapport à son comportement ?** **Par quel moyen de 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 dire ?** **Que peux-tu dire ?** **Que d'autre dois-tu penser lorsque tu lui adresses la parole ?** **Garde le contact visuel, parle 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 répondre ?** **Quel est ton sentiment par rapport à son comportement ?** **Qu'est-ce qui te met à l'aise, met à l'aise ?**

**QUESTIONS AU PARTICIPANT AU JEU DE RÔLE :**

- **Qu'est-ce qui te satisfait dans ta façon d'agir ?**
- **Qu'est-ce que tu trouves difficile quand tu es en contact avec les autres ?**
- **Que fais-tu différemment la prochaine fois ?**

**QUESTIONS À LA PERSONNE RESTÉE PASSIVE DANS LE JEU DE RÔLE :**

- **Qu'est-ce aimé dans la manière dont les autres t'ont abordé ?**
- **Si tu es rassuré que l'autre personne était nerveux, expliquez qui t'a donné cette impression ?**
- **Comment pourrais-tu influencer la manière dont l'autre personne a agi ?**

**QUESTIONS AUX OBSERVEURS DE LA CLASSE :**

- **La situation était-elle réaliste ?**
- **Qu'est-ce que tu as remarqué ?**
- **Qu'est-ce que tu as aimé dans le comportement, signalait un sentiment précis de la part de la personne active du jeu de rôle ?**
- **Qu'est-ce que tu as aimé dans la connaissance d'autres garçons et filles ?**
- **Qu'est-ce que tu as remarqué par rapport à la voix, au contact visuel, aux mimiques ?**

## Leçon 8

## Introduction 5 minutes

Commencez par un récapitulatif de la leçon précédente, sur la confiance en soi. Y avez-vous réfléchi depuis la semaine dernière ? Avez-vous eu l'occasion de vous comporter avec plus d'assurance ou de dire non sur un ton « cool » ? Aimerez-vous ajouter quelque chose à ce propos ?

Expliquez ensuite que la leçon d'aujourd'hui ira encore plus loin dans la recherche de la confiance en soi et dans l'assurance que l'on doit avoir en communiquant avec autrui. Si nous voulons nous faire des amis, nous devons d'abord entrer en contact avec autrui. Parfois, le premier contact n'est pas si simple.

Avec la classe, réfléchissez aux exemples de lieux où l'on rencontre des gens. Que pouvez-vous faire pour faire la connaissance de nouvelles personnes ?

## Activités principales 25 minutes

La classe créera un jeu de rôle qui lui permettra de faire l'expérience de ce qui est important pour un premier contact et pour faire connaissance.

Une fois que les élèves auront identifié comment faire la connaissance d'autres personnes, la classe testera les diverses possibilités dans le cadre d'un jeu de rôle.

## Le jeu de rôle pas a pas...

**Première étape :** présentez la technique du jeu de rôle (telle que décrite dans l'introduction). Vous pouvez également insister sur le fait que c'est là une bonne occasion de faire face à la gêne que la plupart des gens ressentent lorsqu'ils testent un nouveau comportement.

**Deuxième étape :** Décrivez la situation qui sera jouée. Il peut s'agir de l'une des situations décrites par les élèves lors de la première activité ou il peut s'agir de l'une des situations reprises dans les cartes de consignes figurant à l'annexe I.

**Troisième étape :** Distribuez les rôles aux *acteurs* et aux *groupes de soutien*.

Demandez aux élèves de vous aider à préparer les rôles. Sur

## Leçon 8

les cartes du jeu de rôle, il y a toujours un rôle actif (celui qui fait l'effort pour apprendre à connaître l'autre) et un rôle passif (celui qui est approché par l'autre).

Deux élèves jouent les rôles de la mise en situation. Chacun d'entre eux sera aidé par trois ou quatre de ses camarades de classe (le groupe de soutien) lorsqu'il devra préparer son rôle et, partant, produire diverses idées sur la manière de réagir, les choses à dire, etc...

**Quatrième étape :** Donnez pour consigne au « public » d'observer le jeu de rôle et de bien regarder surtout l'interaction entre les deux acteurs. Les divers aspects du comportement des deux protagonistes peuvent être analysés (par exemple, le contact visuel, la gestuelle, l'expression corporelle, le ton et le timbre de la voix). Rappelez à la classe que leurs camarades sont très courageux d'accepter de participer à un jeu de rôle et que le public doit les soutenir. Vous pouvez aussi rappeler au « public » les règles de base de leur comportement (par exemple, ne pas rire).

**Cinquième étape :** Premier jeu de rôle suivi de son analyse. Laissez les deux acteurs jouer le jeu de rôle pendant quelques minutes. Ensuite, les acteurs décriront leur expérience et leurs sentiments pendant le jeu de rôle et le « public » donnera sa vision de ce qui a bien fonctionné.

Les questions suivantes peuvent éventuellement aider à réfléchir après le jeu de rôle :

### Questions au participant « actif » 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 l'autre ?
- Que ferais-tu différemment la prochaine fois ?

### Questions à la personne restée passive dans le jeu de rôle :

- Qu'as-tu aimé dans la manière dont l'autre t'a 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 ?

**Sixième étape :** Planifiez le second tour du jeu de rôle : pour le second tour du jeu de rôle, vous retirerez une ou deux suggestions concrètes des réactions reçues au premier tour et les acteurs essaieront de changer leur jeu en conséquence.

Les étapes 5 et 6 peuvent être répétées autant de fois que

possible ou nécessaire (jusqu'à ce que les acteurs et le public soient satisfaits de la solution).

Le **transfert** éventuel des comportements joués à la vie réelle peut être discuté afin de conclure le jeu de rôle.

## Conclusion 20 minutes

### Faire des compliments et en recevoir

#### Première option

Tous les élèves et le professeur reçoivent une feuille de carton épais que l'on épingle dans leur dos. Tout le monde se promène dans la classe et écrit un compliment sur le dos des autres élèves. Chaque élève doit au moins récolter 2 ou 3 compliments sur le dos.

Une fois l'exercice terminé, les élèves lisent les compliments de leurs camarades de classe en privé. Puis ils disent brièvement ce qu'ils ont ressenti en faisant des compliments et en en recevant.

Remarque : Veillez à ce que tous les élèves aient bien des compliments écrits dans leurs dos. En votre qualité de professeur, n'oubliez pas de participer même si vous n'avez pas le temps d'écrire un compliment sur le dos de chaque élève. Gardez à l'œil ceux qui restent passifs et encouragez les autres élèves à aller écrire un compliment sur les cartons de ces élèves passifs.

#### Seconde option

Si vous pensez que votre classe n'est pas prête pour cette activité qui exige des élèves qu'ils se sentent vraiment sûrs d'eux, vous pouvez aussi organiser cette tâche de manière plus structurée. Cette seconde option peut également être utile si vous manquez de temps. Les élèves sont debout en petits cercles de quatre, leur carton dans le dos. Donnez-leur les mêmes consignes que pour l'option 1 quant au contenu. Il leur suffit de changer de place en petits groupes de quatre et d'écrire chacun un compliment sur la feuille des trois autres afin que chaque fiche comporte, à la fin, trois compliments.

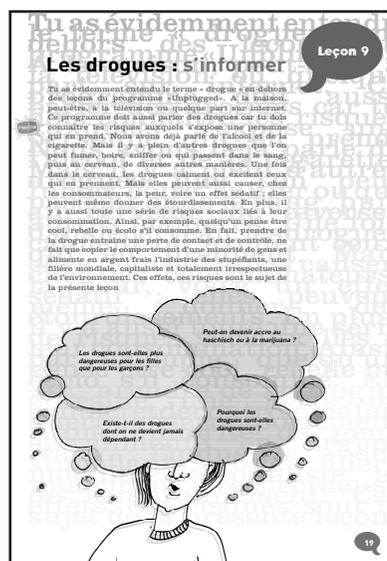
Proposez aux élèves de coller les fiches dans leur cahier d'exercices et de le ramener à la maison pour le montrer.

Questions finales : Comment avez-vous ressenti le fait de faire des compliments et d'en recevoir ? Avez-vous rencontré des difficultés ? Comment vous sentez-vous par rapport aux compliments que vous avez reçus ?

### En résumé

1. Par un jeu de rôle, la classe pratique la manière de faire de nouvelles connaissances.
2. Le débat mené par le professeur discute des sentiments que nous ressentons quand nous faisons de nouvelles connaissances.
3. Les élèves donnent et reçoivent des réactions positives de la part de leurs camarades

## Les drogues, s'informer



### Quelques mots sur cette leçon

Les cigarettes et l'alcool ne sont pas les seuls stupéfiants accessibles à des élèves de l'âge de ceux dont vous avez la charge. Les drogues illicites telles que le cannabis, l'ecstasy et la cocaïne s'immiscent aussi dans le monde des jeunes à partir de 12 ans et plus. Les médicaments tels que les somnifères ou les excitants ainsi que les produits dopants sont aussi des stupéfiants. Il est impossible de fournir des informations précises sur chacune de ces substances. Toutefois, les élèves doivent apprendre à gérer les informations sur les drogues. C'est le but de cette leçon.

### Objectifs

- Les élèves ...
- Apprendront à connaître les effets et les risques de la consommation de drogues
  - Apprendront à traiter les diverses informations disponibles sur les drogues

### Ce dont vous avez besoin

- Lire à l'avance les fiches d'information sur les drogues et le jeu figurant à l'annexe
- Des fiches de question imprimées ou photocopiées
- Des cartons ou des morceaux de papier portant des calculs mentaux simples permettant de répartir la classe en équipes de deux

### Quelques conseils pour vous aider à donner cette leçon

Vous pouvez présélectionner les fiches d'information à photocopier ou les cartes de jeu à distribuer sur base de votre propre jugement ou vous pouvez les choisir en vérifiant les questions qui ont été posées par les élèves sur telle ou telle substance lors des leçons précédentes. Certains sujets peuvent être liés aux leçons données sur la physiologie et le corps humain. Les informations que vous donnerez n'ont pas une place essentielle dans cette leçon ; son but est qu'en petits groupes, les élèves discutent des questions qui leur sont posées et répondent sur les cartons. L'information donnée contient beaucoup d'éléments biologiques et physiques. Pendant le temps de réflexion, vous pouvez attirer l'attention des élèves sur les conséquences sociales des stupéfiants, sur l'image des drogues (consommer n'est pas « cool » en soi), sur les effets des drogues sur l'apparence esthétique. Enseignez aux élèves qu'ils ne doivent pas uniquement penser aux effets à court terme en négligeant les effets à long terme, mais n'oubliez pas de regarder le problème avec des yeux d'adolescent.

### Introduction 5 minutes

Formez des groupes de deux élèves en distribuant des cartons sur lesquels figure un calcul mathématique simple. Les élèves qui ont le même résultat forment une paire. Par exemple,  $12 \cdot 8$  et  $100 : 25$  formeront une paire ;  $98 + 46$  et  $12 \times 12$ , une autre paire. Les cartons que vous

## Leçon 9

aurez préparés seront de deux couleurs différentes, afin que les couples soient automatiquement répartis, par exemple, en 7 couples rouges et 7 couples bleus. Donnez à chaque couple trois fiches de questions qu'ils ne montreront à personne d'autre.

### Activités principales 35 minutes

#### Questions sur les drogues

Chaque couple rouge rejoint un bleu ; le quatuor s'assied autour d'une table. Donnez le signal du début du premier tour : le couple rouge pose sa première question au bleu. Celui-ci réfléchit quelques instants et répond. Si la réponse est exacte, le couple bleu a un point. Ensuite, le quatuor discute pour comprendre pourquoi la réponse est correcte. Vous donnez à nouveau le signal et le moment est venu pour le couple bleu de poser une question au rouge. Vous continuez ainsi de suite en alternant jusqu'à ce que les six cartes questions aient été traitées par les groupes.

Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez laisser les élèves travailler à leur propre rythme sans que vous donniez le signal du passage à la question suivante. Cela détendra l'atmosphère par contre, cela ne permettra pas de longs débats sur les réponses ...

Vous pouvez aussi donner à chaque couple plus de trois cartes questions, car la même question peut être traitée par plusieurs groupes. Vous pouvez également proposer aux groupes d'échanger leurs cartes questions.

#### Scores et traitement

Demandez quels couples ont trois, deux, un ou zéro point(s) et demandez à certains couples d'expliquer pourquoi leur réponse était correcte ou fausse.

Quelle information est facile à trouver ?

Où pouvez-vous trouver l'information ?

Quelles sont les réponses qui vous ont surpris ? Quelles sont les questions qui vous ont surpris ?

#### Conclusion 10 minutes

Demandez aux élèves d'afficher les cartes réponses au mur de la classe.

Identifiez et résumez certains sentiments ou constats communs qui reviennent dans ce que les élèves ont appris. Par exemple :

- Les médicaments aussi sont des drogues.
- Parfois, je crois des choses fausses et je l'ignorais complètement.
- Les stupéfiants ont des effets à court et long terme, et ce, sur des choses inattendues.

#### En résumé...

1. Les élèves forment des couples, puis des groupes de quatre pour un jeu
2. En petits groupes, ils posent les questions qui sont reprises sur les cartes questions/réponses
3. Le débat mené par le professeur permet d'évaluer et d'analyser le travail en groupe



# Leçon 10

Un exemple plus complexe : avoir mal à la tête chaque semaine. Réponses possibles : se reposer plus, prendre une aspirine, boire plus d'eau, aller voir un médecin. Prenons maintenant la réponse « prendre une aspirine », serait-il bon de choisir cette solution pour faire face si le mal de tête n'est même pas présent ?

Et si la personne pense qu'elle aura de toute manière mal à la tête dans une heure, doit-elle prendre un comprimé préventivement ? Pourquoi pas ?

Veillez bien à ce que cette information soit incluse dans la discussion, si ce n'est par les élèves, alors par vous, le professeur. On prend un comprimé, un médicament pour guérir un mal de tête qui est bel et bien présent. Ainsi, on est directement soulagé d'une douleur existante. L'alcool, les cigarettes et les autres stupéfiants sont parfois utilisés par les gens pour faire face à leurs problèmes avant de penser à des solutions alternatives. Voilà un exemple de manière malsaine de faire face car ces substances ne sont pas bonnes pour le corps, et souvent, étant donné l'automédication, la personne repousse l'échéance ou évite tout simplement de faire face au problème qui est la cause profonde de tous ses soucis.

Dans les cahiers d'exercices Unplugged, il y a quelques exemples de manières saines de faire face. Dites aux élèves de consulter leur cahier d'exercices et faites remarquer que ces stratégies sont très générales et que s'ils identifient un problème spécifique, ils peuvent toujours développer d'autres stratégies pour y faire face.

