

BANQUE D'ACTIVITÉS PRÉVENTIVES

Guide de travail pour intervenants jeunesse

Institut national de santé publique du Québec
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200
Montréal (Québec) H2J 3G8
Tél.: (514) 597-0606

PRODUIT PAR:

**MAISON DES JEUNES
LE TRAIT D'UNION DE VICTORIAVILLE**

288 NOTRE-DAME OUEST
VICTORIAVILLE, (QUÉBEC)
G6P 1S4
Tél.: (819) 752-4767

par:

MARYSÉ VERVILLE
janvier 1999

Dépôt légal- janvier 1999
Bibliothèque nationale du Québec
ISBN 2-9804688-1-91

Toute reproduction totale ou partielle est interdite sans l'autorisation de la Maison des jeunes
Le Trait d'Union de Victoriaville

HV
1441.044
V478
1999



REMERCIEMENTS

Un tel ouvrage n'aurait pu se réaliser sans la collaboration et la contribution de plusieurs personnes, organismes communautaires et ressources gouvernementales.

*Je tiens d'abord à exprimer toute ma reconnaissance à l'équipe d'animation de la Maison des jeunes **Le Trait d'Union de Victoriaville**, qui a eu l'idée originale de produire cette banque d'activités de prévention. Un gros merci à Louise Lavoie, coordonnatrice, qui m'a supervisée et dirigée tout au long de cette démarche et ainsi qu'à Carmen Gouin, notre secrétaire comptable, qui grâce à ses habiletés en français et en traitement de texte a permis à ce document de prendre forme.*

La recherche et le recensement des outils de prévention ont été facilités grâce à la précieuse collaboration de:

*Organismes communautaires, principalement de Victoriaville
C.L.S.C. Suzor-Coté de Victoriaville
Mdj membres du RMJQ (régional)
Gouvernements Provincial et Fédéral (publications et matériel gratuit)
Ressources affiliées aux gouvernements Provincial et Fédéral
Éducateurs des écoles secondaires de Victoriaville*

Enfin, merci à tous ceux et celles qui de près ou de loin ont permis la réalisation de cet outil de travail et à "Développement des Ressources Humaines du Canada", secteur Victoriaville, pour leur contribution financière et particulièrement à Madame Ginette Houde pour son appui au projet.

AVANT-PROPOS

Pourquoi la création d'une banque d'activités préventives?

Cette banque d'activités préventives a été rédigée dans le but de fournir aux animateurs en maison de jeunes et aux autres intervenants jeunesse, des informations sur l'animation d'activités et les différents outils de prévention existants, pour rejoindre les adolescents qui fréquentent les MdJ et autres organismes jeunesse.

Les maisons de jeunes et autres milieux souvent confrontés à un manque de financement et de personnel amène les intervenants à répondre au besoin le plus urgent, soit la planification de l'animation au jour le jour. Cette réalité occupe la plus grande partie du travail des animateurs et intervenants, qui ont à faire face à un manque de temps pour traiter toute l'information disponible et pour créer et faire de la recherche exhaustive pour de nouveaux outils de travail.

Cet ouvrage vient donc répondre aux besoins de tous. Ils y trouveront l'information nécessaire pour préparer et animer des activités préventives et l'inventaire de plusieurs ressources pertinentes. Chacun des thèmes abordés, présente des outils de prévention réalisables par le jeu, ou ateliers dynamiques pour les adolescents.

Il va sans dire que ce document n'est pas une fin en soi. Il y aura toujours de nouveaux outils et, il est impossible de les regrouper tous. De plus les organismes, les ressources et les outils contenus dans cet ouvrage ne sont pas les seuls disponibles, mais ils vous permettront de réaliser des activités intéressantes avec les adolescents.

Finalement, je crois sincèrement, que chacun y trouvera directement et rapidement réponse à ses besoins et ce document vous permettra d'avoir en main des outils captivants et diversifiés.

Je vous laisse donc cher lecteur, au plaisir de sa consultation.

