

## « Addict, toi, moi ? » – fiche animation 1

*Temps estimé : 2 X 50 minutes pour 2 vidéos (2 périodes de cours)*

### **Matériels :**

- Rétroprojecteur (et câbles associés)
- PC
- Vidéo 1 et 2 « **Addict, toi, moi ?** » à télécharger sur le site internet [www.amo-ecole.be](http://www.amo-ecole.be)
- Des post it
- Des bics
- Tableau ou flip chart et craies/marqueurs

**Préparation :** mettre les chaises en arc de cercle dans une pièce, autour d'un tableau ou flip chart.



### **1. Rituel Brise-glace (10')**

Aux choix dans les fiches annexes, le brise-glace est nécessaire pour détendre l'atmosphère de la classe.

### **2. Contexte de l'animation (3')**

Explication de l'animation qui va suivre et des objectifs.

- Prévenir le phénomène d'addiction et d'assuétude
  - Développer l'esprit critique
  - Echanger des idées et points de vue autour des préjugés et des représentations
- Durant ces animations 4 capsules vidéo vont être présentées. Les activités devraient durer environ 4 périodes de cours (4 x 50 minutes). Il y aura donc une suite après cette première animation. Leurs expliciter.

### **3. Présentation de la charte (2')**

Pour que l'animation se déroule dans un cadre de respect mutuel, je m'engage à :

- Je parle en « je » (je parle de mon ressenti et pas de celui des autres)
  - Je veille au bien-être de chacun
  - Je garde pour moi tout ce qui se dit lors de l'animation (confidentialité)
  - Je peux utiliser le droit au joker (pas dans une obligation systématique de répondre)
  - Je suis attentif et n'utilise pas smartphone
- Faire adhérer les élèves en les invitant à dire que c'est ok pour eux.

## 4. Animation

### ✦ Le mot « assuétude » (10') :

Pour commencer les animations, il faut se demander : « Qu'est qu'une assuétude » ?  
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse car c'est un mot très peu connu.

Chaque élève reçoit un **post-it et un bic** sur lequel il va noter ce que veut dire assuétude selon lui. L'animateur reprend un à un chaque post it, il les lit à haute voix et les affiche au tableau. Ensuite, il demande aux élèves de regrouper chaque mot par catégorie. Exemples de catégories : type de produit, manifestation physique, manifestation psychologique, objet, autre...

L'animateur donne la parole aux élèves qui souhaitent s'exprimer pour associer différents mots ensemble et il les rassemble sur le tableau.

Mais parmi toutes ces réponses, qu'est qu'une assuétude réellement ? Réponse en image

### ✦ La vidéo 1 (5)

Pour mieux comprendre ce qu'est une assuétude, nous allons visionner une première vidéo qui apportera des éléments de réponse.  
[Vidéo 1 Addict, toi, moi ? – « Qu'est-ce qu'une assuétude »]

### ✦ Définition commune de l'assuétude (15')

Après avoir visionné, l'animateur demande aux élèves quels sont les post-its qui correspondent le mieux à ce qu'est une addiction selon ce qu'ils ont entendu dans la vidéo et ils font une définition commune. Ils voient si c'est raccord avec la phrase énoncée dans la vidéo « **Un état de grande dépendance à une substance** »  
Il faut ensuite leur expliquer qu'assuétude, dépendance et addiction sont des termes qui veulent dire la même chose.

Mais alors, se pose la question : quand sommes-nous dépendant ?

### ✦ Comment savoir si on est dépendant ou addict ? (15')

L'animateur enlève les post-its du tableau et trace 3 colonnes.

Chaque colonne a un titre :

- 1 = A quoi peut-on être addict ?
- 2 = Comment devient-on addict ?
- 3 = A quoi voit-on que quelqu'un est addict (les signes) ?

La classe va répondre à chacune des questions énoncées.

Le professeur lit à haute voix post-it par post-it et les élèves vont devoir indiquer dans quelle colonne ils pensent que le post-it se retrouve. L'animateur affiche le post-it dans la colonne adéquate.

*Remarque : même si les éléments de réponse apportés par les élèves ne sont pas bons, il faut les placer dans les colonnes (le dénouement se fera par la suite de l'animation).*



‡ La vidéo 2 – Comment savoir si on est addict » (10')

Pour savoir ce que signifie être dépendant, voici une vidéo avec plusieurs éléments éclairants.

On démarre par le visionnage : [Vidéo 2 « Comment savoir ? »]

L'animateur reprend les éléments (post-it) notés dans chacune des colonnes, les énonce un par un et échange avec le groupe pour savoir ce qui est bon d'être laissé, ce qui doit être enlevé et ce qu'on peut ajouter, pour répondre correctement à la question.

‡ Les personnes addicts qui vous entourent (10')

L'animateur propose au groupe de jeunes de pouvoir s'exprimer, s'il le souhaite, par rapport à un proche, une situation réelle ou fictive, d'addiction/assuétudes.