## 2. Faire face aux difficultés et à ses limites

L'autre élément auquel vous devez faire face, ce sont vos propres limites et difficultés, qu'il faut aborder sagement. Peut-être n'aimez-vous pas avoir grandi si vite, mais vous ne pouvez rien y changer et vous ne pouvez pas rétrécir. Vous ne devez pas seulement faire face à certaines situations temporaires comme lorsque vous perdez quelque chose ou lorsque vous devez laisser certaines choses derrière vous. Il y a aussi des choses que vous ne pouvez pas changer. D'autre part, vous avez aussi de nombreux points forts. Ces points forts vous aideront à faire face aux traits de votre per-

sonne qui sont moins forts. Dans votre cahier d'exercices, prenez quelques instants pour identifier vos points forts et vos points plus faibles.

Exemples : ceci figure également dans le cahier d'exercices mais la matrice est vide.

## 3. L'histoire de Jacob

a) Lisez l'histoire où Jacob (voir « Cahier de l'élève », leçon 10), le personnage principal doit trouver des manières de faire face à un déménagement dans une nouvelle ville avec une nouvelle école.

b) Après avoir lu l'histoire, donnez l'occasion aux élèves de poser des questions ou de réagir à chaud (*veillez particulièrement aux élèves qui se reconnaissent dans l'histoire de Jacob ou dans les sentiments qu'il éprouve*).

- Qu'est-ce que Jacob trouve difficile dans le déménagement ?
- Qu'est-ce qui peut être positif dans un déménagement ?
- Jacob a-t-il des points forts qui pourraient l'aider ?
- Que feriez-vous à la place de Jacob ?

c) A l'aide des cahiers d'exercices Unplugged, faites travailler les élèves par groupes de 3 ou 4, et demandez-leur d'écrire une réponse à Jacob pour lui donner des conseils. Ces conseils peuvent reprendre certaines des stratégies saines qui ont été écrites dans les cahiers d'exercices. Encouragez les élèves à travailler en équipe et motivez-les à débattre de la manière de répondre à Jacob sur son blog.

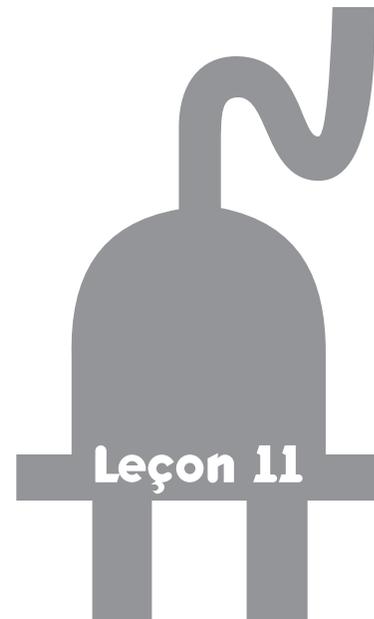
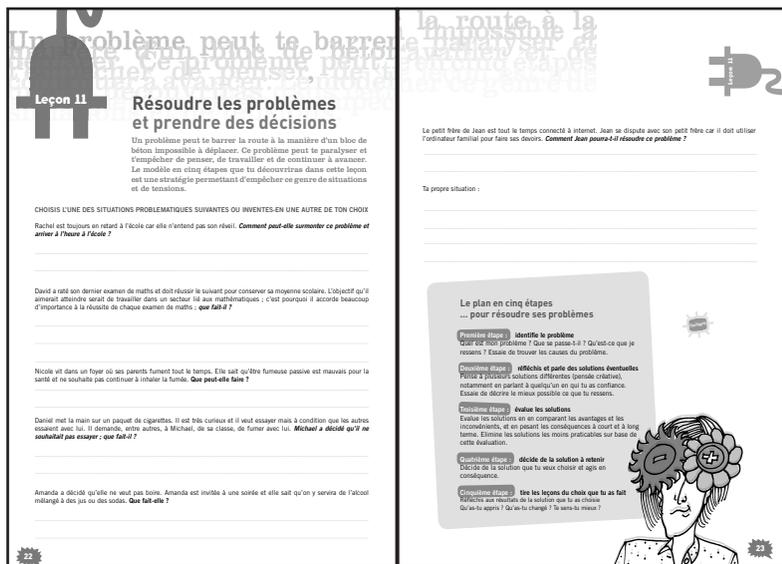
## Conclusion 10 minutes

Si le temps le permet, échangez les lettres de réponse des différents groupes pour voir comment ils ont répondu.

## En résumé...

1. Pratiquer l'écoute active
2. Débattre de stratégies saines pour faire face aux difficultés
3. Lire l'histoire qui parle de déménager dans une autre ville et de changer d'école
4. Répondre à Jacob et le conseiller sur la manière de faire face à sa situation
5. Découvrir ses points forts et ses points plus faibles
6. Exercice énergisant : je t'aime bien, parce que...

Les côtés plus faibles de ma personnalité auxquels je dois faire face	Les côtés plus forts de ma personnalité
Etre timide	Etre positif
Avoir des difficultés à me concentrer et à étudier	Etre sociable
Avoir un gros ou léger défaut physique	Etre patient
Ne pas connaître son père ou sa mère	Avoir confiance en soi
Etre dépendant	Etre capable d'écouter
Etre souvent seul à la maison	Etre doué pour communiquer et s'exprimer
	Avoir une activité physique, être bon en sport, en musique ou à l'école



# Résoudre les problèmes et prendre des décisions

## Quelques mots sur cette leçon

Les jeunes qui consomment de la drogue développent souvent des convictions inhabituelles qui interfèrent avec leur aptitude à résoudre les problèmes et à faire face, mais aussi avec d'autres compétences de vie. En fait, un échantillonnage de la population universitaire a démontré que les très gros buveurs sont ceux qui gèrent le moins bien les problèmes.<sup>15</sup> Cette leçon permettra aux élèves de pratiquer la résolution de problèmes en utilisant un modèle en cinq étapes ainsi que des exemples imaginaires sur lesquels ils seront amenés à travailler.

## Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront à utiliser un modèle pour résoudre leurs problèmes personnels
- Apprendront la pensée créative
- Apprendront à marquer une pause, à se calmer et à réfléchir lorsqu'ils ont un problème, au lieu de réagir de manière impulsive
- Feront la différence entre les conséquences positives et négatives à long et à court terme de diverses actions/solutions.

## Ce dont vous avez besoin

- Une grande feuille de papier avec le « modèle en cinq étapes » repris dessus.
- Des feuilles A4 vierges, une par élève
- Une photocopie et/ou l'original découpé des scénarios repris à l'annexe I
- Les cahiers d'exercices Unplugged

## Quelques conseils pour vous aider à donner la leçon

- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace dans la classe (environ 5 m) pour l'Aventure en Amazonie

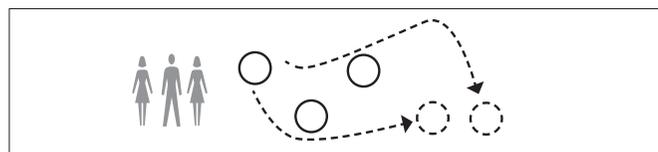
## Introduction 15 minutes

Commencez par récapituler la leçon précédente sur les compétences permettant de faire face. Les élèves ont-ils utilisé certaines des stratégies permettant de faire face sagement dans leur vie quotidienne depuis la semaine dernière ? Y a-t-il encore des questions auxquelles il faut répondre aujourd'hui ou lors des prochaines leçons ? N'allez pas trop loin dans la discussion mais veillez à bien retenir les réactions des élèves.

## 1. AVENTURE EN AMAZONIE

Attention : cette activité n'est réalisable qu'avec beaucoup d'espace dans la classe !

Il vous faut environ 5m d'espace libre. Répartissez les élèves en groupes de 3. Veillez à ce que chaque élève ait une feuille de papier. Tous les élèves doivent commencer d'un côté des 5m. A l'aide des feuilles de papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants », les équipes doivent travailler ensemble pour traverser en toute sécurité « l'étang » de 5 m sans toucher le sol. Les élèves ont le droit d'avoir deux pieds sur une même feuille de papier, d'avancer, de reculer, et de faire preuve de créativité. Si un seul membre de l'équipe touche le sol, c'est toute l'équipe de trois personnes qui doit recommencer à zéro.



## 2. LES PROBLEMES FAMILIAUX

Faites s'asseoir les élèves et analysez une situation problématique typique : un des élèves veut un téléphone portable et ses parents refusent. Dites aux élèves que c'est à la classe de résoudre le problème et qu'il y a différentes manières de procéder.

## Leçon 11

### Activité principale 30 minutes

Débat guidé par le professeur : présentez les cinq étapes permettant de résoudre un problème à l'aide du modèle ci-dessous. Ce modèle est aussi repris dans le cahier d'exercices des élèves. Appliquez le schéma, étape par étape, au problème du téléphone portable et à l'Aventure en Amazonie, le jeu auquel les élèves ont joué en introduction à cette leçon.

Vous pouvez aussi prendre un autre exemple pertinent pour les élèves. Cependant, si vous choisissez un événement qui s'est réellement passé dans la classe, évitez d'exposer les élèves à des réactions de leurs camarades de classe qui pourraient les toucher personnellement.

### 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 ? (évitons à la classe d'avoir des réactions ou comportements impulsifs) et essaie de trouver les causes du problème.

#### Deuxième étape : réfléchis et parle des solutions possibles

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 ?

### TRAVAUX DE GROUPE

Faites à nouveau travailler les élèves dans les mêmes groupes de 3. À l'aide du modèle en cinq étapes, demandez aux groupes de trouver des solutions à deux des problèmes posés ci-dessous. Les différents groupes peuvent utiliser les mêmes exemples. Surveillez les groupes pour voir s'ils sont sur la bonne voie et utilisent bien et bel et bien le modèle.

Exemples (ils se trouvent aussi dans le cahier d'exercices) :

- 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 doit-il faire ?*

- 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 Michaël, de sa classe, de fumer avec lui. *Michaël a décidé qu'il ne souhaitait pas essayer ; que fait-il ?*
- Samantha est fille unique ; elle a perdu les clés de sa maison et ses parents ne rentrent pas avant 16h30. Elle s'en rend compte au milieu d'un cours, il est environ 10h. *Que fait-elle ?*
- Amanda a décidé qu'elle ne veut pas boire. Elle 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 ?*
- Le petit frère de Jean est tout le temps connecté à internet. Jean se dispute avec lui car il doit utiliser l'ordinateur familial pour faire ses devoirs. *Comment Jean pourra-t-il résoudre ce problème ?*

Si le temps le permet, avec la classe entière, passez chaque exemple en revue et voyez comment les groupes ont résolu les problèmes.

### Conclusion 5 minutes

Demandez aux élèves de continuer à pratiquer le modèle en cinq étapes à l'école et en dehors, et de noter des exemples dans leur cahier d'exercices Unplugged là où se situe le modèle en cinq étapes.

Attention : lorsque vous conseillez aux élèves de pratiquer cette technique, enjoignez-leur aussi d'utiliser le modèle en cinq étapes chaque fois qu'un problème se présente en classe. Il est important de bien faire comprendre aux élèves que cette technique pourrait ne pas fonctionner chaque fois. À la prochaine leçon, demandez-leur de vous faire part de leurs expériences.

### En résumé...

1. « Echauffement » à l'aide d'un jeu de résolution de problèmes par équipes
2. Les élèves apprennent le modèle en cinq étapes de résolution de problèmes
3. La classe applique ce modèle à un problème particulier (par exemple, le problème présenté dans l'introduction, ou bien un autre)
4. En petits groupes, les élèves s'essaient à la pratique du modèle en cinq étapes
5. Avec l'ensemble de la classe, ils discutent des solutions à apporter aux différents problèmes

**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 entouré de bons contacts avec les gens qui t'intéressent. À la fin des 10 leçons du cahier d'exercices « Débranché », 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 dangers peuvent-elles l'empêcher d'atteindre cet objectif ? (Ou penses-tu qu'elles pourraient t'aider ?)

**ÉVALUER 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 ?

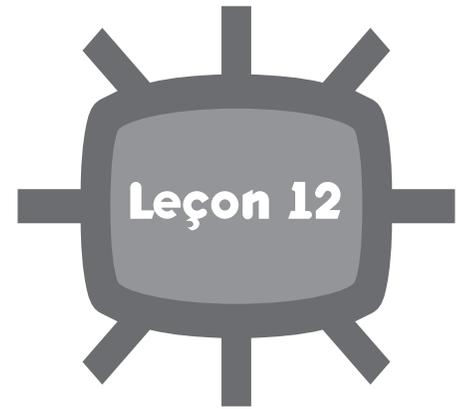
Qu'est-ce que j'aimerais améliorer chez moi ?

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 :



# Fixer des objectifs

## Quelques mots sur cette leçon

Une chose importante que les jeunes doivent apprendre, c'est comment se fixer des objectifs de vie adéquats et trouver des moyens de les atteindre. Les adolescents se fixent souvent des objectifs irréalistes car ils ne fractionnent pas les objectifs à long terme en objectifs à plus court terme.

Cette leçon fait également référence à ce que chaque individu pense que le groupe de ses pairs attend de lui (croyance normative), à ce que chaque personne juge important (clarification des valeurs) et à la cohérence de ces valeurs et croyances.

De plus, vu que c'est la dernière leçon du programme Unplugged, quelques minutes seront consacrées à la clôture du programme et à son évaluation.

## Objectifs

Les élèves ...

- Pratiqueront la répartition des objectifs à long terme en objectifs à plus court terme
- Réfléchiront aux opportunités et appliqueront ce qu'ils ont appris dans un contexte individuel
- Évalueront les points forts et les points faibles du programme
- Procéderont à la clôture du programme.

## Ce dont vous avez besoin

- Le cahier d'exercices des élèves
- Un grand poster à remplir et à afficher au mur
- Préparer une courte réflexion sur la manière dont les élèves se sont comportés au fil des leçons
- De petits morceaux de papier portant un numéro pour répartir les élèves en groupes de 4 ou 5

## Quelques conseils pour donner la leçon

- Préparer plusieurs exemples d'objectifs à long terme et à court termes écrits sur une affiche
- Choisir un exercice énergisant pour répartir les élèves en petits groupes
- Préparer quelques mots pour mettre un point final au programme Unplugged

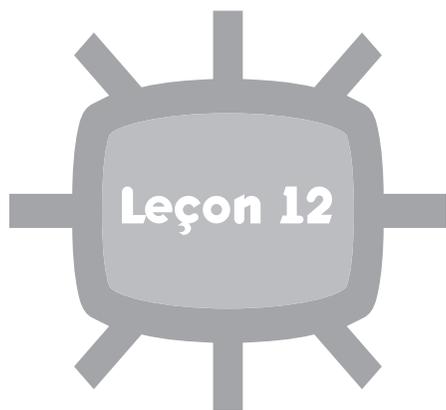
## Introduction 5 minutes

Commencez par un récapitulatif de la leçon précédente. De quoi parlait-elle ? Les élèves ont-ils identifié ou vécu des choses apprises dans leur vie quotidienne la semaine dernière ? N'allez pas trop loin dans la discussion mais gardez bien en mémoire les réactions des élèves.