AVIS IMPORTANT

Lors de la lecture et la consultation de ce document, il est important de considérer certains éléments:

- 1- Certains outils, guides et audiovisuels mentionnés dans ce guide, peuvent à l'occasion être loués, empruntés ou disponibles à moindre coût dans certains établissements du réseau de la santé et des services sociaux (Centre Local de Services Communautaires, Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux, Direction de Santé Publique, etc.) et dans certaines commissions scolaires ou organismes communautaires de votre région.
- 2- Les prix indiqués n'incluent pas nécessairement les taxes et les frais de manutention et sont susceptibles de varier.
- 3- Les suggestions de documents à consulter, ont été proposés, d'après les références de certains Ministères, organismes et personnes ressources, afin d'enrichir l'action préventive.
- 4- Les organismes gouvernementaux mentionnés sont sensiblement les mêmes partout au Québec. Selon les régions, les adresses et no. de téléphone peuvent cependant changer. Ajoutez-les à côté de l'adresse déjà mentionnée. Dans l'incertitude, Communication Québec peut vous aider à dresser votre liste.
- 5- Les organismes communautaire mentionnés dans ce document sont de la région de Victoriaville. Vous n'avez qu'à inscrire les vôtres à côté de ceux déjà inscrits. Pour vous aider à trouver rapidement les organismes communautaires de votre communauté, communiquez avec votre CLSC, le Carrefour d'entraide bénévole, votre Corporation de développement communautaire, etc.
- 6- Pour la mise à jour de ce document, référez-vous à la page conçue à cette fin, à la fin des chapitres 4 à 18.
- 7- Complétez ce document à votre guise, pour qu'il soit un outil de travail efficace et à votre portée.
- 8- Il serait grandement apprécié que vous complétiez et nous retourniez, la feuille d'évaluation disponible à la fin du document.
- 9- Désormais, pour effectuer un appel interurbain en périphérie de Montréal il faudra utiliser le code régional 450, tandis que celui de Montréal demeure inchangé (514). Prendre note de cette information lorsque vous aurez à utiliser les numéros de téléphone contenus dans ce document.

N.B. Ce document a été rédigé exclusivement au masculin, dans le but d'alléger la rédaction et la lecture du texte.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Chaque milieu étant différent autant dans ses approches que dans ses techniques d'intervention auprès des jeunes, il est important de prendre en considération que la prévention s'effectuera différemment et tiendra compte des besoins et réalités du milieu. L'objectif de ce document vise donc à informer, guider et faciliter le choix d'activités préventives à utiliser auprès des jeunes. Il se veut un important outil de référence pour tous les intervenants jeunesse, et chacun pourra l'adapter à ses besoins ou ses engagements.

Le présent ouvrage comprend trois parties. Vous retrouverez dans la première, des informations plus "théoriques" sur la prévention et ses particularités afin de mieux saisir ce concept. Ensuite un volet "animateur vs activités" vous renseignera sur les qualités et les rôles de l'animateur. Vous aurez ensuite accès à une synthèse des moyens d'action et d'animation pour vous aider à rejoindre les jeunes. Finalement, le volet "outils de l'animateur", vous outillera pour la programmation, la préparation, l'animation et l'évaluation de vos activités.

Subdivisée en chapitres, la deuxième partie aborde quinze différents thèmes de prévention. Chacun est développé et présenté comme suit: une introduction, des données théoriques sur la façon de sensibiliser ou prévenir, des outils d'animation, des organismes-ressources et des vidéos. Suivis en annexe, d'exemples d'activités, d'adresses utiles, de suggestions de documents à consulter au besoin et, finalement une liste de brochures et dépliants disponibles que vous pouvez vous procurer en tout temps. Il est à noter que les adresses et no de téléphone mentionnés à l'annexe "Adresses utiles" à chacun des thèmes développés dans cet ouvrage, le sont en fonction des organismes et des outils d'animation présentés dans le chapitre. Cependant, le chapitre 4 "L'estime de soi" ne contient que des notions théoriques et une bibliographie, tandis que le chapitre 14 "Activité physique" ne contient pas la partie "vidéos". Et on ne retrouve pas la partie "brochures et dépliants" pour les chapitres 4, 13 et 18. À partir du chapitre 4 et ce, pour chacun des 14 chapitres suivants, une feuille a été insérée, utilisable d'un côté pour une mise à jour et de l'autre pour y inscrire des notes personnelles.

On retrouve en troisième partie, en annexes au document final, divers outils d'animation touchant plusieurs thèmes traités dans cet ouvrage, suivi de la conclusion. Je souhaite donc que ce document puisse répondre à vos attentes et besoins et que l'utilisateur en tirera "profit".

