

PROGRAMME DES ATELIERS

1. Séance de démarrage : les conduites addictives

2. Cycle d'ateliers : addictions et mobilisation des compétences de vie

- Séance(s) : résoudre les problèmes / prendre des décisions
- Séance(s) : avoir une pensée critique / avoir une pensée créative
- Séance(s) : communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles
- Séance(s) : avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- Séance(s) : gérer son stress / gérer ses émotions

3. Cycle d'ateliers : comprendre sa consommation

- Séance(s) : ma consommation
- Séance(s) : les conséquences liées à la prise de substance psychoactive
- Séance(s) : les solutions d'aide à l'arrêt ou la maîtrise de sa consommation

4. Cycle d'ateliers : les dispositifs et les structures

- Séance(s) : dispositifs et structures concernant les addictions
- Séance(s) : localiser et se rendre dans une structure

1-Séances de démarrage : les conduites addictives

Les séances peuvent concerner les conduites addictives dans leur ensemble et/ou aborder plus particulièrement un produit ou un comportement, en fonction des besoins identifiés en amont par les professionnels.

OBJECTIFS

Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance/Faire connaissance
Présenter le programme des cycles
Explorer les représentations individuelles et collectives sur les conduites addictives
Accompagner les personnes dans l'élaboration et la mise en mots de leurs besoins, manques, et de leurs réflexions

EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Proposer des affirmations puis demander aux participants de se positionner : d'accord/pas d'accord/ne sait pas

Exemples d'affirmations : boire 3 verres d'alcool tous les jours c'est moins grave que « se saouler » une fois par semaine/fumer du cannabis une fois par semaine, ce n'est pas grave/ l'héroïne est plus dangereuse que l'alcool/l'alcool aide à se détendre/ sans la cigarette je suis plus stressé/... À chaque affirmation les personnes donnent leur point de vue et le groupe échange sur ces éléments.

Utiliser un photoexpression

Proposer aux personnes de choisir une photo, parmi des photos étalées sur une table et accessibles à tous, qui exprime pour elles ce que signifie addiction / comportement à risque / conduites addictives/....

Une fois la photo choisie la personne revient s'asseoir. Deux personnes peuvent choisir la même photo. Dans ce cas, elles notent le numéro de la photo. Puis, quand tout le monde est assis chacun présente sa photo : pourquoi il l'a choisie, ce que cela évoque pour lui... Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées. L'objectif est d'échanger sur ce que la photo choisie évoque, de se rendre compte de la diversité des réponses possibles, et de réfléchir à ses propres comportements.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **PHOTO EXPRESSION**
- **ABAQUE DE RÉGNIER**

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-4 Crazy Happy Game

FICHE ADD-7 Le Fotoki

FICHE ADD-9 Imagine

2-Cycle d'ateliers : addictions et mobilisation des compétences de vie

OBJECTIFS

Étayer, renforcer, développer les compétences de vie

Les compétences psychosociales ou compétences de vie (capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne) représentent une approche privilégiée pour agir sur les conduites addictives. Agir sur ces compétences permet aux personnes de pouvoir s'adapter à différentes situations de leur vie quotidienne (dont les situations de consommations).

Par exemple, travailler avec des personnes déficientes intellectuelles sur leur capacité à dire non va leur permettre d'être plus à même de refuser une première cigarette ou une proposition de consommation d'alcool. Ou encore, apprendre comment mieux gérer son stress, ses émotions, peut permettre à une personne de ne pas avoir recours systématiquement à la cigarette ou à l'alcool lorsqu'elle se sent tendue, contrariée, stressée, ...