Débat guidé par le professeur : rappelez aux élèves que c'est la dernière leçon du programme Unplugged et que vous allez devoir conclure.

Aujourd'hui, vous apprendrez comment vous fixer des objectifs de vie ; vous discuterez avec un groupe de camarades de classe et vous verrez comment atteindre des objectifs à long terme en réfléchissant aux étapes à franchir pour ce faire (les objectifs à court terme). Dans ce cas-ci, long terme signifie une échéance à plus d'un mois. Exemples d'objectifs à long terme : s'inscrire dans un club sportif, bien dessiner ou jouer de la guitare, avoir une meilleure relation avec un ami, un parent, un frère ou une sœur, partir en vacances, continuer à ne pas fumer, s'amuser sans consommer de drogue, rester conscient et respectueux de l'écologie, bien réussir dans son métier, etc.

Exemples d'objectifs à court terme liés à l'objectif de « jouer de la guitare » : chercher des informations sur la



# Leçon 12

guitare, essayer de jouer quelques fois avec un ami, réfléchir à la manière d'économiser de l'argent pour s'en acheter une.

## Un objectif personnel

Dites aux élèves d'écrire un objectif personnel dans leur cahier d'exercices Unplugged, objectif qu'ils débattront par la suite avec certains de leurs camarades de classe.

## Activités principales 25 minutes

Cette activité suppose de diviser la classe en groupes de 4 ou 5 : demandez aux élèves de prendre chacun un des petits bouts de papier qui se trouve dans l'urne et porte un numéro. Ils regardent le numéro puis rangent le papier. Faites ensuite la démonstration du fonctionnement du jeu. A partir de maintenant, plus personne ne parle ; vous allez à la rencontre de quelqu'un, si le numéro que vous avez tiré au sort est 3, vous serrez trois fois la main à l'autre. Par contre, si le numéro de l'autre personne est 5, cette autre personne vous serre 5 fois la main. Toujours sans parler, vous allez d'une personne à l'autre, jusqu'à ce que vous trouviez une personne qui a le même numéro que vous. Restez alors ensemble et continuez à trouver d'autres membres du groupe. *Lorsque vous préparez les petits bouts de papier, évitez le chiffre 1, trop facile...*

## Travailler en petits groupes sur les objectifs à court terme

Les petits groupes sont assis confortablement de manière à pouvoir débattre de leurs objectifs. Chaque membre de chaque groupe présente son objectif à long terme et avec l'aide de ses camarades de groupe, essaie de définir au moins trois étapes ou objectifs à court terme qui devront être mis en œuvre pour attendre l'objectif à long terme.

Le groupe doit choisir un exemple à présenter à la classe. Pour cet exemple, ils doivent aussi répondre à la question : *Comment le fait de fumer, consommer de l'alcool ou d'autres stupéfiants pourrait-il m'empêcher d'atteindre l'objectif fixé ? (ou comment cela pourrait-il aider ?)*

Quelques exemples : je veux être beau (belle), fumer détériore le grain de peau ; je veux respecter l'environnement, le cannabis est produit de manière totalement contraire à l'écologie ; je veux garder le contrôle, l'alcool me fait perdre le contrôle ; je veux devenir un grand cuisinier, le tabac fait perdre le goût.

## Rapport à la classe

Une fois que les petits groupes ont terminé leur travail, le professeur prend un exemple de chaque groupe et le note au tableau. La classe évalue si les objectifs à court terme sont utiles pour atteindre l'objectif à long terme et discute de la relation entre l'objectif et la consommation ou non consommation de drogues.

## Conclusion 10 minutes

Evaluation individuelle du programme Unplugged. Demandez aux élèves de compléter le formulaire d'évaluation qui figure dans leur cahier d'exercices Unplugged, que vous ramasserez ensuite pour passer en revue l'évaluation donnée.

Une fois leur évaluation individuelle effectuée, demandez à chaque élève d'écrire au tableau un mot qui représente leur ressenti par rapport aux leçons du programme.

## Terminer le programme par un petit mot dans un cahier d'exercices

Demandez aux élèves d'échanger leur cahier d'exercices Unplugged avec un camarade. Les élèves écrivent alors quelques mots dans le cahier d'exercices de leur camarade pour dire au revoir aux leçons Unplugged.

Le professeur termine la leçon et conclut le programme en exposant son sentiment quant au comportement de la classe pendant les leçons.

## En résumé...

1. Les élèves écrivent, seuls, un objectif à long terme
2. En petits groupes, les élèves échangent des opinions sur leurs réponses, identifient des objectifs à court terme pour chacun des membres du groupe et font, pour un des exemples, le lien avec la consommation de drogues
3. Un exemple de chaque groupe est repris sur le tableau blanc
4. Evaluation individuelle du programme Unplugged
5. Une activité pour le groupe, en guise de conclusion

## Troisième partie : outils

<b>Consignes pour un jeu de rôle .....</b>	<b>40</b>
Les étapes du jeu de rôle .....	40
Quelques conseils supplémentaires pour pratiquer le jeu de rôle .....	41
<b>Exercices énergisants .....</b>	<b>41</b>
Salut ! Salut ! .....	41
Jeu de jonglerie .....	42
Noms et adjectifs .....	42
Les couples obligés.....	42
La place à ma droite .....	42
Qui est le chef ? .....	42
Qui es-tu ? .....	42
Les lions.....	42
Le clin d'œil du sommeil .....	42
Le soleil brille.....	42
Noix de coco .....	42
Qui suis-je ? .....	43
Les statues .....	43
Se déplacer vers un point .....	43
Le jeu de la banane .....	43
La course en taxi .....	43
La salade de fruits .....	43
Prrr et Pukutu .....	43
Danser sur du papier.....	43
Marée montante/marée descendante.....	43
Mon voisin de droite .....	43
<b>Fiches d'information sur les drogues à l'attention de l'enseignant.....</b>	<b>44</b>
<b>Questions sur les drogues pour la leçon 9 .....</b>	<b>49</b>
Questions générales sur les drogues.....	49
Questions sur les inhalants .....	52
Questions sur l'alcool .....	53
Questions sur le cannabis.....	54
Questions sur les drogues consommées lors de soirées .....	56
Questions sur la cocaïne.....	57
Questions sur l'héroïne.....	58
<b>Références.....</b>	<b>59</b>

# Consignes pour un jeu de rôle

Pendant un jeu de rôle, une situation est empruntée à la réalité et transposée dans un autre contexte. Les jeux de rôle peuvent être utiles pour analyser certains comportements (dans une perspective plutôt de « diagnostic ») ou pour pratiquer des comportements neufs ou alternatifs dans un cadre protégé.

Les élèves qui ne participent pas activement au jeu de rôle (le « public ») tiennent le rôle d'observateurs. Leur rôle est de réagir de manière constructive et positive et d'apprendre en observant les acteurs (« modélisation »). Le professeur doit, dans un jeu de rôle, jouer le rôle d'animateur ou de « régisseur », responsable de la planification, de la réalisation et de l'évaluation du jeu de rôle.

L'un des éléments essentiels à la réalisation d'un bon jeu de rôle est une atmosphère ouverte et chaleureuse dans la classe. Le jeu de rôle ne doit être utilisé que si ni la classe ni le professeur ne sont réticents à s'exprimer pendant le jeu.

## Les étapes du jeu de rôle

### 1. Présenter la technique et fixer les règles

Il est important pour tous les participants de connaître la signification du jeu de rôle et de convenir de certaines règles fondamentales du travail collectif structuré. Ecrire les règles du jeu sur un tableau blanc ou noir pourrait être utile pour garder celles-ci en mémoire.

Quelques exemples de consignes pour le public :

- Nous sommes assis et calmes
- Nous observons attentivement les acteurs
- Nous ne distrayons pas les acteurs en riant ou en gesticulant
- Nous aidons les acteurs s'ils le souhaitent

Quelques exemples de consignes pour les acteurs :

- Nous nous concentrons sur le jeu
- Nous essayons de ne pas être distraits et de ne pas rire
- Nous ne nous disputons pas

### 2. Choisir le sujet du jeu de rôle

Le sujet peut être une situation concrète et doit être décrit en détails (par exemple, Pierre rencontre Paul et Jean cet après-midi. Paul et Jean viennent de commencer à fumer et offrent une cigarette à Pierre. Mais Pierre ne veut pas fumer et il aimerait que ses deux amis acceptent son refus et restent ses amis).

### 3. Réfléchir aux différentes solutions

Plusieurs manières de régler le problème sont rassemblées. A ce stade, il est utile d'avoir une méthode de réflexion (c'est-à-dire, rassembler toutes les idées sans rien censurer, aussi étranges ou « folles » soient-elles, toutes les idées sont bon-

nes à prendre pour obtenir un éventail aussi large ou créatif que possible).

### 4. Répartir les rôles entre les acteurs

Tous les acteurs qui sont nécessaires au jeu de rôle se voient attribuer les rôles à jouer.

### 5. Décider de l'objectif et de la manière d'atteindre ledit objectif (formulation du « scénario »)

Ensemble, les élèves de la classe décident du comportement à mettre en scène. Il est important de le formuler aussi clairement que faire se peut (par exemple : quels sont les mots exacts de Pierre ? Comme exprime-t-il ses intentions ? Quelle est la réaction de Paul et de Jean ?). A cette fin, il est important de choisir un comportement réaliste et facile à mettre en scène. Par ailleurs, la scène à jouer ne doit pas durer plus de quelques minutes.

### 6. Attribuer les rôles aux observateurs/au public

Les autres élèves reçoivent pour consigne d'observer la scène. Divers aspects du comportement peuvent être mis en lumière (par exemple, le contact visuel, la gestuelle, l'expression corporelle, le ton et le timbre de la voix). Le public ne doit pas oublier les règles qui lui sont imposées (ne pas rire, par exemple).

### 7. Le premier jeu de rôle est joué et évalué

Après le premier tour de jeu de rôle, les acteurs décrivent leur expérience et leurs sentiments. Cette étape peut être accompagnée par le professeur, qui pourra poser des questions telles que « Qu'as-tu ressenti lorsque Paul t'a dit que tu étais un lâche ? » ; quant au public, il réagit aussi sur la scène qui a été jouée.

#### Règles importantes pour réagir au jeu

Seules les réactions positives et constructives sont acceptées !

Les réactions doivent :

- Être descriptives (pas d'interprétation ou d'évaluation)
- Être dirigées vers des comportements concrets et visibles (non vers une impression générale ou vers certains traits des acteurs)
- Ne pas demander trop d'effort des acteurs (ni en quantité, ni en qualité)

Réagir positivement est essentiel pour modifier les comportements à long terme. Les commentaires négatifs doivent absolument être évités. Il vaut mieux opter pour des suggestions concrètes, utiles et constructives qui pourront être utilisées au tour suivant (« Tu pourrais essayer de parler un peu plus fort au prochain jeu », et non « Je n'ai rien entendu de ce que tu as dit »).

## 8. Le premier jeu de rôle est joué et évalué

Après le premier tour de jeu de rôle, les acteurs décrivent leur expérience et leurs sentiments. Cette étape peut être accompagnée par le professeur, qui pourra poser des questions telles que « Qu'as-tu ressenti lorsque Paul t'a dit que tu étais un lâche ? » ; quant au public, il réagit aussi sur la scène qui a été jouée.

## 9. Planifier le prochain jeu de rôle

Tirez une ou deux suggestions concrètes des réactions et veillez à ce qu'elles soient utilisées au prochain jeu de rôle.

## 10. Tour suivant du jeu de rôle et évaluation

Le tour suivant du jeu de rôle est joué et modifié en fonction des commentaires du premier tour. Après, l'évaluation est faite de la même manière que pour le premier tour.

Les trois dernières étapes peuvent être répétées aussi souvent que nécessaire ou possible (jusqu'à ce que les acteurs et le public se sentent à l'aise avec la solution proposée).

L'éventuel transfert des comportements joués dans la vie réelle peut être débattu en guise de conclusion au jeu de rôle.

## Quelques conseils supplémentaires pour pratiquer le jeu de rôle

- La situation choisie doit présenter une gradation dans la difficulté. Commencez par une situation simple (par exemple, une situation bien connue, une situation pas trop complexe, avec les acteurs les moins nerveux).
- Les acteurs doivent, de préférence, formuler leur comportement eux-mêmes et le professeur peut les y aider, au besoin (par exemple, en demandant « Comment veux-tu exprimer ceci ? »). Les acteurs doivent exprimer, avec leurs mots à eux, le résultat qu'ils souhaitent obtenir (« auto-instruction »).
- Si la saynète piétine, le professeur peut aider les acteurs en leur faisant de courtes suggestions (« tu pourrais lui demander si... »), en les encourageant (« c'est

très bien, continue ») ou en rappelant les conventions établies au préalable (« tu avais décidé de dire... »).

- Il est important que tout le monde envisage le jeu de rôle comme un temps d'apprentissage donc il n'est pas nécessaire que tout soit parfait et que l'on dissimule les erreurs ; toutefois, le processus de modification et d'amélioration peut être induit par les « consignes du régisseur ». En outre, il faut insister sur le fait que les acteurs jouent la comédie et ne font pas une démonstration de leur « vrai comportement ». Vous pouvez clarifier ce point en séparant la « scène » où se joue le jeu de rôle du contexte habituel de la classe (par exemple, les acteurs quittent l'endroit où ils ont joué pour débattre du tour suivant).
- Les élèves qui ne veulent pas jouer un rôle ne doivent pas y être contraints, car cela risque de déclencher chez eux anxiété et résistance s'ils y sont contraints. Ces élèves peuvent être intégrés à la démarche en se voyant assigner une tâche spéciale, celle d'observer les acteurs, par exemple.
- En cas d'incertitude ou de scepticisme quant au jeu de rôle, il pourrait être utile d'introduire cette technique pédagogique pas à pas pour réduire le scepticisme. Au début, il pourrait être utile de jouer quelques scènes ou histoires connues de la littérature au lieu de jouer des scènes de la vie quotidienne.
- Une autre étape préparatoire possible pourrait être de faire de petits exercices du genre « que dirais-tu, si... ». Pour ce faire, les élèves sont assis en cercle. L'un d'entre eux pose une question et lance une balle à quelqu'un du cercle. Celui qui reçoit la balle doit réagir spontanément et donner une réponse plausible à la situation proposée. Ensuite, celui qui l'a reçue, lance la balle à quelqu'un d'autre. Après avoir récolté quelques réactions possibles à la première question, une nouvelle situation est donnée. Exemples de situations :
  - Vous êtes dans une file au supermarché et quelqu'un s'impose devant vous.
  - Vous êtes au cinéma et deux personnes devant vous parlent sans cesse.
  - Vous êtes dans le bus et il y fait beaucoup trop chaud.