LISTE DES THÈMES ET DIVISION DES CHAPITRES

PARTIE 1

Chapitre 1:	LA PRÉVENTION
Chapitre 2:	L'ANIMATEUR VS ACTIVITÉS
Chapitre 3:	LES OUTILS DE L'ANIMATEUR

PARTIE 2

Chapitre 4:	ESTIME DE SOI
Chapitre 5:	SEXUALITÉ
Chapitre 6:	MTS/SIDA
Chapitre 7:	AGRESSIONS SEXUELLES
Chapitre 8:	TOXICOMANIES
Chapitre 9:	TABAGISME
Chapitre 10:	DROITS DES JEUNES
Chapitre 11:	VIOLENCE
Chapitre 12:	SUICIDE
Chapitre 13:	DÉCROCHAGE SCOLAIRE
Chapitre 14:	ACTIVITÉ PHYSIQUE
Chapitre 15:	SAINE ALIMENTATION
Chapitre 16:	SÉCURITÉ ROUTIÈRE
Chapitre 17:	L'ENVIRONNEMENT
Chapitre 18:	INTERGÉNÉRATION

PARTIE 3

ANNEXES :	OUTILS SUPPLÉMENTAIRES
	CONCLUSION

PARTIE I

(THÉORIQUE)

CHAPITRE 1 LA PRÉVENTION

CHAPITRE 2 L'ANIMATEUR VS ACTIVITÉS

CHAPITRE 3 LES OUTILS DE L'ANIMATEUR

TABLE DES MATIÈRES
(Théorique)

REMERCIEMENTS	p	I
AVANT-PROPOS	p	II
AVIS IMPORTANT	p	III
INTRODUCTION GÉNÉRALE	p	IV
CHAPITRE 1 LA PRÉVENTION	p	2
Définition générale de la prévention.....	p	2
Trois niveaux de prévention.....	p	3
Le processus de prévention.....	p	4
Illustration du travail de prévention en MdJ.....	p	5
Adolescence versus prévention.....	p	6
Caractéristiques de l'information préventive	p	7
Les limites de la prévention	p	7
CHAPITRE 2 L'ANIMATEUR VS ACTIVITÉS	p	9
Qu'est-ce qu'un animateur ? (ses qualités et rôles)	p	9
Place de l'activité dans le travail d'animation.....	p	10
L'adaptation d'activités.....	p	10
Outils déclencheurs pour l'animation d'activités avec les adolescents. p		11
Activités complémentaires (idées).....	p	13
CHAPITRE 3 LES OUTILS DE L'ANIMATEUR	p	15
Notion d'objectif.....	p	15
Préparation d'un activité (selon les 10 composantes).....	p	17
Canevas d'une activité.....	p	22
Canevas (1) LES MOYENS DE CONTRACEPTION	p	23
Canevas (2) LE TIC-TAC-TO DES MYTHES ET RÉALITÉS.....	p	25
Canevas (3) LES ATELIERS DU PASSAGE.....	p	27
Canevas (4) DEVINE MES QUALITÉS.....	p	29
Canevas (5) PLAN D'ACTION (FORMULE SIMPLIFIÉE).....	p	31

CHAPITRE 1

LA PRÉVENTION

Dans ce chapitre, vous trouverez de l'information de base sur la prévention afin de mieux saisir ce concept. Il est important de tenir compte de certains éléments, afin que la prévention soit objective, claire et adaptée aux besoins des jeunes. Bien sûr, chaque intervenant adaptera ses interventions selon son groupe de jeunes et de ce qu'il est en tant que personne. De plus, lorsque c'est possible, il est intéressant d'impliquer les jeunes dans les démarches de prévention, afin qu'ils soient des partenaires et non ceux qui reçoivent seulement de l'information.

DÉFINITION GÉNÉRALE DE LA PRÉVENTION¹

La prévention est un Concept dont le but est de diminuer ou d'enrayer la manifestation ou la présence d'une problématique quelconque qui met en danger la vie, le bien-être, ou la santé individuelle ou collective à tous les niveaux.

La prévention est un concept applicable dans tous les domaines, dans toutes les sphères de l'activité quotidienne de l'être humain.

C'est une action complexe qui implique nécessairement une volonté, un effort, une conscience individuelle et collective. Elle soulève la notion du changement dans les attitudes, les habitudes, les croyances, les valeurs de chacun et de tous. Elle touche, le fondamental de l'homme.

Elle fait appel au sens des responsabilités, à la coopération, au sens des valeurs communautaires. Parler de prévention, c'est parler d'information, d'éducation, de transformation profonde à divers niveaux: styles, habitudes, attitudes, comportements, système de pensée, système de valeurs, etc..

Prévenir, c'est donc précéder, devancer dans l'accomplissement d'une chose. Agir avant, aller au devant de, pour faire obstacle, pour empêcher, éviter en prenant les devants, avertir, aviser, informer, instruire.

¹ Notes du cours Dimensions préventives et communautaires de l'intervention, par Monique Lissade, H-94, Collège de la région de l'amiante /T.E.S.

