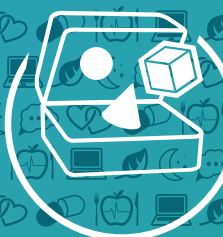


GUIDE PRATIQUE SSSES SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Pratiques addictives



Exemples d'activités

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

UNE SÉANCE POUR FAIRE ÉMERGER LES REPRÉSENTATIONS



JEUNES DE 12 À 14 ANS



THEME : PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION DU TABAC



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Obtenir une « photographie » des représentations du groupe sur l'expérimentation du tabac.
- › Prendre conscience de la complexité de la question du tabagisme dans ses multiples dimensions : le produit,

- les déterminants et les effets de sa consommation, sa place dans l'environnement sociétal et économique...
- › Réfléchir aux différentes motivations de l'expérimentation du tabac ou du comportement tabagique

A titre d'exemple, voici 2 techniques d'animation pour faire émerger les représentations, l'une portant sur les raisons de commencer/continuer à fumer et l'autre sur les influences de l'industrie du tabac.

FUMER : LA FAUTE À QUI, À QUOI ?

(Extrait de l'outil Explo'tabac, P.91, Ligue contre le cancer : https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/guide_danimation_explo_tabac.pdf)

INFO OU INTOX ?

(Extrait de l'outil Explo'tabac, P. 39, Ligue contre le cancer : https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/guide_danimation_explo_tabac.pdf)



CONSIGNES

Étape

01

Former plusieurs groupes et distribuer les feuilles de route aux groupes

Étape

02

Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et de formuler des réponses communes pour chacune des propositions. Si vous n'êtes pas d'accord, vous pouvez discuter, argumenter et voter.

Étape

03

Partager les réponses de chacun et la justification de leurs choix

MESSAGES CLES

- › L'objectif principal des industriels du tabac est de maximiser leurs profits en développant des stratégies marketing agressives pour séduire le maximum de consommateurs, et notamment les jeunes.
- › Les industries du tabac développent plus facilement leurs activités dans les pays où la loi est moins protectrice à l'égard des populations.
- › C'est une industrie qui n'hésite pas à utiliser des procédés aux marges de la loi (corruption, mensonges, pressions politiques).
- › Il y a plusieurs raisons qui peuvent conduire à commen-

cer à fumer ou continuer de fumer (personnelles – par exemple le plaisir –, psychologiques, sociales et sociétales).

- › Il est difficile de classer chaque raison dans une case. La plupart des raisons sont assez étroitement imbriquées. Prenons un exemple. Si l'on fume pour couper sa faim, est-ce par envie de perdre du poids ? Est-ce à cause de l'image que l'on souhaite donner de soi ? Est-ce à cause des diktats des magazines de mode ?
- › En revanche, le fumeur régulier devient dépendant (dépendance physique, psychologique et comportementale), comme dans la consommation de toute autre drogue.

UNE SÉANCE POUR MOBILISER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



JEUNES DE 10 À 12 ANS



THEME : PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION DU TABAC



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Avoir conscience des différents moyens de pressions exercées par le groupe de pairs
- › S'approprier différents moyens de résister à la pression des pairs
- › S'entraîner à répondre de manière adaptée à différents types de pression
- › Développer une argumentation antitabac à l'égard d'un pair.

La consigne sera dépendante de la technique d'animation ou de l'outil choisis par le ou les animateurs. À titre d'exemple, des techniques d'animation en lien avec la résistance à la pression des pairs sont présentées dans les liens ci-dessous :

JE RÉSISTE AUX PRESSIONS

In : Cartable des compétences psychosociales. IREPS PAYS DE LA LOIRE

APPRENDRE À RÉSISTER À LA PRESSION DES PAIRS

In : M@gistere



CONSIGNES

Étape

01

Des scénarios de saynètes/missions sont proposés.

- › Laisser aux groupes un temps de lecture de leur saynète et d'appropriation de la consigne. Laisser les groupes réaliser leurs saynètes/missions en autonomie

Étape

02

Demander à 2 ou 3 groupes de jouer leur saynète devant l'ensemble des participants.

- › Veiller à ne pas forcer les élèves à présenter leurs saynètes s'ils ne le souhaitent pas.
- › Chacun présente un mode de pression courant utilisé lors de leur saynète ainsi que des propositions pour y résister.
- › Repérer le type de pression dont il s'agit, ainsi que le mode de résistance à la pression.
- › Moyens de pression : minimiser, idéaliser, exclure, menacer, rabaisser
- › Moyens de résister : argumenter, répondre aux types de pression : renvoyer la balle, aborder la pression elle-même, poser ses limites, dire « Non » de manière ferme et non agressive.