# Exercices énergisants

*Les exercices énergisants ici proposés peuvent aider à renforcer la collaboration ou l'activité physique de la classe. Ils viennent compléter le programme Unplugged.*

## Salut ! Salut !

Les participants sont debout en cercle. Une personne contourne le cercle de l'extérieur et tape sur l'épaule de

quelqu'un. Ce quelqu'un fait le tour du cercle dans l'autre sens jusqu'à ce qu'ils se rencontrent tous les deux. Ils se saluent trois fois par leur nom et poursuivent leur chemin autour du cercle, en marchant toujours dans des sens opposés jusqu'à ce que l'un des deux prenne la place vide dans le cercle. Celui qui perd la partie continue à tourner autour du cercle et tape sur l'épaule de quelqu'un et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

## Jeu de jonglerie

Tout le monde est debout en cercle fermé. (Si le groupe est trop imposant, il pourrait être nécessaire de diviser le groupe en deux cercles). L'animateur commence par dire le nom d'une personne du cercle et lui envoie la balle. Cette personne fait ensuite de même : elle énonce le nom de quelqu'un puis lui lance la balle. Une fois qu'elle a lancé la balle, la personne lève la main, afin que les autres sachent qu'elle a déjà reçu et lancé la balle une fois. Lorsque tout le monde est passé, répétez les lancers dans le même ordre exactement, tout en donnant les noms. L'animateur introduit quatre ou cinq balles supplémentaires dans le cercle, de manière à ce qu'il y ait toujours plusieurs balles échangées au même moment, toujours selon l'enchaînement choisi.

## Noms et adjectifs

Les participants pensent à un adjectif qui décrit comment ils se sentent ou comment ils vont. L'adjectif doit commencer par la même lettre que leur prénom ; par exemple, « je m'appelle Henri et je suis heureux » ou « je m'appelle André et je suis adorable ». En le disant, les élèves peuvent aussi mimer une action qui décrit l'adjectif.

## Les couples obligés

L'animateur choisit quelques expressions bien connues et écrit la moitié de chacune d'entre elles sur un bout de papier. Par exemple, il écrit « Bon » sur un bout de papier et « anniversaire » sur un autre bout de papier (le nombre de bouts de papier doit correspondre au nombre de participants du groupe). Les petits morceaux de papier sont pliés et mêlés dans un chapeau. Chaque participant pêche un morceau de papier dans le chapeau et essaie de trouver celui ou celle qui, dans le groupe, a l'autre moitié de la phrase qui figure sur son bout de papier.

## La place à ma droite

Les participants sont assis en cercle. Veillez à ce que la place à votre droite reste vide. Invitez un élève en disant : « j'aimerais que Tom vienne s'asseoir à ma droite ». Tom se déplace, laissant une chaise vide. L'élève assis à côté de la chaise vide, invite un autre élève à venir s'asseoir près de lui en utilisant la même phrase : « J'aimerais que... vienne s'asseoir à ma droite ». Continuez l'exercice jusqu'à ce que tout le groupe ait changé de place au moins une fois.

## Qui est le chef ?

Le groupe est assis en cercle. Une personne quitte la classe. Le groupe choisit un chef dont le rôle sera de faire de petits mouvements qui seront copiés par les autres. Taper des pieds, par exemple, se gratter la tête ou se toucher le nez. Lorsque la personne qui avait quitté la classe revient, elle doit observer le groupe et deviner qui est le chef. Répétez l'exercice quelques fois.

## Qui es-tu ?

Demandez à un volontaire de quitter la classe. Pendant son absence, les autres décident d'un métier pour le volontaire, par exemple, chauffeur, pêcheur, etc. Lorsque le volontaire revient dans la classe, ses condisciples lui miment des activités liées au métier choisi. Le volontaire doit l'identifier sur base de ce que ses camarades lui miment.

## Les lions

Demandez aux participants de se mettre par deux et de former un cercle. Disposez suffisamment de chaises en cercle afin que tous les couples, sauf un, aient des sièges. Chaque couple décide, en secret, quel animal il est ; le seul animal interdit est le lion. Les deux participants sans siège sont des éléphants. Ils tournent autour du cercle en énonçant les noms de divers animaux. Lorsqu'ils ont deviné juste, les animaux identifiés doivent se lever et marcher à la suite des éléphants en mimant la démarche de l'animal qu'ils représentent. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous soient identifiés. Alors les éléphants disent « lions » et tous les couples se précipitent sur les chaises. Le couple qui reste sans siège devient le couple d'éléphants au tour suivant.

## Le clin d'œil du sommeil

Avant le début du jeu, demandez à un élève d'être celui qui « fera des clin d'yeux » et donnez-lui pour consigne de garder son identité secrète. Expliquez à la classe qu'une personne du groupe peut faire dormir les autres en leur faisant un clin d'œil. Vous ne pouvez pas faire de clin d'œil à moins que vous n'en ayez reçu spécifiquement la consigne. Tout le monde se met à déambuler dans la classe, dans tous les sens, tout en gardant le contact visuel avec toutes les personnes que l'on croise. Si quelqu'un reçoit le clin d'œil du sommeil, il doit s'endormir directement en se couchant par terre. Le but du jeu est de découvrir qui est celui qui détient le clin d'œil du sommeil.

## Le soleil brille ...

Les participants sont debout ou assis en cercle bien fermé avec une personne au milieu. La personne au milieu dit « le soleil brille ... » et cite un accessoire, une couleur, un vêtement que porte quelqu'un du groupe. Par exemple, « ... sur toutes les chemises bleues ! », « ... sur tous les yeux bruns ! » ou « sur toutes les chaussettes courtes ! ». Les personnes qui appartiennent à ce groupe se lèvent et courent vers une chaise vide. La personne au milieu du cercle essaie aussi de trouver un siège. La personne qui reste debout énonce à son tour « le soleil brille... ».

## Noix de coco

Montrez aux élèves comment épeler N-O-I-X-D-E-C-O-C-O en utilisant vos bras et votre corps. Tous les participants essaient ensemble. Avec la classe, cherchez d'autres mots faciles à « épeler ». Ensuite, demandez à chaque élève d'écrire son nom. Faites le tour de tous les noms ou de quelques noms. En fonction du temps disponible, laissez les élèves faire le même exercice avec une seule main ou laissez-les *converser en silence* en écrivant des phrases courtes dans le vide.

## Qui suis-je ?

Distribuez des cartons portant le nom de personnes célèbres (stars de la télé, célébrités, hommes politiques). Chaque élève colle un carton dans le dos d'un autre élève sans le lui avoir montré au préalable. Donnez ensuite pour consigne aux participants de déambuler dans la classe et de poser des questions à leurs camarades sur l'identité de la personne célèbre dont ils ont le nom dans le dos. Les réponses aux questions ne peuvent être que « oui » ou « non ». Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait découvert qui il est.

## Les statues

Demandez au groupe de déambuler dans la classe en balançant nonchalamment la tête et la nuque. Après quelques instants, dites un mot à voix haute. Les élèves doivent se figer comme un groupe de statues dans une position qui décrit le mot. Par exemple, si l'animateur crie « paix », tous les participants doivent immédiatement adopter, sans parler, des poses qui expriment ce que veut dire le mot « paix » pour eux. Répétez l'exercice plusieurs fois.

## Se déplacer vers un point

Demandez à chacun de choisir un point particulier dans la classe. Chaque élève commence le jeu en se tenant debout sur « son point ». Donnez pour consigne aux élèves de déambuler dans la classe et dites-leur ce qu'ils doivent faire : par exemple, sautiller, dire bonjour à tous ceux qui portent du bleu, marcher à reculons, etc.... Lorsque l'animateur dit « stop », chaque élève doit retourner à son point de départ. La personne qui atteint son point en premier, devient le leader et peut donner les consignes au groupe.

## Le jeu de la banane

Un objet est choisi : une banane, un trousseau de clés, par exemple. Les participants sont debout en cercle, les mains derrière le dos. Une personne se porte volontaire pour se tenir au milieu du cercle. L'animateur marche à l'extérieur du cercle, derrière les élèves et glisse discrètement la banane ou l'objet dans la main de quelqu'un. La banane passe ensuite secrètement de main en main dans le dos des participants. Le rôle du volontaire au milieu du cercle est de scruter le visage des autres et de découvrir où se trouve la banane. S'il y parvient, le volontaire prend la place de cette personne dans le cercle et le jeu continue avec celui qui a été démasqué au milieu.

## La course en taxi

Demandez aux participants de faire semblant de monter dans un taxi. Le taxi ne peut accueillir qu'un certain nombre de gens, quatre, cinq ou huit. Choisissez un certain nombre de personnes qui seront les chauffeurs de taxi. Ils déambulent dans la classe et chargent des passagers un à un jusqu'à ce que leur taxi soit plein. Ce jeu est utile lorsqu'il s'agit de répartir, au hasard, la classe en petits groupes pour une autre activité.

## La salade de fruits

L'animateur répartit les participants en groupes de taille égale

et donne à chacun des 3 ou 4 groupes un nom de fruit. Les participants s'installent ensuite en cercle sur des chaises. Une personne doit se tenir debout au centre du cercle formé par les chaises. L'animateur énonce le nom de l'un des fruits, « orange », par exemple, et tous les élèves qui ont reçu le nom d'orange doivent intervertir leurs places. La personne qui est debout au milieu essaie de prendre la place de l'un de ses camarades alors que celui-ci change de place, laissant ainsi une autre personne sans siège. C'est cette dernière qui passe alors au milieu du cercle et crie le nom d'un autre fruit ; et le jeu continue. Si la personne crie « salade de fruits », tout le monde doit changer de place.

Variante de ce jeu : les noms de quatre ou cinq fruits différents sont écrits sur des cartons, par exemple, banane, pomme, orange, cerise, kiwi. Les cartons sont distribués au hasard aux élèves. Les élèves doivent ensuite composer une salade de fruits avec tous les fruits. C'est là une méthode pour répartir la classe en petits groupes.

## PRRR et PUKUTU

Demandez aux élèves d'imaginer deux oiseaux. L'un de ces oiseaux se nomme « prrr » et l'autre « pukutu ». Si vous dites « prrr », tous les participants doivent se mettre sur la pointe de pieds et faire bouger leurs coudes à la manière d'un oiseau qui bat des ailes. Par contre, si vous dites « pukutu », tout le monde doit rester immobile et ne pas bouger d'un poil.

## Danser sur du papier

L'animateur prépare des feuilles de papier journal ou des morceaux de tissu de taille égale. Les participants sont divisés en groupes de deux. Chaque paire reçoit soit une feuille de journal, soit un morceau de tissu. Les couples dansent tant que l'animateur passe de la musique ou tape dans ses mains. Lorsque la musique ou le son s'arrête, tous les couples doivent se tenir debout sur leur propre feuille de journal ou morceau de tissu. La musique reprend ; lorsqu'elle s'arrête à nouveau, le couple doit plier le journal ou le tissu en deux avant de se tenir debout dessus. Après plusieurs tours, le journal ou le tissu devient tout petit à force d'être plié et plié encore. Les couples qui ont une partie de leur corps en contact direct avec le sol sont éliminés. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il y ait un couple vainqueur.

## Marée montante/marée descendante

Tracez une ligne qui représente le rivage et demandez aux participants de se tenir debout derrière la ligne. Lorsque l'animateur crie « La marée descend ! », tout le monde saute vers l'avant par-dessus la ligne. Lorsqu'il crie « La marée monte ! », tout le monde saute vers l'arrière et franchit la ligne imaginaire du rivage. Si l'animateur crie deux fois de suite « La marée descend ! La marée descend ! », les participants qui se trompent sont éliminés.

## Mon voisin de droite...

Les élèves sont assis en cercle. Demandez-leur de réfléchir quelques instants et de dire quelque chose de positif sur leur voisin de droite. Donnez-leur le temps de réfléchir avant de commencer le jeu.

# Fiches d'information sur les drogues à l'attention de l'enseignant

## Informations sur les inhalants

### Les connaissances scientifiques

- Les substances suivantes sont utilisées comme inhalants: l'essence, la colle, les détachants, les décapants et diluants pour peintures, les dissolvants pour vernis à ongles ou agents gonflants en aérosols.
- Les inhalants influent sur le psychisme et l'esprit, ils influencent les émotions, les perceptions, les pensées et les jugements.
- L'utilisation d'inhalants peut entraîner une accoutumance.
- L'inhalation de ces substances est très nocive pour la santé étant donné qu'elles peuvent provoquer des problèmes de concentration et de coordination persistants ainsi que des lésions cérébrales.

### Effets possibles:

- Quelques secondes après avoir inhalé ces substances, la personne se sent relax, enthousiaste, enjouée et euphorique. Cet effet persiste généralement quelques minutes.
- Au même moment, la vision et l'audition sont affectées et tout devient un peu flou.
- Étant donné la dilatation rapide des vaisseaux sanguins, la personne éprouve souvent des maux de tête, des vertiges, une accélération du rythme cardiaque, la peau rougit et elle peut avoir des nausées.

### Risques à connaître:

- L'inhalation de ces substances peut être particulièrement dangereuse. À l'état d'extase, une perte de contrôle, par ex. de la coordination des mouvements, peut se produire. La respiration devient plus lente et souvent l'utilisateur ressent intérieurement une certaine nervosité.
- La quantité inhalée est difficile à contrôler. Si la quantité inhalée est très importante, des troubles de la circulation sanguine peuvent se produire au niveau du cerveau et entraîner des lésions cérébrales ou provoquer une paralysie.
- Si les substances entrent accidentellement en contact avec la peau, elles peuvent causer des brûlures et des lésions persistantes.
- Apposer directement sur le visage les mouchoirs ou sacs utilisés pour l'inhalation peut entraîner un risque de suffocation.
- Dans les cas extrêmes, l'inhalation de ces substances peut provoquer une apnée ou un arrêt cardiaque.

## Informations sur l'alcool

### Les connaissances scientifiques

- La dénomination chimique de l'alcool est l'alcool éthylique ou éthanol.
- L'alcool ralentit le système nerveux central. Cela signifie que toutes les réactions deviennent plus lentes sous l'effet de l'alcool de façon incontrôlée.
- En outre, l'alcool influe sur le psychisme et l'esprit (la

substance dite psychoactive), nos émotions, nos pensées et notre perception sont modifiées par l'alcool.