TROIS NIVEAUX DE PRÉVENTION²

On distingue trois niveaux de prévention:

1- **La prévention primaire** se définit comme un concept communautaire impliquant des programmes dont le but est de diminuer ou d'enrayer l'apparition du problème éventuel. Elle vise à agir sur les facteurs influençant la santé globale, c'est-à-dire les aspects bio-psycho-sociaux et les conditions de vie afin d'améliorer la qualité de vie de la population et ainsi prévenir l'apparition de situations à risques. Les actions prises veulent éviter la manifestation du problème.

Elle comprend toute une gamme de mesures:

- Aide donnée à l'individu pour vivre dans la société
- Utilisation des ressources du milieu
- Animation de loisirs
- Informations sur les lois, les droits, les ressources existantes à caractère social
- Identification de personnes-ressources pour les adolescents et parents
- Éducation auprès de la communauté
- Etc..

2- **La prévention secondaire** comprend les actions prises au moment de la crise elle-même de façon à mobiliser les ressources de la personne et de son entourage et à l'aider à surmonter cette période de crise. Ce niveau vise la résolution de la crise. Les actions posées veulent éviter l'aggravation de la situation. Par exemple:

Intervenir auprès de familles aux prises avec des problèmes d'adolescents manifestant des troubles de comportement avant que se produise une trop grande détérioration de la situation soit, la démission des parents face à leurs responsabilités, ou une désorganisation importante du jeune qui pourrait alors nécessiter l'utilisation de mesures plus lourdes, tel que le placement du jeune en centre d'accueil, ou l'obligation de judiciairiser la situation.

² Ibid

3- **La prévention tertiaire** comprend les mesures qui visent à éviter la répétition de la crise. C'est le suivi, le follow-up. Ce niveau s'oriente davantage vers un changement de la personnalité et des conditions de vie de l'individu. Les actions prises veulent éviter le "phénomène de la porte tournante". Par exemple:

- Libération conditionnelle à un jeune contrevenant ou un prisonnier
- Suivi d'une personne toxicomane à sa sortie d'un centre de désintoxication
- Thérapie individuelle ou de groupe
- Etc..

Bien que définis différemment et séparément, les trois niveaux de prévention contiennent des éléments qui se chevauchent à l'intérieur d'un même continuum. Certaines mesures de prévention caractérisent un niveau particulier, alors que d'autres touchent deux ou encore les trois niveaux à la fois.

LE PROCESSUS DE PRÉVENTION³

Comme dans tout processus, il y a certaines étapes à suivre pour aboutir à un résultat, un objectif. Voici donc les quatre étapes:

1- **Le dépistage:** C'est découvrir des faits, des situations, des données peu apparents qui peuvent éventuellement causer ou entraîner des complications non souhaitables, désagréables. Par exemple: en maison de jeunes, dépister des situations de violence, d'abus de drogues...

2- **L'information:** C'est avertir, apprendre, aviser, éclairer, enseigner, etc., sur les faits, les événements, les conséquences de certains gestes, certaines actions. Exemple: Informer les adolescents des méfaits du tabagisme sur la santé.

3- **L'éducation:** C'est mettre en oeuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement de l'être humain afin de l'aider à s'adapter et à s'intégrer dans la société de façon harmonieuse. Elle vise aussi à éclairer la personne à poser des gestes favorables à son épanouissement et à faire des choix judicieux pour son bien-être et pour celui de ceux avec qui elle vit quotidiennement. Exemple: Les adolescents et les grossesses précoces, les adolescents et les drogues; les encourager vers des choix plus favorables à leur épanouissement.

³ Ibid

4- **Consolidation:** C'est l'affermissement, le maintien des habitudes nouvellement acquises. C'est le suivi régulier pour renforcer, stabiliser, enraciner... Exemple: Un jeune qui sort d'un centre de désintoxication, lui apporter le support nécessaire.

Illustration du travail de prévention en MdJ ⁴

Les maisons de jeunes travaillent sur des dynamiques qui sont liées à la tranche de vie que traversent les 12-18 ans: relations hommes/femmes, relations jeunes/adultes, éducation et auto-formation, apprentissage de la sexualité, consommation et surconsommation de tout et de rien, de la simple passivité télévisuelle jusqu'à la surconsommation de drogues. Bref, les Maisons de jeunes touchent à tous les aspects de la vie qui occupent ou préoccupent les jeunes.

La prévention en MDJ est l'aspect central du projet que nous portons avec les jeunes et la communauté. Cependant, il est important de comprendre ce qu'est pour nous la prévention et comment nous y travaillons quotidiennement avec les jeunes de 12 à 18 ans, car il existe plusieurs façons de la définir, et chaque milieu travaille différemment.