Le choix des thématiques et des compétences à travailler se fait en fonction de la connaissance préalable du groupe par les intervenants et du premier cycle : « les conduites addictives c'est... »

Séance(s) : résoudre les problèmes / prendre des décisions

OBJECTIFS

Identifier une difficulté
Prendre le temps de regarder une situation de vie
Prendre conscience des réactions physiques et émotionnelles que cette situation suscite
Envisager des solutions possibles

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Le bâton d'Hélium

Les participants se positionnent en deux groupes et forment deux lignes face à face. Chaque groupe dispose d'un bâton (un tuteur en bambou fait l'affaire). Les membres du groupe doivent tous déposer ce bâton sur leurs doigts. Les règles sont les suivantes : chaque personne doit utiliser un seul doigt de chaque main pour tenir le bâton. Les doigts doivent toucher la tige à tout moment pendant qu'elle descend. Il n'est pas permis aux participants de pincer, de tenir ni d'agripper le bâton. Le but est de poser ensemble le bâton par terre.

Quand un groupe essaie cet exercice pour la première fois, il est fort probable que le bâton commence à se déplacer vers le haut plutôt que vers le bas, avec l'impression d'un bâton d'Hélium. Ceci mène habituellement à une surprise et c'est le moment où chacun devient plus intéressé par cet exercice trompeusement simple.

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Le bâton d'Hélium (suite)

Encouragez le groupe à démontrer de la patience et à travailler vers une solution en communiquant. Si vous remarquez que le groupe commence à se frustrer, proposez des suggestions.

Cet exercice permet de créer une cohésion de groupe, de communiquer, d'être à l'écoute des autres, de se concentrer, de résoudre des problèmes, prendre des décisions...

Après l'exercice, demandez à chacun son vécu, sa perception de cette activité. S'ils ont réussi à poser le bâton par terre : comment ont-ils procédé ? qu'est-ce qui a marché ? S'ils n'ont pas réussi (ce n'est pas grave) : qu'est-ce qui a été difficile ? qu'est-ce qui aurait pu les aider ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-1 Cartes des forces

FICHE CPS-2 COMETE

FICHE CPS-8 L'expression des besoins

FICHE CPS-13 Résilio

Séance(s) : avoir une pensée critique / avoir une pensée créative

OBJECTIFS

Aider la personne à penser par elle-même
Prendre conscience des idées fausses et des idées reçues qui peuvent circuler au sujet des consommations de produits
Se construire une opinion en prenant en compte les éléments analysés

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Le cadavre exquis ou dessiné

Cette activité permet de développer la créativité et l'imagination. Le but est de réaliser une histoire collective/un tableau collectif sur une même feuille. Un premier participant commence à écrire/dessiner sans que les autres ne regardent. Après avoir terminé, il replie la feuille sur elle-même pour dissimuler sa phrase (10 mots maximum) /son dessin, à l'exception d'une toute petite partie du dessin. À tour de rôle, chaque participant doit poursuivre l'histoire à l'aide d'une phrase de 10 mots/s'inspirer du motif laissé visible pour dessiner quelque chose avant de laisser sa place au suivant. À la fin, l'ensemble est dévoilé.

Après l'exercice, demandez à chacun son vécu, sa perception de cette activité.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-5 Dixiludo

FICHE CPS-6 Dixit

Séance(s) : communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles

OBJECTIFS

Exprimer ses désirs, ses craintes et ses questionnements
Être en capacité d'exprimer ses émotions face à une situation
Être capable de développer des qualités relationnelles avec ses pairs ou des adultes de son entourage

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Trouver quelqu'un qui (principe du jeu du Bingo)

Une grille est distribuée à tous : qui fait de la musique/qui cuisine / qui sait chanter /... Chacun remplit la grille avec les prénoms des personnes qui font l'activité décrite. La consigne: trouver quelqu'un qui... L'exercice est terminé quand un participant a complété entièrement la grille. Cet exercice permet de rencontrer l'autre, d'être à l'écoute, d'entrer en relation, et de communiquer.