- L'alcool atteint tous les organes du corps via le sang. Quelque 90 % de l'alcool consommé arrivent au cerveau.
- 30 à 60 minutes après avoir été consommé, le taux d'alcool dans le sang atteint sa concentration maximale. Le taux d'alcoolémie précis dépend de la quantité d'alcool absorbée, de la vitesse d'absorption par les intestins et l'estomac, du poids corporel, du sexe et de la vitesse de dégradation de l'alcool qui est différente d'un individu à l'autre. Le taux d'alcoolémie est exprimé en « pour mille ». Un pour mille signifie qu'un litre de sang contient un millilitre d'alcool pur.
- L'effet de l'alcool se produit en « deux stades » : dans un premier temps, une réaction immédiate agréable, relativement prononcée et qui ne dure pas très longtemps (un sentiment de relaxation, d'apaisement, de désinhibition ou une impression comparable). Dans un second temps, une réaction désagréable apparaît lentement, pas très prononcée mais de longue durée, telle que nervosité, mauvaise humeur, manque d'énergie ou gueule de bois. Une nouvelle consommation d'alcool peut mettre un terme à cet effet désagréable ou même le remplacer par un effet agréable. Ceci implique un risque de consommation d'alcool accrue de plus en plus fréquente.
- Un verre de bière (250ml, 5%), un breezer (250 ml, 5,6%), un cocktail (70ml, 18%), un alcool « sec » tel que du whisky (25ml, 45%) et un verre de vin (100ml, 12%) contiennent la même quantité d'alcool pur, à savoir 8 à 10g.
- La dégradation de l'alcool prend un certain temps. Pour dégrader 0.1 pour mille d'alcool, notre foie a besoin d'une heure (même plus pour les femmes). Après une soirée bien arrosée, on a encore de l'alcool dans le sang le lendemain.
- Une consommation d'alcool chronique, régulière et intensive peut provoquer une accoutumance physique et psychique grave.
- Une consommation d'alcool modérée (petites quantités à chaque fois) ne nuit pas à la santé à long terme.
- Soyez conscient de la législation en vigueur dans chaque pays : même si 2 verres de vin ne sont pas nocifs pour la santé, ils peuvent affecter votre aptitude à conduire et être sévèrement sanctionnés.

### Effets possibles:

- La personne se sent généralement relax, enjouée et bien après un ou deux verres d'alcool. Les battements du cœur s'accroissent, tout comme la respiration. Dans de nombreux cas, la personne se sent plus sociable et plus encline à établir des contacts avec les autres.
- Une consommation plus importante peut avoir comme conséquence que la personne ne maîtrise plus la situa-

tion, évalue mal les risques et s'angoisse. Elle pourrait réagir de façon impulsive et faire des choses qu'elle regretterait par la suite.

- Après une consommation plus importante encore (taux d'alcoolémie de 1,3 – 3 pour mille), la personne est à peine capable de coordonner ses mouvements, elle titube et son pouvoir de concentration est limité. Souvent, elle voit tout en double et parle de manière peu claire. En outre, bon nombre de personnes ont des nausées.
- A partir de 3 pour mille, une diminution ou une augmentation excessive de la température se produit ou encore un sommeil profond survient ; à partir de 4 pour mille, il y a un risque de coma ou de mort.
- Lorsque la personne a trop bu (la quantité diffère d'une personne à l'autre), elle se sent mal et a des nausées le lendemain. Elle souffre généralement de maux de tête et d'estomac et se sent faible.

### Risques à connaître:

- La plupart des accidents sont causés par l'alcool : les accidents de voiture, les accidents ménagers, les comportements destructeurs ainsi que les suicides sont très souvent le résultat d'un abus d'alcool.
- L'alcool désinhibe aussi le comportement avec, par exemple l'apparition d'une certaine agressivité ou un comportement sexuel osé. Il convient de noter que souvent, les viols sont commis sous l'influence de l'alcool.
- Une consommation régulière d'alcool entraîne une diminution des capacités, de la concentration et des facultés cognitives. Une destruction des cellules cérébrales est observée chez les personnes buvant beaucoup. Plus la consommation quotidienne augmente, plus les lésions s'aggravent.
- Les consommateurs réguliers développent une « tolérance » à l'alcool. Cela signifie que le corps a besoin d'une quantité d'alcool supérieure pour ressentir le même effet de relaxation, mais simultanément, le corps pâtit énormément de ces quantités importantes (même si vous n'en ressentez pas les symptômes).
- Une personne ivre risque de faire ou de dire des choses dont elle n'aura aucun souvenir le lendemain. Être le seul à ne pas se souvenir de ce qui s'est passé la veille risque d'être quelque peu gênant.
- L'alcool fait grossir : un verre de bière contient 100 kilocalories. Les alco-pops en contiennent 146.
- L'alcool est nocif pour le cœur et le foie et influence la tension. Les personnes atteintes de certaines maladies devraient dès lors renoncer à en consommer.
- Une consommation d'alcool mélangé à d'autres substances est excessivement dangereuse. Combiner alcool et tranquillisants comme, par exemple des somnifères ou relaxants, accroît le risque de perte de conscience, de collapsus ou d'arrêt respiratoire pouvant entraîner la mort.

## Informations sur le cannabis

### Les connaissances scientifiques

- Le cannabis est un terme utilisé pour désigner les produits dérivés du chanvre tels que le haschisch et la marijuana.
- Le cannabis contient du tétrahydrocannabinol (THC). Cette substance influe sur notre psychisme (substance psychoactive) : en d'autres termes, nos pensées et nos émotions sont influencées par le cannabis. L'effet qu'il produit (agréable ou irritant) dépend d'un grand nombre de facteurs (voir effets possibles).
- Lorsque vous fumez du cannabis, le THC est absorbé par le sang via les poumons, pour ensuite être transporté vers tous les organes. Des traces de THC peuvent être détectées dans les urines, même des semaines après la consommation.
- Lorsque le THC atteint le cerveau, il influe sur des zones qui sont responsables de l'enregistrement de nouvelles informations reçues ainsi que de l'exécution automatique de mouvements spécifiques. C'est pourquoi la plupart ne peuvent se souvenir de nouvelles informations reçues sous l'influence du cannabis, ont une perception perturbée du temps et peuvent à peine contrôler leurs mouvements.

### Effets possibles:

- Les sensations que l'on éprouve après avoir consommé du cannabis, varient très fort d'une personne à l'autre. L'effet dépend de la quantité consommée, des expériences faites par la personne, des circonstances extérieures et également énormément des attentes de la personne. Il se pourrait dès lors qu'une personne ne ressente rien les premières fois qu'elle consomme, mais il se peut que quelqu'un se sente mal ou ait une attaque de panique lors de la première utilisation.
- Le cannabis a un effet psychoactif. Cela signifie qu'il a une influence sur les émotions, la perception, les pensées et l'évaluation des risques. Les personnes se sentent généralement joyeuses et relax après avoir consommé du cannabis, le son de la musique est plus intense et les personnes rient davantage. La perception du temps et de l'environnement est différente. Certains aiment ces sensations, d'autres deviennent impitoyables et d'autres encore peuvent paniquer ou avoir des hallucinations. Sous l'effet du cannabis, on ne peut se concentrer sur des situations extérieures ou se souvenir de nouvelles informations. Cette phase dure généralement une à deux heures puis s'estompe lentement. Après, les personnes se sentent généralement somnolentes et faibles.
- Au cours de cette dernière décennie, les effets négatifs du cannabis sur les fonctions cérébrales ont été prouvés. Les personnes consommant régulièrement du can-

nabis connaissent de grandes difficultés au niveau des fonctions cognitives (mémoire à court terme, réactions ou faculté de solutionner un problème). Ces troubles cognitifs peuvent durer jusqu'à un an après l'arrêt de la prise de cannabis.

- Le cannabis ne stimule pas l'esprit : sa consommation est étroitement liée à des échecs scolaires ainsi qu'à un niveau de revenu nettement inférieur à la moyenne dans le domaine professionnel.

### Risques à connaître:

- Etant donné que l'effet du cannabis peut varier énormément, il y a toujours un risque d'expérience négative liée à sa consommation. En cas de tristesse, d'anxiété ou de troubles mentaux en particulier, il ne faudrait pas en consommer.
- La consommation de cannabis peut induire une dépendance psychique, la personne en a besoin pour se relaxer, s'amuser, être heureux, avoir des sensations fortes et se sentir bien.
- Des prises importantes de cannabis peuvent entraîner des troubles circulatoires (vertiges ou même évanouissement).
- Sous l'influence du cannabis, la personne est plus sensible aux accidents étant donné une mauvaise perception ou estimation des situations critiques.
- La mémoire et la concentration sont affectées par le THC. Une consommation quotidienne peut entraîner de gros problèmes scolaires, une réduction des activités ou contacts et une perte d'intérêt pour des activités précédemment appréciées.
- La consommation de cannabis a pour effet que la personne est davantage centrée sur ses processus internes, ses propres émotions, pensées et perceptions. Certains se protègent totalement derrière le cannabis. Sous cet angle, ils ne sont donc pas le meilleur « sorteur » qui soit et n'ont pas de contacts très satisfaisants avec les autres.
- Fumer du cannabis accroît le risque de problèmes respiratoires tels que bronchite, infections trachéales et pulmonaires.
- Comme à la cigarette, le cannabis détériore la condition physique et diminue les performances sportives.
- Etant donné que la fumée de cannabis (mélangé au tabac) est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps au niveau du poumon comparativement à la fumée de cigarettes, le mal causé par un joint est comparable à celui causé par 3 à 5 cigarettes (en ce qui concerne l'oxyde de carbone et le goudron).
- Boire ou manger du cannabis a des effets plus prononcés, même si ceux-ci apparaissent avec un certain retard (d'une heure approximativement). La consommation orale engendre plus souvent des hallucinations.
- La consommation de haschisch ou marijuana est illé-

gale dans la plupart des pays et n'est pas tolérée par la société. Être attrapé lorsqu'on consomme du cannabis peut causer de graves problèmes.

- Le cannabis peut être livré en diverses doses : dans certaines régions, les produits sont beaucoup plus forts (ils contiennent davantage de THC). Les concentrations étant plus élevées, les problèmes et risques augmentent également : une proportion importante des jeunes admis en hôpital psychiatrique est traitée pour des problèmes liés au cannabis. Ceux qui en consomment pour être moins nerveux ou moins tendus, devraient être particulièrement prudents.
- La consommation de cannabis fait partie d'un immense marché économique, y compris ses mécanismes de commercialisation. L'image écologique, alternative ou rebelle que les jeunes en ont souvent fait partie de la stratégie de commercialisation, tout comme la vente de graines de cannabis à l'occasion de festivals de *Goa* ou *Trance* ou dans des magasins ou étals macrobiotiques.

## Informations sur les drogues consommées lors de soirées : l'ecstasy et les amphétamines

### Les connaissances scientifiques

- Les drogues consommées lors de soirées sont composées de diverses substances chimiques, conçues pour l'ambiance et la culture des fêtes, les événements musicaux et soirées dansantes.
- Toutes ces substances modifient vos pensées et perceptions étant donné leur influence sur le cerveau. Avec de l'ecstasy, vous êtes dans un autre état de conscience ; ce que vous pensez, ressentez ou voyez vous est inconnu. Les amphétamines stimulent : votre rythme cardiaque s'accélère et votre température augmente.
- Des produits qui n'ont rien à voir avec les amphétamines ou l'ecstasy sont parfois vendus comme tels.
- Les drogues consommées lors de soirées sont souvent des pilules mais peuvent également être de la poudre ou avoir une forme liquide.
- La durée d'efficacité des drogues dépend de la dose, du mode d'administration et de facteurs personnels tels que le poids du corps, le sexe ou ce que vous avez ingéré avant. Une dose moyenne a une efficacité de 3 à 8 heures, parfois même de 12 heures.

### Effets possibles:

- Les drogues consommées lors de soirées vous donnent l'impression d'être heureux, actif, vif et volubile.
- Peu de temps après la consommation, les bras paraissent rigides, la bouche devient sèche et le pouls s'ac-

célère. Les pupilles se dilatent. Vous avez parfois des nausées ou vous éprouvez des tensions au niveau de la mâchoire ou encore des grincements de dents. Ceci est dû à la dilatation des veines et à l'accélération du rythme cardiaque.

- Un peu plus tard, la sensation de faim ou de soif disparaissent, vous êtes très éveillé. Lorsque l'effet s'estompe, le contraire se produit : vous vous sentez fatigué, épuisé et triste. Ces effets négatifs peuvent durer jusqu'à 24 heures.
- Avec l'ecstasy, vous avez l'impression que les sensations positives ou négatives sont plus intenses, vous vous sentez davantage attiré par les autres.
- Sous l'influence de certains produits, d'aucuns peuvent devenir euphoriques ou être transportés par la musique ou la danse, ce qui les incite à se tourner davantage vers les autres. Ils ne perdent pas le contrôle d'eux-mêmes. Les consommateurs d'ecstasy ressentent les mêmes effets mais ne maîtrisent plus leur corps ni leur comportement.

### Risques à connaître:

- Vous ne pouvez jamais être sûr des substances contenues dans les pilules ou la poudre, de leur concentration et du danger qu'elles représentent (à moins d'avoir procédé à une analyse chimique de la substance). Les drogues consommées lors de soirées ne sont pas des médicaments sous contrôle mais souvent des pilules de fabrication artisanale.
- Étant donné la disparition des sensations de soif et de fatigue, il y a un risque plus élevé que la température du corps augmente fort et que la personne éprouve une chaleur excessive ou fasse l'objet d'hypertension : augmentation soudaine de la tension artérielle. Vu que vous ne maîtrisez plus l'état de votre corps, vous oubliez de boire de l'eau, de vous reposer brièvement ou de prendre un peu d'air.
- La consommation de drogues lors de soirées peut provoquer une forte anxiété, des visions d'horreur et des troubles d'orientation.
- Ces sensations de fatigue ou de tristesse ressenties le lendemain du jour où vous avez consommé ces drogues vous incitent à prendre des anti-dépresseurs ou d'autres médicaments.
- De telles drogues engendrent une dépendance mentale : vous ne pouvez vous amuser lors de soirées sans avoir pris de l'ecstasy ou des amphétamines. Certains ont besoin d'un plus grand nombre de doses ou de doses supérieures pour ressentir les mêmes effets et s'ils arrêtent ou diminuent leur consommation, ils se sentent mal.
- Au niveau du cerveau, les drogues endommagent les axones (l'extrémité) de certaines cellules nerveuses, responsables de la production naturelle de sérotonine.

## Informations sur la cocaïne

### Les connaissances scientifiques

- La cocaïne se présente sous la forme d'une poudre cristalline blanche, d'un goût amer, produite à partir de feuilles de coca mélangées à de l'eau, de la chaux ou du carbonate de soude, du kérosène et de l'ammoniaque.
- La cocaïne est généralement sniffée mais peut également être injectée dans une veine.
- Les effets de la cocaïne sont très rapides et influent fort sur notre psychisme (pensées, perception et émotions). Si elle est sniffée, les effets s'en ressentent déjà quelques minutes plus tard.
- L'effet de la cocaïne dure 30 à 60 minutes.