En quoi a-t-il remarqué qu'il était addict ? comment est-il devenu addict ? etc.

Pour terminer, leurs expliciter qu'à la prochaine animation, nous aborderons le soutien et l'aide aux personnes qui peuvent être addict à certaines substances ou produits.

Si certains élèves souhaitent s'exprimer individuellement, plusieurs services de soutien aux jeunes existent autour d'eux (en discuter de manière personnelle avec l'animateur hors animation).

## **5. Evaluation (5'-10')**

→ Matériel : Thermomètre des émotions

Déroulement : Assis en cercle. Tour à tour, les élèves donnent un mot pour décrire ce qu'ils ont pensé de l'animation en levant le pouce ou l'abaissant, tout est bienvenu.

## « Addict, toi, moi ? » – fiche animation 2

Temps estimé : 2 X 50 minutes pour 2 vidéos (2 périodes de cours)

### **Matériels :**

- Rétroprojecteur (et câbles associés)
- PC
- Vidéo 3 et 4 « Addict, toi, moi ? » sur le site internet [www.amo-ecole.be](http://www.amo-ecole.be)
- Un tableau ou flip chart

**Préparation :** mettre les chaises en arc de cercle dans une pièce, autour d'un tableau



### **1. Rituel (8')**

Aux choix dans les fiches annexes, le brise-glace est nécessaire pour détendre l'atmosphère de la classe.

### **2. Contexte de l'animation (1')**

Rappel des objectifs visés à travers ces animations.

### **3. Rappel de la charte d'animation (2')**

Pour que l'animation se déroule dans un cadre de respect mutuel, plusieurs petites règles sont énoncées en début d'animation :

- Je parle en « je » (je parle de mon ressenti et pas de celui des autres)
- Je veille au bien-être de chacun
- Je garde pour moi tout ce qui se dit lors de l'animation (confidentialité)
- Le droit au stop joker (pas dans une obligation systématique de répondre)
- Je peux utiliser le droit au joker (pas dans une obligation systématique de répondre)
- Je suis attentif et n'utilise pas smartphone
  - Faire adhérer les élèves en les invitant à dire que c'est ok pour eux.

### **4. Animation**

✿ Rappel des grandes lignes de l'animation précédente : (3')

L'animateur demande aux jeunes ce dont ils se souviennent par rapport à l'animation précédente. Il rappelle également ce qu'est une assuétude : « **Un état de grande dépendance à une substance** »

‡ Vrai ou faux mouvant : quelles sont les conséquences des addictions ? (20')

L'animateur propose un exercice sur les conséquences des addictions.

Les élèves se regroupent au milieu de la pièce.

L'animateur lit une affirmation et les élèves se positionnent à droite s'ils pensent que c'est vrai et à gauche s'ils pensent que l'affirmation est fausse. Ensuite, les élèves peuvent argumenter leur choix. L'animateur complète ce qui est dit au besoin.

*[S'il n'est pas possible de voyager dans l'espace, l'animateur demande aux élèves qui pensent que c'est vrai de lever à la main – comme ça une distinction des avis peut quand être faite].*

Les affirmations :

- **L'alcool engendre des problèmes familiaux** : Vrai
  - La personne peut mentir, se sentir isolée, cela peut provoquer des conflits avec le conjoint, la famille, etc.
- **La cigarette engendre des problèmes familiaux** : Vrai et faux
  - Possibilité de conflit avec les parents ou le conjoint mais ça reste léger généralement
- **L'alcool fait danser sur tik tok** : C'est possible
  - Ca peut, parler des dangers liés à la perte de contrôle due à l'alcool et la diffusion des images. On peut bien évidemment danser sur tik tok sans avoir bu ! Le comportement et la désinhibition sont les éléments auxquels il faut faire attention lorsqu'on a bu trop.
- **La cigarette fait danser sur tik tok** : Faux
  - Petit moment humoristique, la cigarette n'a pas cet effet
- **L'alcool rend triste** : Vrai
  - Il peut entraîner des problèmes liés à la honte, à la solitude, lorsque l'alcool redescend, il peut aussi donner un sentiment de dépression
- **L'alcool rend beau/belle** : Faux
  - Il peut donner un sentiment de maîtrise de soi qui va vite s'estomper, le manque d'hydratation du cerveau va donner des gestes et une parole au ralenti.
- **La cigarette rend beau/belle** : Faux
  - Elle peut donner le sentiment d'appartenir à un groupe et de ce fait d'avoir un certain genre mais à des effets sur la santé, la peau et les dents.
- **Fumer des joints peut provoquer du décrochage scolaire** : Vrai
  - Les difficultés de concentration liées à l'usage de ceux-ci peuvent nuire à la compréhension des matières, ils donnent aussi la flemme et donc la non-envie d'aller au cours. De fil en aiguille, il y a un risque de décrocher de + en +.
- **La cigarette provoque du décrochage scolaire** : Faux
  - Elle peut cependant mettre les fumeurs en tension s'ils ne peuvent pas sortir de l'école sur une longue période (irritabilité, agressivité).
- **L'alcool rend dépendant** : Vrai si on en abuse
  - Si l'alcool cache un problème (dépression, mal-être, fuite du milieu familial, décès etc) et que l'on commence à en consommer régulièrement pour oublier, une dépendance peut très vite s'installer.