Étape

03

Discuter sur : « Vous arrive-t-il de vivre ce type de situation, qu'en pensez-vous ? », « Est-ce facile de résister ? »

MESSAGES CLES



- › Avoir conscience de ses droits et de ses choix : Dire non au tabac, c'est exercer son droit fondamental de dire non à ce que l'on juge mauvais pour soi.

2/ On peut dire non au tabac : chacun peut trouver ses propres arguments en fonction de sa personnalité et de la situation.

3/ Si l'on est fumeur, pourquoi inciter les autres à fumer ?

4/ Si on ne fume pas, ce n'est pas pour autant que l'on est coincé ou pas drôle. Il existe d'autres moyens d'affirmer sa personnalité (vêtements, passion, sport, attitude avec les autres...).

5/ Elargir la discussion sur la manipulation menée par les industriels du tabac. Celles-ci n'ont jamais ignoré les dégâts causés par la cigarette. Pourtant, leur attitude n'a pas évolué. En effet, comme toute industrie, celle du tabac a pour objectif d'accroître ses bénéfices.

UNE SÉANCE POUR AGIR SUR LES ENVIRONNEMENTS SOCIAUX ET SOCIÉTAUX



JEUNES DE 13 À 25 ANS



THEME : PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Prendre conscience des différents facteurs individuels (profil d'une personne, émotions) et également environnementaux (lieu de consommation, groupe ...) qui influencent les consommations
- › Repérer les facteurs environnementaux qui agissent sur une consommation
- › Identifier des stratégies pour agir sur ces environnements



CONSIGNES

(Extrait de Une histoire de conso, CRIPS Ile de France,

<https://www.lecrips-idf.net/jeu-prevention-alcool-jeune>)

Le jeu propose des cartes plastifiées qui peuvent être au choix aimantées ou à scratch.

Étape

01

« Composer une histoire de consommation d'alcool en complétant chaque champ avec les cartes »

Étape

02

Interroger le groupe sur :

- › « Comment se sent cette personne à votre avis ? A quoi pouvez-vous l'attribuer ?
- › « Est-ce lié à son humeur ? Au nombre de verres ? Au type d'alcool ? Au contexte ? A son genre ? Au fait d'avoir mangé ou pas ? »
- › « Et si on changeait un élément de votre histoire ? Lequel ? - Qu'est-ce que cela impacterait ? Pour quelles raisons ? »
- › « Est-ce un scénario que vous avez déjà rencontré, vous, un ami ou une amie ? - Si oui, que s'est-il passé ? Comment avez-vous réagit ? - Si non, comment pensez-vous réagir à la situation ?
- › « Que peut-on mettre en place pour éviter que la personne prenne des risques ? »



MESSAGES CLES

1/ L'environnement a une influence sur la consommation d'alcool. La consommation d'alcool peut être associée à des circonstances, à des personnes, à des lieux qui suscitent l'envie de boire.

2/ Il est intéressant de distinguer les facteurs personnels des facteurs interpersonnels (la famille, les amis (pairs), les normes sociales perçues, les croyances religieuses, ...) et environnementaux (accessibilité à l'alcool, prix peu élevé, publicité et marketing, législation en vigueur, discours médiatique, ...) liés à la consommation d'alcool

3/ Quand on envisage de réduire sa consommation d'alcool, il est donc intéressant de réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances.

UNE SÉANCE POUR S'APPROPRIER, COMPRENDRE L'OFFRE DE SOIN



JEUNES DE 15 À 25 ANS



THEME : PRÉVENTION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Repérer les différents professionnels/structures/ressources mobilisables par les jeunes
- › Comprendre les missions des différents professionnels/structures/ressources mobilisables par les jeunes



CONSIGNES

(Inspiré de Carte sociale, Communagir, <https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation/carte-sociale/>)

Étape

01

Réparer sur une grande feuille le diagramme vide de votre carte sociale.

- › En groupe, identifier l'ensemble des professionnels/structures/ressources potentiellement concernés par le champ des conduites addictives. Les positionner sur votre carte sociale.

Étape

02

Analyser collectivement les cartes sociales de chaque groupe en vous posant quelques questions :

- › Quelles connaissances avez-vous des professionnels/structures/ressources mobilisables : missions, accès, ... ?
- › Quels sont les freins potentiels et leviers pour faire appel/utiliser chacun d'eux ?

Étape

03

Diffuser quelques ressources accessibles telles que : <https://www.dapa-normandie.fr/cjc>

- › L'une des ressources à connaître est la Consultation Jeunes Consommateurs (CJC), un espace de dialogue à destination des jeunes et de leurs familles sur leurs consommations.
<https://www.youtube.com/watch?v=dvvAvZfwkhs>



MESSAGES CLES

- 1/ Il existe de nombreux professionnels/structures/ressources à la disposition des jeunes.
- 2/ Il est intéressant de bien connaître les missions de chacun pour les mobiliser à bon escient.