### Effets possibles

- La cocaïne provoque très rapidement un sentiment d'euphorie intense. Le consommateur se sent très éveillé, plein d'énergie, agité et ressent le besoin de bouger. Les pensées se bousculent et parfois, la personne devient volubile et dit des choses insensées. Elle se sent très sûre d'elle, prête à prendre des risques et peut devenir très maladroite et agressive. Il faut noter ici le danger de sous-estimer les risques réels, par ex. sauter de très haut.
- A l'état d'euphorie, le drogué ne ressent pas la faim, la soif ni la fatigue.
- Lorsque l'effet de la cocaïne s'estompe, (après approximativement une heure), la personne se sent triste, tendue ou anxieuse pendant un certain temps et ressent le besoin pressant d'en reprendre immédiatement.
- De fortes doses de cocaïne peuvent déclencher de graves crises d'anxiété ou de délire, par exemple la personne peut penser être constamment observée ou poursuivie.

### Risques à connaître:

- La cocaïne peut provoquer ou amplifier des problèmes ou troubles mentaux. Les jeunes en particulier courent le risque de connaître des crises d'anxiété, de délire ou des psychoses.
- Un risque lié à plusieurs drogues consiste à sous-estimer le danger dans une situation de flirt et à se faire abuser sexuellement.
- Il est possible de devenir dépendant de la cocaïne, en particulier parce qu'on se sent tellement mal une fois l'extase terminée qu'on a envie d'en reprendre immédiatement pour se sentir à nouveau fort et sûr de soi.

## Informations sur l'héroïne

### Les connaissances scientifiques

- L'héroïne est un dérivé artificiel de la morphine et est reprise parmi les opiacés.
- L'héroïne est une substance qui influe sur notre psychisme (substance psychoactive), l'héroïne modifie nos émotions, nos pensées et notre perception en agissant sur notre cerveau et en induisant un autre état de conscience.
- L'héroïne est un stupéfiant et un anesthésique.
- L'héroïne entraîne une dépendance physique et psychique.
- L'héroïne s'injecte, se sniffe ou se fume. L'effet de l'héroïne peut durer de une heure à 24 heures, il dépend de la dose et du mode d'administration, du poids corporel, du sexe et des caractéristiques cérébrales du consommateur.
- Une tolérance apparaît déjà rapidement, des quantités de plus en plus importantes sont nécessaires pour avoir le même effet.
- Le corps s'habituant à l'héroïne, de fortes réactions apparaissent lors de l'arrêt de la consommation. Ces symptômes dits de sevrage sont de violents maux dans les membres, des bouffées de chaleur ou de froid, une dépression grave ou des hallucinations très effrayantes.

### Effets possibles:

- L'héroïne diminue l'anxiété et la tension. Les consommateurs d'héroïne signalent des sensations de chaleur, de bien-être et de bonheur, une meilleure « compréhension » des choses, des images magnifiques ou terrifiantes ou encore un état de flottement entre l'éveil et le sommeil. Vus de l'extérieur, ils paraissent apathiques et indifférents.
- Les effets négatifs de l'héroïne sont : irritation, problèmes d'orientation, pertes de mémoire et amnésies ainsi qu'imprécision de langage.
- Parmi les autres effets, mentionnons une constipation extrême, une perte d'intérêt pour le sexe, l'absence de sensation de faim ou de soif. Un manque d'intérêt pour l'alimentation, les vêtements et l'hygiène peut très rapidement avoir comme conséquence un aspect négligé.
- L'héroïne provoque une dépression respiratoire qui peut être mortelle.

### Risques à connaître:

- Les effets de l'héroïne apparaissent très rapidement, la pensée et les réactions sont plus lentes. Les effets peuvent être de longue durée et rendre le consommateur plus sensible aux accidents à cause de la fausse perception et de la mauvaise évaluation des situations critiques.

- L'utilisation de matériel d'injection expose à un risque très élevé d'être contaminé par des maladies telles que l'hépatite ou le VIH (virus du sida).
- L'usage régulier de l'héroïne entraîne une certaine dépendance. Le consommateur doit augmenter les prises ou les doses pour ressentir le même effet. Un usage continu provoque une dépendance physique et psychique, avec des effets de sevrage importants lors de l'arrêt de la consommation.
- Etant donné que l'héroïne ralentit la respiration, consommer de l'héroïne lorsqu'on souffre de maladies pulmonaires (comme l'asthme), est fatal.
- La qualité de l'héroïne est souvent douteuse et il existe des mélanges extrêmement dangereux.

## Questions sur les drogues pour la leçon 9

Le matériel « Débranche » se compose aussi d'une série de fiches avec, d'un côté, des questions et réponses et de l'autre, une brève explication. Peut-être les avez-vous commandées au centre EU-Dap, ou les avez-vous téléchargées du site web [www.eudap.net](http://www.eudap.net) pour ensuite les imprimer et les couper vous-même. Les fiches sont reprises ci-dessous afin que vous puissiez les sélectionner si nécessaire. En-dessous de chaque fiche, vous trouvez un conseil qui peut vous inspirer pour la discussion et que vous pouvez approfondir si vous en avez le temps, ou pour une session supplémentaire.

*Les réponses correctes sont indiquées en caractères gras. Dans certains cas, plusieurs réponses sont correctes.*

### Questions générales sur les drogues

**Q1: une canette de bière, contient-elle de la drogue?**

A. Oui    B. Non

**La drogue peut influencer tes émotions, ton comportement et ta perception**

Toutes les drogues influent sur notre psychisme. Par l'effet qu'elles ont sur notre cerveau, elles peuvent, par exemple, changer nos émotions, nos pensées et notre perception. Lorsque tu prends de la drogue, tu es dans un état de conscience différent, inhabituel : ce que tu vois, ressens ou penses, est nouveau, inconnu. Dans cet état, tout peut te paraître nouveau, plus coloré, plus sombre, plus joyeux, plus triste, plus intense ou tout simplement inconnu et effrayant.

**Conseil pour la discussion:** pourquoi l'alcool est-il une drogue ? L'influence de l'alcool sur le comportement.

**Q2: Si tu prends un seul somnifère, es-tu en mesure de rouler à bicyclette en toute sécurité ?**

A. Oui    B. Non

**Les dangers ou risques de la drogue**

Toutes les drogues ont une série d'effets néfastes sur le corps et l'esprit. C'est pourquoi, toute consommation (même à titre expérimental) comporte un risque pour la santé (par ex. tu peux avoir une réaction allergique). Un des risques les plus importants liés à la drogue est d'en devenir dépendant.

**Conseil pour la discussion:** toutes les drogues provoquent un effet déterminé, certaines ont d'autres effets secondaires, etc.

**Q3 : Si je ne m’amuse pas après avoir bu une bière, devrais-je en boire une autre pour atteindre l’effet escompté?**

A. Oui    B. Non

***L’effet d’une drogue augmente lorsque tu en consommes davantage***

Mais cela ne signifie pas que tu te sentiras mieux après en avoir pris une plus grande dose. Si tu as l’impression de t’amuser et d’être joyeux après avoir bu, par exemple, deux verres de bière, cela ne veut pas dire que tu t’amuseras mieux encore ou que tu seras plus joyeux après en avoir bu cinq. En général, cette quantité te rend simplement malade. Ceci est vrai pour toutes les autres drogues.

**Conseil pour la discussion:** l’humeur ne dépend pas de la drogue mais de la façon dont tu te sens. Augmenter la consommation de drogue rend généralement malade.

**Q4: Tu te sens triste. Te sentirais-tu mieux après avoir pris une pilule d’ecstasy?**

A. Oui    B. Non

***Les drogues n’affectent pas tout le monde de la même façon***

Les effets des drogues sont très différents. Le fait de se sentir bien et euphorique, ou mal, en consommant une certaine drogue, dépend d’un bon nombre de facteurs. A titre d’exemple, cela peut dépendre du mode d’administration, de ton état d’esprit avant la prise de drogue, des personnes qui t’entourent, de ta condition physique au moment où tu prends de la drogue, etc.

**Conseil pour la discussion:** les effets de la drogue dépendent de ton humeur initiale. Si tu étais triste, tu resteras triste.

**Q5: Une des affirmations suivantes n’est pas correcte. Laquelle?**

- A. Les filles sont plus vite ivres que les garçons lorsqu’elles boivent de l’alcool.
- B. Les garçons boivent généralement plus que les filles.
- C. Les garçons peuvent boire plus que les filles.

***La drogue est plus dangereuse pour les filles que pour les garçons***

Les jeunes sont, en général, plus à risque car leur corps et leur cerveau sont encore en plein développement et dès lors plus sensibles. Les filles peuvent être davantage affectées par la drogue en raison de leur constitution physique (poids généralement inférieur et une teneur en eau

inférieure de leur corps) et peuvent en expérimenter des effets sensiblement plus néfastes : en absorbant la même quantité d’alcool, une fille aura un taux d’alcoolémie de 20 % supérieur à celui d’un garçon. C’est pourquoi les filles adoptent un comportement plus autoprotecteur à l’égard de l’alcool et peuvent follement s’amuser et rire sans boire d’alcool.

**Conseil pour la discussion:** les garçons peuvent également apprendre comment les filles se protègent des problèmes de drogues.

**Q6: Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle? [0]**

- A. Si ma mère peut prendre des somnifères, moi aussi.
- B. Ma mère ne devrait prendre des somnifères que sous contrôle médical.
- C. Si ma mère se sent bien lorsqu’elle prend un somnifère, celui-ci ne peut pas avoir d’effet négatif.

***Les drogues sont également utilisées comme médicaments pour soigner des maladies***

Bon nombre de drogues étaient et sont toujours utilisées à des fins curatives. Etant donné leurs effets secondaires qui sont puissants et dangereux, les médecins ne les utilisent que dans des cas de maladies bien précis, avec énormément de prudence, et ils ne les prescrivent que sous un contrôle strict.

**Conseil pour la discussion:** Des médicaments obtenus uniquement sur présentation d’une ordonnance ne peuvent être utilisés que pour traiter des problèmes de santé sous contrôle médical.

**Q7: Lorsque tu fumes des cigarettes, tes doigts deviennent plus chauds**

A. Oui    B. Non

***La constriction des veines due à la nicotine a de nombreuses conséquences désagréables.***

La nicotine contenue dans les cigarettes et le tabac provoque assez rapidement une constriction des vaisseaux sanguins. Les battements de cœur augmentent très légèrement, ce qui, au début, donne une sensation agréable aux fumeurs. Ceci explique toutefois également les *extrémités* froides : les doigts et pieds se refroidiront plus rapidement, les vaisseaux sanguins étant déjà rétrécis dans ces parties-là du corps.

**Conseil pour la discussion:** Quelles peuvent être les conséquences imprévisibles d’un rythme cardiaque plus rapide et d’une constriction des veines?

**Q8: La plupart des fumeurs continuent à fumer à jamais.**

A. Oui    B. Non

**Presque tous les fumeurs s'arrêtent de fumer après un certain temps.**

Beaucoup de jeunes ne fument qu'un bref laps de temps, puis arrêtent car ce n'est pas aussi cool ou efficace qu'ils l'auraient cru. Parmi les autres raisons, mentionnons le coût financier élevé, les conséquences néfastes sur les résultats sportifs, l'esthétique et bien sûr la santé. Les fumeurs adultes, même s'ils rechutent à plusieurs reprises, s'arrêtent finalement de fumer car l'accoutumance est devenue une vraie maladie.

**Conseil pour la discussion:** Quelle est la différence entre les conséquences prévisibles et les conséquences réelles du fait de fumer ?

**Q9: La cigarette permet-elle de perdre du poids ?**

A. Oui    B. Non

**Le fait de fumer fait grossir.**

La nicotine dans le tabac, comme toute autre drogue, influe sur plusieurs parties du cerveau. Les cellules du cerveau qui transmettent la sensation de faim, le goût ou l'odorat, sont légèrement modifiées par la nicotine. Mais lorsque tu arrêtes de fumer, l'effet inverse se produit, dans une plus large mesure encore et tu manges nettement plus, avec comme conséquence un gain de poids et non une perte de poids.

**Conseil pour la discussion:** des drogues, et médicaments, sont parfois pris pour perdre du poids sans penser aux conséquences à long terme.

**Q10: La cigarette rend la peau plus pâle avec des pores élargis et des impuretés: vrai ou faux?**

A. Vrai    B. Faux

**Le fait de fumer a indéniablement un effet néfaste sur la douceur de la peau.**

La détérioration de la circulation sanguine est responsable de la dégénération de la peau. Comparée à la peau d'un non-fumeur, celle d'un fumeur est grise et pâle. Des rides apparaissent plus tôt.

**Conseil pour la discussion:** effets esthétiques et effets sur la santé, et leur influence sur les jeunes.

**Q11: Au Brésil, les cliniques de chirurgie esthétique ne traitent pas les fumeurs, les blessures de ceux-ci cicatrisant mal suite à la consommation de tabac : vrai ou faux ?**

A. Vrai    B. Faux

**Le fait de fumer ralentit le processus de cicatrisation.**

Il s'agit d'une conséquence de la nicotine, tout comme des comprimés de nicotine et patchs de nicotine. Le problème n'est pas insignifiant : dans des pays de pointe dans le domaine de la chirurgie esthétique, comme le Brésil, les chirurgiens ont pour règle de ne pas commencer à traiter un fumeur car le processus de cicatrisation n'atteint jamais la qualité requise !

**Conseil pour la discussion:** où trouver des informations sur les effets imprévisibles des cigarettes ?

**Q12: Comment répondre si quelqu'un te propose du cannabis?**

A. Il est fort probable que je n'en apprécierai pas l'effet.  
B. Il est fort probable que l'effet ne répondra pas à mes attentes.  
C. Il est fort probable que je n'en ressentirai aucun effet.

**Toutes les réponses sont correctes.**

Les effets positifs de la drogue sont fort exagérés par les promoteurs de cannabis. La réalité est que la réponse C « je n'en ressens aucun effet » est vraie pour la plupart des gens. L'effet *perçu* dépend de tellement de facteurs personnels que les effets *annoncés* ne représentent évidemment que de rares scénarios. Les conséquences négatives, invisibles et non ressenties par le consommateur, sont néanmoins bel et bien présentes !

**Conseil pour la discussion:** dans quelles circonstances pouvez-vous utiliser ces exemples de réponses lorsqu'on vous propose une cigarette, de l'alcool ou une autre drogue?