‡ La vidéo 3 – « Conséquences » (5')

On commence cette séquence par le visionnage : [Vidéo 3– « Conséquences »]

‡ Quelles sont les similitudes ? & quand faut-il s'inquiéter ? (10')

Demander aux élèves, **quelles sont les similitudes entre la vidéo et les réponses** qu'ils ont déjà données ? En débat libre.

Qu'ont-ils observé ? Y a-t-il des conséquences communes de la dépendance ? Les mécanismes de dépendance sont-ils les mêmes ?

Il y a des conséquences communes de la dépendance et ce à tous produits car le cheminement qui mène à l'addiction reste à peu près pareil.

Il est intéressant de leur expliquer que ce n'est pas toujours le produit qui pose un problème MAIS BIEN l'usage qu'on en fait.

**Quand faut-il s'inquiéter ? Les questionner (popcorn)**

- Il faut s'inquiéter à partir du moment où l'utilisation du produit devient trop fréquente, trop importante, quand comme dit précédemment cela cache un problème (dépression, mal-être, fuite du milieu familial, décès etc..) et que l'on commence à en consommer régulièrement pour oublier, une dépendance peut très vite s'installer.
- Le tout est de se questionner au bon moment lorsqu'une consommation devient trop présente ou problématique et d'écouter les signaux d'alarme.

**Quand ne faut-il pas s'inquiéter : Les questionner (popcorn)**

L'animateur explique que tout ceci n'est pas pour leur faire peur et que l'on peut avoir des consommations récréatives ou festives sans que cela ne devienne un problème. Ils sont jeunes, vont faire des expériences, suivre les autres parfois et vont y être confrontés.

Il faut juste qu'ils allument et écoutent leur boussole interne qui généralement les prévient en cas de danger.

‡ La vidéo 4 « Où trouver du soutien ? » (10')

Lorsqu'il y a un problème avéré de dépendance, il est important de pouvoir mettre des choses en place. Voici une petite vidéo abordant cette thématique.

Visionnage : [Vidéo 4 « Où trouver du soutien »]

‡ Débat (10')

Avis en mode « popcorn » (= chacun s'exprime quand il le souhaite)

Qu'est-ce que ça leur évoque ? (lien avec les témoignages)

Quels sont les moments forts ? Qu'est ce qui est important à retenir ?

☞ Assuétudes : on en parle ou on n'en parle pas ? Faut-il en parler ? (10')

Les inviter à donner leur avis, rebondir sur l'importance de se faire aider et de ne pas rester seul en cas de problème pour éviter « la noyade ».

A qui peut-on parler des assuétudes ? Qui connaissent-ils ? Les questionner

- Les proches : **parents, amis, famille ...**
- Les acteurs internes à l'école : **PMS, cellule assuétude s'il y en a une, éducateur ou personne de confiance ...**
- Les services de première ligne hors école : **AMO, Maison de l'Adolescent, Infor Drogue, médecin traitant ...**
- Les services spécialisés (pour Namur) : **Phénix, Sésame, service de santé mentale (psychologue, hôpital ...)**

### 5. Evaluation : (10')

Déroulement : Assis en cercle. Tour à tour, les élèves exprimer le sentiment qu'ils ressentent par rapport aux animations qu'ils ont vécues.

Exemples : intéressant , long, ennuyeux, instructif, dynamique, stressant ...

## Complément d'informations :

**Remarque concernant l'animation** : si vous ne disposez pas de 2 périodes pour réaliser l'animation, celle-ci peut se faire en 50 minutes. Il faut alors adapter l'animation et réaliser une introduction et une évaluation à la fin de chaque animation

**Abus** = Consommation importante et répétées entraînant des dommages sanitaires et sociaux pour la personne et/ou pour son environnement.

**Dépendance** = être relié à

La dépendance à une drogue varie selon : Le produit, les conditions d'usage, la personnalité de la personne, sa situation à ce moment-là.

**Manque** = sensation de souffrance quand la dépendance physique ou psychologique n'est pas satisfaite suite à l'arrêt de consommation de drogue

Manifestations physiques : transpiration, maux de ventre, diarrhée, maux de dos, etc...

Manifestations psychologiques : sensation de vide dans la vie de la personne, peurs

Ces signes sont également typiques d'autres difficultés dans la vie.

Si vous parlez à ces personnes généralement ils nient

Mieux vaut leur parler de la qualité de leurs fonctionnements et des faits observés