Animez ensuite un échange à partir des questions suivantes : Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ? Qu'est-ce que vous avez trouvé agréable, désagréable ? Comment vous y êtes-vous pris pour remplir votre grille ? Qu'est-ce qui selon vous a favorisé ou non ? Avez-vous observé différentes manières de s'adresser à l'autre ou de lui répondre ? Lesquelles ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE CPS-3 Le crayon coopératif
- FICHE CPS-4 Crazy Happy Game
- FICHE CPS-11 Parachute coopératif

Séance(s) : avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres

OBJECTIFS

Apprendre à se connaître
Avoir conscience de son caractère, de ses faiblesses et de ses désirs pour faire face aux situations rencontrées
Être capable de négocier un compromis, faire preuve de tolérance et d'empathie
Découvrir le goût de la persévérance et l'assurance de savoir résister à certaines sollicitations

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

« Je sais et je suis », conscience de soi et empathie pour les autres, compétences et qualités de chacun

Lister en groupe de 3 ou 4, des compétences (je sais cuisiner/coudre/conduire/jardiner/bricoler/dessiner... Je sais écouter les autres/j'ai une bonne mémoire/je m'exprime facilement/j'ai de l'imagination/j'ai le goût de l'effort/...), et des qualités (je suis courageux (se) /gentil(le) /compréhensif (ve) /généreux (se)/dynamique /adroit (e)/économe /drôle /patient(e) /...).

Les animateurs doivent :

- permettre d'explorer le ressenti : est-ce que c'est facile, difficile de choisir les mots ?
- essayer d'analyser : comment avez-vous fait pour choisir les mots ?
- éclairer la nuance entre « qualité » et « compétence » : voyez-vous pourquoi on a rassemblé les mots en 2 catégories ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-8 L'expression des besoins

FICHE CPS-9 Feelings blob cards

FICHE CPS-12 La perlipapotte

Séance(s) : gérer son stress / gérer ses émotions

OBJECTIFS

Résister à la pression du groupe
Reconnaître ses sensations et avoir la capacité de les mettre à distance pour garder son autonomie et son pouvoir de décision
Avoir la possibilité de maintenir ses choix et trouver de l'aide si besoin

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Exercice sur les émotions

Faire piocher une émotion (les 6 émotions fondamentales : colère, peur, joie, tristesse, surprise, dégoût) puis faire travailler les participants en binôme : une personne connaît l'émotion piochée et la fait deviner à l'autre en 4 étapes :

- Mimer l'émotion uniquement avec l'expression du visage
- Mimer l'émotion avec le son uniquement
- Mimer l'émotion avec l'expression du visage et le son en même temps
- Mimer l'émotion avec l'ensemble et donner une phrase qui résume l'émotion (sans la dire)

L'autre personne donne sa réponse après ces 4 temps. Chacun débriefe sur : à quoi sert une émotion, l'exercice, le ressenti... Les animateurs amènent la réflexion sur les émotions : savoir les identifier, les exprimer, l'autre doit pouvoir aussi les comprendre et les respecter... Les animateurs synthétisent les échanges et les amènent sur les CPS. Comment les travaille-t-on ? Pourquoi favoriser le développement des CPS dans le cadre des addictions et dans la vie de tous les jours ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE CPS-4 Crazy Happy Game
- FICHE CPS-7 Emoticartes
- FICHE CPS-10 Le langage des émotions

3-Cycle d'ateliers : comprendre sa consommation

OBJECTIFS

Évaluer sa propre consommation
Identifier les motivations à consommer
Développer des solutions d'aide à l'arrêt ou la maîtrise de sa consommation

Séance(s) : ma consommation

OBJECTIFS

Identifier sa consommation personnelle
Identifier les contextes de consommation

EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Partir de questions posées par l'animateur

Chacun donne une réponse oralement ou par écrit (éventuellement de manière anonyme), puis le groupe échange sur les réponses données.

Qu'est-ce que boire beaucoup ? / À partir de combien de verres d'alcool je pense ne plus arriver à me contrôler ? / Est-ce que c'est facile de dire non à un verre d'alcool avec des amis en soirée ? / Tous mes amis fument, comment dire non ? / Vapoter c'est moins grave que fumer ? / Fumer fait maigrir/...

Partir d'une situation

Démarrer un échange avec les participants sur les contextes de consommation, les solutions possibles d'aide.

