

ACTIVITÉ : COMMENT MENER UNE VIE SAINES ET AMUSANTE SANS SUBSTANCES

Niveau scolaire : 7^e à 9^e année

Présentation de l'activité

Les élèves explorent des situations où il pourrait y avoir une pression de consommer et laissent aller leur créativité pour trouver et présenter des solutions pour réduire cette pression et s'amuser sans substances.

Matériel

- Page « Types de pression de conformité » du document [Réagir aux risques](#)
- [Feuille de notation « S'amuser sans pression »](#)



Description de l'activité

Partie 1 : Remue-méninges sur les contextes où il y a consommation de substances

- Indiquez aux élèves que cette activité les aidera à élaborer des stratégies pour être plus à l'aise et s'amuser dans des espaces et des contextes où des gens peuvent consommer des substances, même s'ils choisissent de ne pas en consommer eux-mêmes.
- Demandez-leur de réfléchir à un type de cadre, de contexte ou de situation où ils pourraient trouver des personnes consommant des substances, comme l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues.
 - S'ils n'ont pas d'idées, vous pouvez leur en suggérer, par exemple les fêtes (essayez d'être précis : fête d'anniversaire, dans une cour, dans une maison, fête à l'extérieur, fête avant le bal de finissants ou fête de fin d'année), les concerts, les barbecues, les visites au parc, les soupers, les sorties au bar ou au restaurant, les soirées pyjama, le camping, le trajet à pied de l'école à la maison, les récréations, les danses scolaires ou communautaires, etc.
- Invitez les élèves à jouer chacun leur tour à un jeu de devinettes. Expliquez ce qui suit :
 - Les élèves qui le souhaitent jouent un scénario où ils pourraient voir des gens consommer de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues. Tous les élèves essaient de deviner de quelle situation il s'agit.
 - Lorsque quelqu'un trouve la bonne réponse, la situation est consignée là où tout le monde peut la voir (sur un tableau noir, un tableau blanc ou une grande feuille).
 - L'élève suivant joue un autre scénario jusqu'à ce que quelqu'un trouve la bonne réponse, qui est également consignée.

- Continuez jusqu'à obtenir une liste d'au moins 10 contextes différents ou jusqu'à ce que les élèves n'aient plus d'idées.
- En grand groupe, passez la liste en revue en parlant de la pression de consommer qui pourrait être exercée dans ces contextes. Utilisez la page « Types de pression de conformité » de l'activité « [Réagir aux risques](#) » pour discuter des différents types de pression par les pairs (verbale, non verbale, directe, indirecte), qui peut être positive ou négative. Vous pouvez également souligner que la pression de consommer ne provient pas nécessairement des autres : elle peut découler du désir personnel de s'intégrer.

Partie 2 : Le discours

- Indiquez aux élèves qu'ils vont devoir trouver une idée d'activité, de stratégie ou de produit qui les aiderait à réduire la pression de consommer des substances et à s'amuser dans des situations sociales où des substances peuvent être présentes.

Remarque : Pour expliquer aux élèves ce qu'est un discours de présentation, vous pouvez leur montrer une courte vidéo (par exemple, la première minute et demie de ce discours présentant la « [pelle à mesurer](#) » de l'émission Shark Tank).

- Répartissez les élèves en petits groupes de quatre ou cinq et expliquez ce qui suit :
 - Votre objectif est de travailler ensemble à l'élaboration du discours de présentation d'une invention. Il peut s'agir d'une activité, d'une stratégie ou d'un produit aidant à réduire la pression de consommer des substances lors d'un événement tout en stimulant la participation et le divertissement des jeunes (apporter un jeu de coin-coin pour lancer les conversations, occuper un rôle lors de l'événement – comme être préposé à l'accueil –, apprendre un tour de cartes pour divertir les gens, etc.).
 - Tout d'abord, choisissez le lieu ou le contexte de votre invention. Vous pouvez vous inspirer de la liste créée pendant le remue-méninges.
 - Ensuite, décidez ensemble de l'invention que vous souhaitez créer et présenter.
 - Rassemblez les accessoires et le matériel dont vous aurez besoin et répétez en équipe le discours que vous ferez pour vendre votre invention au reste de la classe. Chaque membre de l'équipe doit participer au discours d'une manière ou d'une autre.
- Lorsque tous les groupes sont prêts, distribuez la [feuille de notation « S'amuser sans pression »](#) aux élèves.
- Expliquez-leur qu'ils devront évaluer chaque invention en donnant une note sur cinq à chaque critère de la feuille de notation.
- Invitez les groupes à présenter chacun leur tour leur discours au reste de la classe.
- Une fois que tous les groupes sont passés, demandez-leur de se réunir à nouveau pour comparer leurs notes pour les inventions des autres groupes. Ils doivent décider ensemble d'une note finale qu'ils attribueront à chaque invention.
- En grand groupe, vous pouvez faire un palmarès des trois meilleures inventions. En vous inspirant des questions de réflexion ci-dessous, discutez des manières dont ces inventions peuvent réduire les différents types de pression.

Vous voulez en savoir plus sur les manières de dire non lorsqu'on nous offre de consommer des substances?

Découvrez cette activité : [Techniques de refus](#)



Éléments d'inclusion

- **Contenu :** Soulignez que tout le monde est différent, et que si certaines personnes peuvent ressentir de la pression dans certains contextes ou situations, ce n'est pas nécessairement le cas pour tout le monde. Le sentiment d'appartenance et d'inclusion des gens varie selon leurs compétences, leurs capacités et leur personnalité et selon le type d'activité ou de stratégie.
- **Format de l'activité :** Si des élèves ne sont pas à l'aise de jouer un scénario, faites-les participer au remue-méninges de l'activité (trouver des idées de situations pour les élèves qui jouent devant la classe, noter les contextes ressortant du remue-méninges, etc.).



Questions de réflexion

1. Dans quels contextes ressentez-vous le plus de pression de consommer des substances? Pourquoi, d'après vous?
2. Comment certaines des inventions créées aujourd'hui pourraient-elles vous aider dans des contextes sociaux? Lesquelles préférez-vous? Lesquelles sont les plus faciles à utiliser?
3. Pouvez-vous donner d'autres façons de vous amuser avec des amis sans consommer aucune substance?

Feuille de notation – S'amuser sans pression

Nom de l'invention	Est originale (1–5)	Est amusante (1–5)	Est conviviale (1–5)	Réduit la pression (1–5)	Note TOTALE (X / 20)
N° 1 :					
N° 2 :					
N° 3 :					
N° 4 :					
N° 5 :					
N° 6 :					