**Q13: Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle? [0]**

A. Si je ne fume des cigarettes que le week-end, je ne risque pas de m'accoutumer.  
B. Un adolescent peut devenir dépendant à la nicotine en ne fumant que quelques cigarettes par semaine.  
C. Chiquer ou sniffer du tabac ne crée pas d'accoutumance à la nicotine.

**Il n'existe aucune drogue qui ne crée pas d'accoutumance**

Ce type de drogue n'existe pas. Il y a un risque de dépendance avec toutes les drogues. Le risque est plus im-

portant lorsque la drogue est injectée, fumée ou sniffée car elle atteint plus rapidement et plus profondément le cerveau. Les effets étant à court terme, tu risques de vouloir rapidement réitérer l'expérience et de très vite perdre tout contrôle.

**Conseil pour la discussion:** Toutes les drogues présentent un risque d'accoutumance. Les adolescents sont particulièrement sensibles aux propriétés de ces substances qui créent une dépendance.

**Q14: Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle?**

- A. Les jeunes consomment de la marijuana pour obtenir de meilleurs résultats dans les tests d'aptitude manuelle.
- B. Les jeunes boivent de l'alcool lorsqu'ils sortent car ils pensent pouvoir ainsi mieux surmonter leur timidité.
- C. Généralement, les jeunes fument car ils veulent faire partie d'un groupe comportant des fumeurs.

**Les raisons pour lesquelles les jeunes expérimentent la drogue, sont nombreuses**

Les raisons potentielles sont : la curiosité, le besoin de dépasser ses limites, d'être rebelle, d'être différent. Il existe également des raisons *psychologiques*, par exemple le fait d'être convaincu que la drogue aide à résoudre ou oublier un problème, qu'elle permet d'accroître la confiance en soi.

**Conseil pour la discussion:** la motivation liée à la consommation de drogues, les différences entre les effets perçus et les conséquences, etc.

**Q15: Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle?**

- A. La consommation d'alcool te rend peu fiable à l'égard de tes amis.
- B. Le fait de fumer a comme conséquence que tu sens mauvais.
- C. Boire beaucoup te rend populaire et fait de toi le centre d'attention.

**On ne t'aimera pas davantage parce que tu consommes de la drogue**

Ceux qui sont prêts à prendre un risque deviennent souvent le centre d'attention pour un bref laps de temps. Mais à long terme, ceux qui maîtrisent leur vie sont les plus populaires. Or, il ne s'agit pas vraiment là d'une caractéristique typique des toxicomanes.

**Conseil pour la discussion:** Les drogues ont beaucoup d'effets secondaires sur l'environnement social et sur l'esthétique.

**Q16: Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle?**

**A. Si tu bois de l'alcool, tu as plus de chance de réussir ton examen le lendemain.**

B. Le fait de boire de l'alcool détériore ton équilibre physique ainsi que tes facultés de coordination le lendemain (par ex. lorsque tu te rends à bicyclette à l'école).

C. Le fait de boire de l'alcool diminue ton aptitude à prendre rapidement des décisions le lendemain (par ex. pendant une réunion de classe).

**Se droguer ne contribue pas à la solution de tes problèmes**

Lorsque qu'on consomme de la drogue, on oublie parfois ses soucis et problèmes pendant un bref laps de temps. Mais les problèmes ne sont pas résolus. En outre, la consommation de drogues engendre des problèmes supplémentaires parce que la drogue a des effets indésirables très prononcés et en consommer peut parfois aussi avoir des conséquences juridiques.

**Conseil pour la discussion :** La drogue semble résoudre les problèmes, mais pendant un certain temps seulement. Le lendemain, tu seras confronté à un problème supplémentaire.

## Questions sur les inhalants

**Q17: Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle?**

- A. Si j'inhale de la peinture, je ne subirai aucun dommage physique.
- B. Si j'inhale du gaz, mon humeur s'en trouvera améliorée sans lésion cérébrale.
- C. Les inhalations de peinture, gaz ou colle provoquent des lésions physiques et cérébrales.

**Il est dangereux d'inhaler de la peinture, de la colle ou du gaz**

Ces substances sont toxiques et les inhaler peut provoquer des lésions cérébrales et physiques (par ex. aux poumons). En outre, l'inhalation de ces substances peut provoquer un état similaire à celui de l'ivresse, ce qui accroît le risque d'accidents.

**Conseil pour la discussion:** les inhalants peuvent causer de graves dommages physiques et cérébraux, aigus et chroniques.

**Q18: Rouler en scooter après avoir inhalé de la peinture est sans danger. Vrai ou faux ?**

- A. Vrai
- B. Faux

**Des produits pour inhalation tels que l'essence, la colle**

**ou les décapants pour peinture sont également des drogues**

En effet, ils influent sur les émotions, la perception, les pensées et le jugement et leurs utilisateurs peuvent s'y accoutumer.

**Conseil pour la discussion :** les inhalants influent sur la perception et le jugement comme n'importe quelle autre drogue.

## Questions sur l'alcool

**Q19: Lorsque tu as soif, quelle est la boisson la plus saine?**

- A. Eau minérale
- B. Bière
- C. Cocktail alcoolisé

**L'alcool ne convient pas pour te désaltérer**

L'alcool déshydrate l'organisme. C'est pourquoi il est excessivement dangereux de consommer de l'alcool en même temps que de l'ecstasy ou des amphétamines. Le risque de déshydratation s'en trouve accru. Pour prévenir ces effets, il est conseillé de boire un maximum de boissons non alcoolisées avant, pendant et après la consommation d'alcool (de préférence de l'eau minérale).

**Conseil pour la discussion:** l'alcool élimine les liquides du corps et ne peut les réintégrer.

**Q20: Plus tu manges, plus tu peux boire sans devenir ivre. Vrai ou faux?**

- A. Vrai
- B. Faux

**Même si tu as mangé suffisamment, il est impossible de boire de grandes quantités d'alcool sans s'enivrer**

Un estomac vide intensifie les effets de l'alcool qui surgissent aussi plus vite. Pour éviter de devenir rapidement ivre, il faut avoir mangé quelque chose avant de commencer à boire de l'alcool. Néanmoins, l'alcool rend toujours ivre (après un ou deux verres pour certains, après plusieurs verres pour d'autres).

**Conseil pour la discussion:** sur un estomac vide, les effets de l'alcool sont vraiment plus intenses et se produisent plus rapidement, mais de toute façon l'alcool rend ivre.

**Q21: Après la fête d'hier soir, au cours de laquelle Michael a bu énormément, il a dormi 8 heures. Quelles sont ses chances de pouvoir se rendre à l'école et réussir son examen de**

**mathématiques. Choisis la réponse correcte.**

- A. Supérieures à d'habitude
- B. Comme d'habitude
- C. Inférieures à d'habitude

**Lorsqu'on a trop bu le soir, il n'est pas possible de bien dormir et d'être en forme le lendemain**

L'alcool diminue la performance physique du lendemain. En outre, le stade du sommeil le plus relaxant – le stade du rêve – est perturbé par l'abus d'alcool qui réduit les aptitudes du lendemain.

**Conseil pour la discussion:** La force physique est également plus limitée le lendemain.

**Q22: Andrew se plaint que pour ressentir les effets de l'alcool, il dépense de plus en plus en boissons. Pourquoi ? Choisis la réponse la plus probable.**

- A. Le barman ajoute de l'eau à ses boissons.
- B. Les prix augmentent.
- C. Andrew a développé une certaine tolérance à l'alcool (la quantité d'alcool habituelle ne suffit plus pour ressentir les mêmes effets).

**Tu peux très rapidement t'habituer à la boisson**

Ta tolérance à l'alcool augmente, par exemple tu dois boire davantage d'alcool pour ressentir les mêmes effets et t'enivrer. Cela signifie que ton corps (en particulier le foie) est exposé à une quantité accrue d'alcool, ce qui augmente la probabilité d'un dommage.

**Conseil pour la discussion:** La consommation régulière d'alcool entraîne une certaine tolérance et vous devez augmenter la dose pour obtenir les mêmes effets avec les dommages, graves et durables, qui en résultent pour le foie.

**Q23: Jessica se rend à une fête où elle espère rencontrer un garçon. Si elle boit beaucoup d'alcool, que va-t-il plus que probablement se produire? Choisis une réponse :**

- A. Elle deviendra agressive.
- B. Elle aura des nausées et empestera.
- C. Elle sera particulièrement attrayante et sortira avec bon nombre de garçons.

**La boisson n'augmente pas les chances de rencontrer l'âme soeur.**

Une personne peut être plus courageuse ou avoir plus confiance en elle pour draguer. Mais lorsqu'on établit des contacts avec autrui, il est important d'interpréter conve-

nablement les réactions de l'autre personne et de noter ses émotions. L'alcool influant sur nos émotions et nos pensées, il se peut que nous agissions trop rapidement ou que nous blessions quelqu'un. Autre chose importante : l'odeur prononcée que tu dégages lorsque tu bois beaucoup. Ceci n'est pas toujours très attrayant.

**Conseil pour la discussion:** La boisson et le flirt ne vont pas de pair.

**Q24: Il est préférable de boire des alcopops plutôt qu'un verre de bière car tu peux en boire davantage sans devenir ivre. Vrai ou faux ?**

A. Vrai    B. Faux

**Boire des alcopops (prémélanges composés d'alcool et de boissons non alcoolisées) n'est pas sans risque**

Les alcopops contiennent autant d'alcool que la bière par exemple, même s'ils sont mélangés à des boissons non alcoolisées. En outre, le goût de l'alcool est masqué par le goût sucré de la boisson. Tu risques dès lors de boire trop sans t'en rendre compte.

**Conseil pour la discussion:** les alcopops contiennent autant d'alcool que la bière mais sont très doux. On boit davantage, rapidement et on devient ivre sans se rendre compte de la quantité réellement consommée.

**Q25: Emilie dit qu'elle met du jus d'orange dans sa boisson afin de ne pas devenir ivre. A-t-elle raison?**

A. Oui    B. Non

**La quantité d'alcool ne change pas lorsqu'on mélange des boissons**

La quantité d'alcool pur reste identique même si tu ajoutes du jus, de l'eau ou des glaçons. Il est néanmoins conseillé de boire beaucoup de jus ou d'eau lorsqu'on consomme de l'alcool afin de se protéger contre la gueule de bois.

**Conseil pour la discussion:** La quantité d'alcool pur reste identique mais il est plus raisonnable de boire du jus ou de l'eau pour prévenir toute déshydratation.

**Q26: Une des affirmations suivantes est erronée, laquelle? Si tu as la gueule de bois après avoir bu trop d'alcool, tu auras :**

A. des maux de tête  
B. des démangeaisons aux bras  
C. des difficultés de concentration

**La gueule de bois survient** lorsqu'on a bu trop d'alcool. Elle est le signe d'une intoxication et déshydratation de l'organisme se produisant généralement le lendemain. Une personne qui a la gueule de bois souffre de maux de tête, est fatiguée et sans ressort, et éprouve des difficultés à se concentrer.

**Conseil pour la discussion:** la gueule de bois est la conséquence d'un abus d'alcool et vous ressentez des maux de tête, de la fatigue et des difficultés de concentration.

**Q27: Qu'est-ce qui a le plus de chance de t'arriver si tu bois de l'alcool? Choisis une réponse:**

A. Tu seras le meneur du groupe.  
B. Tu augmenteras tes chances d'être ridicule.  
C. Tu sera admiré par ton/ta petit(e) ami(e).

**Les autres ne t'aimeront pas davantage parce que tu consommes de l'alcool**

Tu auras peut-être l'impression d'être plus courageux et donc d'avoir plus facilement des contacts avec autrui après avoir bu de l'alcool. Mais en réalité, tu ne maîtrises plus la situation, tu ne te maîtrises plus toi-même et tu risques fort de donner une fausse impression de toi-même.

**Conseil pour la discussion:** l'alcool entraîne une perte de contrôle, le risque de se ridiculiser est élevé.

## Questions sur le cannabis

**Q28: Quels sont les signes très probables d'une accoutumance à l'égard du cannabis?**

A. Des yeux rouges  
B. Un mauvais sommeil  
C. Avoir constamment besoin de cannabis pour se sentir bien

**Tu peux devenir dépendant du haschisch ou de la marijuana**

OUI. Si tu consommes du cannabis pour te relaxer, être joyeux, profiter de la musique ou être en compagnie avec d'autres, tu es sur la voie de l'accoutumance. Les conséquences de la dépendance psychique renvoient à toute une série de domaines de ta vie. Une personne dépendante a de toute façon besoin d'aide et d'une assistance socio-psychologique.

**Conseil pour la discussion:** Les conséquences de la dépendance psychique du cannabis sont identiques à celles des autres drogues.

**Q29: Quelle affirmation est correcte?**

- A. Il est moins dangereux de fumer un joint qu'une cigarette.
- B. Les joints et cigarettes vont souvent de pair.
- C. Fumer une cigarette est aussi nocif que fumer un joint.**

***Fumer du haschisch n'est pas moins nocif que fumer des cigarettes.***

Etant donné que la fumée du cannabis (mélangé au tabac) est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps au niveau des poumons que la fumée de cigarettes, le mal causé par un joint est comparable au mal provoqué par 3 à 5 cigarettes. Le plus souvent toutefois, ceux qui fument du cannabis, fument aussi des cigarettes, aggravant ainsi le mal.

**Conseil pour la discussion:** la fumée de cannabis, mélangé au tabac, est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps dans les poumons que la fumée de cigarettes.

**Q30: Tyler dit "Rien ne va aujourd'hui. Peut-être qu'avec un joint..?" Quelle est la personne qui donne le bon conseil à Tyler?**

- A. Matthew: oh oui, certainement!! Tu oublieras tout!
- B. Brandon: mais que dis-tu!? Cela ne fera qu'empirer les choses : tu te sentiras encore plus mal!**
- C. Ashley: et si tu buvais un verre?

***Le cannabis ne va pas changer ton humeur lorsque tu ne te sens pas bien***

Le cannabis ne peut résoudre des problèmes, il ne peut que les faire oublier pendant quelques heures. En outre, il est fort probable que le fait d'avoir des ennuis ne fera qu'aggraver la situation car le cannabis amplifie les émotions et ne transforme pas les émotions négatives en émotions positives. Les personnes qui se sentent tristes ou anxieuses, ou qui ont des troubles psychologiques avérés, ne devraient pas consommer de cannabis. Il y a toujours le risque que le cannabis aggrave les problèmes mentaux qui pourraient apparaître au grand jour.

**Conseil pour la discussion:** Le cannabis ne résoud pas les problèmes, il amplifie les émotions et ne transforme pas les émotions négatives en émotions positives.

**Q31: Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle?**

- A. Il est plus facile d'être en compagnie de personnes fumant du haschisch.
- B. Les personnes fumant du haschisch sont libres et se-reines.