Votre ami(e) vit seul(e) dans son logement. Depuis plusieurs semaines, vous avez remarqué qu'il/elle est triste, vous avez remarqué des bouteilles d'alcool vides dans son appartement et un(e) voisin(e) se plaint de son attitude agressive. Que faire ? Attendre qu'il/qu'elle nous en parle/ Lui parler des remarques du voisin/ Aborder avec elle/lui sa consommation/Proposer de l'accompagner vers un Csapa/ Lui faire part de notre inquiétude/...

Proposer à chacun de dire ou d'écrire (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) sur un post it les raisons qui peuvent amener une personne à utiliser une substance psychoactive. Après une mise en commun des productions, chacun s'exprime pour classer les post it par catégories : dimensions émotionnelles (recherche de sensations fortes/ recherche de sécurité/ gestion du stress/recherche de plaisir...) , dimensions sociales (faire partie d'un groupe/ avoir un statut...), ...

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION	OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES
FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION - BRAINSTORMING - MÉTAPLAN	FICHE ADD-3 Les drogues et toi FICHE ADD-8 Histoire de conso FICHE ADD-10 Info/Intox FICHE ADD-11 J'arrête de fumer FICHE ADD-12 Kancéton

Séance(s) : les conséquences liées à la prise de substance psychoactive

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes des addictions
Connaître les substances et les moyens de réduction des risques/ou d'arrêt

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer à chacun d'écrire sur un post-it le nom d'une substance psychoactive. Après une mise en commun des productions, chacun s'exprime : le nom de la substance ? Légal/pas légal ? Effets recherchés et méfaits sur le physique et le mental/comment on arrête/diminue sa consommation ? Quels risques sociaux (entourage, travail, conduite) ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION	OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES
FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION - BRAINSTORMING - MÉTAPLAN	FICHE ADD-2 Cannabis et risques FICHE ADD-5 L'éléphant rose FICHE ADD-11 J'arrête de fumer FICHE ADD-13 Mythe ou réalité ? Questions pétillantes sur l'alcool

Séance(s) : les solutions d'aide à l'arrêt ou la maîtrise de sa consommation

OBJECTIFS

Identifier ses besoins
Savoir demander de l'aide

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer aux participants de découper des photos/des images dans des revues sur ce que représente pour eux la consommation de substances psychoactives/ ce que pourrait être la vie sans substances psychoactives.

A partir de ces différentes photos/images échanger sur la consommation de substances psychoactives dans la société : le rôle de la culture/ la fonction des substances légales dans la société/ l'évolution de l'image des consommations dans le temps/les stéréotypes de « l'alcoolique » /du « drogué » /de la personne en bonne santé... Qu'en pensez-vous ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **BRAINSTORMING**
- **MÉTAPLAN**
- **JEUX DE RÔLE**

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE FICHE ADD-11 J'arrête de fumer
FICHE FICHE CPS-2 COMETE

4-Cycle d'ateliers : les dispositifs et les structures

OBJECTIFS

Connaître les dispositifs et structures concernant la prévention et les soins des addictions
Savoir se rendre seul dans les structures

Séance(s) : dispositifs et structures concernant les addictions

OBJECTIFS

Identifier les connaissances des participants sur les structures et dispositifs existants
Présenter les différents dispositifs et structures existants localement

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer à chacun de dire ou d'écrire (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) sur un post it les lieux et/ou professionnels qu'ils connaissent. Puis faire le lien avec les structures qui existent localement.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- MÉTAPLAN

Séance(s) : localiser et se rendre dans une structure

OBJECTIFS

Connaître géographiquement une ou plusieurs structures d'accueil sur la prévention et le soin des addictions
Savoir se rendre seul dans ce lieu

EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Organiser à l'avance un circuit en transports en commun pour se rendre dans la structure contactée préalablement pour une présentation des locaux et des missions par les professionnels

Jeux de rôle

Pour apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv, à se présenter, à préparer son chemin, ...

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **BRAINSTORMING**
- **JEUX DE RÔLE**