**C. Il est plus difficile d'établir des contacts avec des personnes fumant du haschisch.**

***Tu ne seras pas plus séduisant au sein d'un groupe si tu consommes du cannabis***

Si un groupe estime que consommer du cannabis est un "must", peut-être ne seras-tu accepté que si tu en consommes. Mais la question se pose alors de savoir si cela vaut la peine de faire partie d'un groupe au sein duquel tu dois être dans un état euphorique pour te sentir bien. De plus, avec le cannabis, tu es centré sur toi-même et n'es pas tellement intéressé par les autres, ce qui n'est pas très intéressant pour les personnes qui veulent avoir des contacts avec autrui.

**Conseil pour la discussion:** Avec le cannabis, tu es centré sur toi-même et te désintéresses des autres, ce qui n'est pas très intéressant pour les personnes qui veulent avoir des contacts avec autrui.

**Q32: Ton meilleur ami ne se sent pas bien, et semble avoir des hallucinations. Tu sais qu'il a mangé un gâteau au cannabis. Qu'est-ce qui lui est très probablement arrivé?**

- A. Il a été intoxiqué par le cannabis et a besoin d'une aide urgente.**
- B. Les oeufs du gâteau n'étaient probablement pas frais.

***Il est plus nocif de boire ou manger du cannabis que d'en fumer***

Boire ou manger du cannabis a des effets plus prononcés par rapport au fait d'en fumer, même si ces effets apparaissent après un certain temps (environ une heure). La consommation par voie orale provoque souvent des hallucinations.

**Conseil pour la discussion:** Boire ou manger du cannabis a plus d'effets que quand on en fume. La consommation par voie orale provoque souvent des hallucinations.

**Q33: Sarah constate qu'à la fin d'une soirée, son petit ami est différent: il est distant, désintéressé, ses yeux sont rouges et sa conversation est confuse. Quelle en est l'explication la plus probable?**

- A. Il a peut-être fumé du cannabis.**
- B. Il a peut-être rencontré une autre fille.
- C. Il a peut-être appris de mauvaises nouvelles.
- D. Il a peut-être raté un test à l'école.

***Le cannabis n'accroît pas tes chances lorsque tu flirtes***  
On peut douter de l'aspect séducteur du cannabis. Tout

d'abord, tes yeux deviennent rouges lorsque tu fumes du cannabis et tes paupières sont souvent gonflées, même le lendemain, ce qui ne te rend pas très séduisant. En outre, tu dis souvent des choses insensées ou tu es centré sur toi-même lorsque tu as fumé du cannabis. Tu communique moins bien avec les autres quand tu es dans cet état et tu flirtes, dès lors, sans doute moins bien.

**Conseil pour la discussion:** Le fait de fumer du cannabis peut ne pas te rendre très séduisant étant donné les changements physiques et émotionnels.

### Q34: Quelle affirmation concernant le cannabis est correcte ?

- A. Le fait de fumer du cannabis est lié à un mode de vie **alternatif** (instable?).
- B. Le cannabis est un produit biologique et écologique.
- C. La consommation de cannabis correspond aux valeurs et normes **anticonsuméristes** (???)

**Aucune des réponses n'est correcte.**

Ces déclarations sont des messages de marketing de l'industrie du cannabis, qui est un important commerce de semences au sein duquel la mise au point de produit et les techniques de vente jouent le même rôle que dans l'industrie de l'alcool et du tabac. Le placement d'un produit tel que le cannabis ou le chanvre dans des points de vente végétariens, relève d'une stratégie visant à créer une image alternative, naturelle et anticonsumériste.

**Conseil pour la discussion:** Quelle serait la place du commerce de cannabis dans le cadre de tes idéaux, rêves et valeurs en tant que jeune?

### Q35: Fumer du cannabis est une façon de se droguer qui ne comporte pas de risque, vrai ou faux ?

- A. Vrai
- B. Faux

**Affirmer que fumer du cannabis ne comporte pas de risque est un mythe social ou un malentendu.**

Comme dans le cas de l'alcool, 10% des consommateurs de cannabis deviennent de gros consommateurs avec utilisation *problématique* ou *accoutumance*. Certains, sujets à la psychose, dépassent une certaine limite en consommant du cannabis (ou certains champignons ou autres drogues) et entrent dans un état de folie. On ne peut donc en conclure que c'est « sans risque ».

**Conseil pour la discussion:** comment savoir ce qui est sûr ou dangereux?

### Q36: Le cannabis est-il associé au style de vie moderne de personnes réputées, gagnant bien leur vie ?

- A. Oui
- B. Non

**Les consommateurs réguliers et permanents de cannabis ont, en moyenne, un revenu inférieur et plus de difficultés à avoir un emploi.**

Ceci est aussi une réalité au niveau de l'école : les grands fumeurs réguliers de cannabis réussissent moins bien. Une raison en est peut-être qu'une des conséquences à long terme de la consommation de cannabis sur le cerveau est une diminution de l'aptitude à résoudre des problèmes complexes.

**Conseil pour la discussion:** D'où proviennent les *mythes sociaux*, malentendus et légendes quant au cannabis et autres drogues?

### Questions sur les drogues consommées lors de soirées

#### Q37: Samantha est déçue car son petit ami n'apparaît pas à une soirée. Elle décide de prendre un comprimé d'ecstasy. Que va-t-il très probablement se produire ?

- A. Elle oubliera son ami pendant un certain temps mais se comportera d'une façon qu'elle regrettera le lendemain.
- B. Elle deviendra tellement brillante qu'elle sera la reine de la fête.
- C. Elle toussera toute la nuit.

**Les raisons pour lesquelles il faut éviter l'ecstasy**

Tout sentiment engendré artificiellement comporte des risques: il est dangereux de jouer avec le corps et l'esprit en essayant de créer artificiellement un état émotionnel inconnu auparavant. En outre, ce sentiment de bonheur ne dure qu'aussi longtemps que la substance est efficace. Après quelques heures, le consommateur se sent généralement minable: épuisé et triste pendant des heures et souvent légèrement déprimé pendant quelques jours.

**Conseil pour la discussion:** Les moyens artificiels utilisés pour atteindre le bonheur sont toujours dangereux, n'ont d'effet que pendant quelques heures et vous exposent à la volonté d'autrui.

**Q38: Quel effet pourrais-tu ressentir avec de l'ecstasy ?**

**A. Tu perds le contrôle de toi-même ainsi que tout contact avec autrui.**

B. Tu as un contact plus profond et plus intense avec ceux qui t'entourent.

C. Tu es tranquille et serein.

**Les drogues consommées lors de soirées te font percevoir ton comportement autrement qu'il ne l'est dans la réalité**

Nombre de consommateurs de drogues pensent avoir un contact chaleureux et intense avec les autres lorsqu'ils sont sous l'influence de l'ecstasy et qu'ils dansent tout en écoutant la musique. Mais d'autres peuvent ressentir la même chose uniquement sous l'effet de la musique et en dansant. La différence est qu'ils ne perdent pas le contrôle d'eux-mêmes et gardent le contact avec ceux qui les entourent. Les jeunes qui aiment la musique et ne consomment pas de drogue lors des soirées ne souhaitent pas perdre le contrôle.

**Conseil pour la discussion:** dans quelle mesure le contrôle de ton corps, de tes sentiments et de tes contacts avec autrui est-il important pour toi?

**Q39: Tu ne peux pas t'accoutumer à l'ecstasy ou aux amphétamines si tu n'en consommes que le week-end. Vrai ou faux ?**

A. Vrai      B. Faux

**Tu peux devenir dépendant des drogues consommées lors de soirées**

Lorsque tu en consommes souvent, les effets souhaités (se sentir bien et en forme) s'atténuent au fil du temps. Accroître la dose ne réduit pas la fatigue ou la tristesse.

**Conseil pour la discussion:** Tu peux devenir dépendant de l'ecstasy car si tu en consommes pour te sentir mieux le week-end alors que tu te sentais déprimé et sans énergie pendant toute la semaine, tu es sur la voie de l'accoutumance.

## Questions sur la cocaïne

**Q40: Une seule affirmation est correcte. Laquelle ?**

A. Consommer de la cocaïne aide à perdre du poids.

**B. Consommer de la cocaïne entraîne un gain de poids.**

C. Consommer de la cocaïne n'affectera probablement pas ton poids.

**Tu ne perdras pas de poids en consommant de la cocaïne**

La cocaïne a simplement comme effet de supprimer la sensation de faim pendant la période d'extase. Tu ne mangeras vraisemblablement pas à ce moment-là mais

il est très probable que tu mangeras plus tard (une heure plus tard par exemple) car tu te sentiras triste (et donc tu mangeras surtout du sucré ou des produits gras).

**Conseil pour la discussion:** Le seul effet de la cocaïne est de supprimer la sensation de faim durant l'état d'euphorie.

**Q41: Que va-t-il très probablement arriver à Tom s'il prend de la cocaïne ?**

A. Sa conversation sera plus brillante.

B. Il aura un air sexy et élégant.

**C. Ses amis entendront de curieux bredouillements.**

**La cocaïne ne rend pas quelqu'un plus séduisant.**

Sous l'effet de la cocaïne, vous pouvez ressentir le besoin de parler et en conclure que vous devenez plus sociable ou plus intéressant. Mais les autres ne perçoivent pas cela comme une conversation intéressante mais plutôt comme des bavardages confus. De plus, la cocaïne provoque souvent une rhinite tenace et de fortes sueurs, ce qui nuit à l'« image sexy » tant recherchée.

**Conseil pour la discussion:** Sous l'effet de la cocaïne, vous ressentez le besoin de parler mais, souvent, vous parlez trop et de façon peu claire.

**Q42: Quelle affirmation est correcte ?**

A. La prise occasionnelle de cocaïne ne crée pas de dépendance.

B. La prise de cocaïne améliore les performances scolaires.

C. Après avoir pris de la cocaïne, tu te sens fort et serein pendant un certain temps.

**D. Aucune de ces affirmations n'est correcte.**

**Tu peux devenir dépendant de la cocaïne**

Tu peux t'accoutumer à la cocaïne justement parce que tu te sens si mal après l'état d'euphorie que tu souhaites en reprendre immédiatement pour te sentir à nouveau plus fort et plus affirmé.

**Conseil pour la discussion:** Tu peux rapidement t'accoutumer à la cocaïne.

**Q43: Quelle affirmation n'est pas correcte ?**

A. Après avoir pris de la cocaïne, tu te sens agressif.

**B. La cocaïne soulage les maux de tête.**

C. Après avoir pris de la cocaïne, tu es plus enclin à faire des choses risquées, par exemple conduire très vite.

**Les effets de la cocaïne**

La cocaïne provoque très rapidement une sensation d'eu-

phorie intense. Le consommateur se sent très éveillé, plein d'énergie et agité, il a besoin de bouger. Les pensées se bousculent et parfois le consommateur parle beaucoup et dit des choses insensées. Il se sent très sûr de lui, prêt à prendre des risques et peut devenir maladroit et agressif. Il risque aussi de sous-estimer le danger réel. Pendant une extase provoquée par de la cocaïne, tu ne ressens pas la faim, la soif ou la fatigue. Lorsque l'effet de la cocaïne s'est estompé (après approximativement une heure), tu te sens, pendant un certain temps, triste, tendu ou anxieux, et ressens le besoin urgent de reprendre immédiatement de la cocaïne.

**Conseil pour la discussion:** La cocaïne influe sur la perception de la réalité et des risques.

**Q44: Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle ?**

- A. Prendre de la cocaïne aide à réussir facilement les examens.
- B. Prendre de la cocaïne améliore la concentration.
- C. Après avoir pris de la cocaïne, il est difficile de contrôler ses pensées.**

***Il n'est pas possible d'accroître ses performances scolaires en prenant de la cocaïne***

Prendre de la cocaïne engendre une perte de contrôle de ses pensées. En outre, tu as une fausse image de toi sous l'effet de la cocaïne : tu penses savoir mieux, mais ce n'est pas vrai.

**Conseil pour la discussion:** La cocaïne provoque une perte du contrôle des pensées.

## Questions sur l'héroïne

**Q45: Quelle affirmation concernant l'héroïne est correcte ?**

- A. L'accoutumance à l'héroïne apparaît très vite.**
- B. L'accoutumance à l'héroïne apparaît sur plusieurs années.
- C. L'accoutumance à l'héroïne n'apparaît que chez les personnes qui ont déjà des problèmes psychologiques.

***L'héroïne est une drogue qui crée une forte dépendance***

OUI. La consommation régulière d'héroïne crée très rapidement une dépendance physique et psychique. Cela veut dire que tu te sens mal sans héroïne (des maux dans tout le corps, insomnies, nervosité et agitation, faiblesse) et ressens un besoin pressant de consommer à nouveau de la drogue. Les personnes dépendantes de l'héroïne

sont généralement incapables de faire attention ou s'intéresser à autre chose qu'à l'héroïne. Toute leur vie est centrée sur elle.

**Conseil pour la discussion:** Une consommation régulière d'héroïne entraîne très rapidement une dépendance physique et psychique.

**Q46: Nicolas a dit à Emilie de sniffer de l'héroïne plutôt que de l'injecter car c'est moins dangereux pour la santé. Emilie peut-elle lui faire confiance ? Choisis la réponse correcte.**

- A. Oui
- B. Non**
- C. Oui, mais uniquement si elle a une infection.

***Il n'est pas moins dangereux de sniffer ou fumer de l'héroïne***

Que tu fumes, sniffes ou t'injectes de l'héroïne, tu mets ta santé mentale et physique en danger. Consommée régulièrement, l'héroïne engendre une accoutumance et tu t'exposes à de grands risques en essayant cette drogue.

**Conseil pour la discussion:** Que l'héroïne soit fumée, injectée ou sniffée, ne fait pas de différence en termes de dépendance.

**Q47: Parmi les affirmations suivantes, deux ne sont pas correctes. Lesquelles ?**

- A. La consommation d'héroïne te rend euphorique.**
- B. La consommation d'héroïne te rend triste.
- C. Tu ne peux prévoir tes réactions après avoir consommé de l'héroïne.
- D. Tu deviens plus volubile après avoir consommé de l'héroïne.**

***Comment te sens-tu après avoir pris de l'héroïne ?***

L'héroïne apaise les émotions et les réactions (ralentissement de la parole et de la pensée). Les consommateurs d'héroïne s'isolent et ne s'intéressent pas énormément aux autres ou à autre chose.

**Conseil pour la discussion:** Un sentiment d'apaisement ou de tranquillité est ressenti, et la personne devient plus introvertie.

# Références

- 1 Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.  
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.  
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- 2 Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.  
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.  
Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- 3 Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.  
Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.  
Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 4 Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- 5 Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 6 Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- 7 Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- 8 www.eudap.net
- 9 The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- 10 Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897  
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- 11 Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- 12 World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4  
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 13 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 14 World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- 15 Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)

Unplugged