Les MDJ sont au devant pour encourager l'accomplissement, l'épanouissement et le développement harmonieux des jeunes de 12 à 18 ans. Le projet Maison de Jeunes, épouse en tout point ce que l'on appelle la PRÉVENTION. Répondre aux besoins des adolescents et des adolescentes dans leur processus de développement s'inscrit prioritairement dans le rôle des MDJ.

Le cadre de référence, sur les pratiques en maison de jeunes définit, pour les MDJ membres du R.M.J.Q., ce qu'est la prévention, comme suit:

<<La prévention telle que nous la concevons, c'est l'action de s'attaquer aux sources des situations pouvant porter préjudice à la société et par le fait même, aux individus qui la composent>>.

Le travail auprès des jeunes se réalise dans le respect, la complicité et la conviction que la majorité d'entre eux, deviendront des citoyens **critiques, actifs et responsables**. Notre mission première est sans contredit, notre présence auprès des jeunes, leur intégration et leur implication dans leur maison et dans la communauté. Les centaines d'heures

⁴ Regroupement des maisons de jeunes du Québec. (RMJQ). La prévention un choix de société, par les Maisons de jeunes membres, Montréal, Déc. 95, pp. 3 à 5

d'ouverture annuelles en animation demandent une présence de qualité au jour le jour, dans la vie quotidienne des adolescents, adolescentes. Le travail d'animation passe par l'accueil, la relation d'aide, l'écoute active, les silences, les messages positifs, la médiation, la confrontation et la résolution de problèmes.

Que ce soit à l'intérieur d'ateliers ou d'activités planifiées, ou en faisant dans l'informel, ces situations amènent souvent les jeunes à échanger sur leur vécu. L'animateur effectue de la prévention, fait passer l'information et stimule la vie démocratique autant que le loisir, la vie culturelle et l'implication communautaire.

En écoutant les jeunes, savoir discerner leurs besoins, en leur attribuant l'attention et le respect dont ils ont tant besoin, on évitera que plusieurs d'entre-eux ne basculent dans la marginalité et l'isolement.

Finalement, le travail de prévention, passe par l'animation au jour le jour.

Adolescence versus prévention ⁵

La prévention ne veut pas dire "empêcher de faire", mais bien de permettre une prise en charge du jeune sur lui-même. Car, lorsqu'on anime des activités préventives, on s'appuie sur les besoins et les attentes des jeunes mais aussi sur des situations de vie que les jeunes expérimentent possiblement un jour. Elle a pour but de les outiller pour le présent et le futur, pour leur permettre de faire des choix actifs, critiques et responsables à tous les niveaux.

La prévention se doit d'être positive et incitative. Elle ne doit pas être culpabilisante et moralisatrice. Car, souvent à la maison et à l'école on attend d'eux des résultats et des comportements axés sur la performance.

Les thèmes de prévention où l'on peut discuter et échanger avec les jeunes, sont nombreux: la violence, la délinquance, la toxicomanie, le suicide, le sida, le harcèlement sexuel, etc... Parler de prévention, c'est parler d'information, d'éducation, de transformation profonde à divers niveaux: styles, habitudes, attitudes, comportements, manière de penser, système de valeurs, etc...

⁵ Rondeau, Thérèse. Le travail d'animation en maison de jeunes: Guide de travail pour les animateurs, Mdj Le Trait d'Union de Victoriaville, Victoriaville, 1995, p. 50 et 80

Caractéristiques de l'information préventive⁶

Pour que l'information préventive ait du "punch" sur les jeunes, elle doit respecter certaines caractéristiques. En voici quelques-unes:

- 1- Agir sur le comportement, la conscience des individus pour qu'ils participent à l'effort de la prévention
- 2- Être précise, adaptée, accessible à tous ceux qui sont concernés
- 3- Elle doit être authentique, dosée
- 4- Elle doit montrer la gravité de la problématique, sans exagération
- 5- Elle doit définir clairement le niveau de risques qui menace les individus, selon leurs attitudes et comportements
- 6- Elle doit être crédible, objective, totale, évitant le sensationnel
- 7- Elle doit combattre les mythes, les rumeurs alarmantes, les contrevérités
- 8- Elle doit être diversifiée et renouvelée pour maintenir l'intérêt.

Bref, elle doit répondre aux besoins et attentes des jeunes.

Les limites de la prévention⁷

Lorsque nous travaillons en prévention, nous avons parfois l'impression que, malgré nos efforts mis de l'avant, cela ne donne pas de résultats tangibles. Mais, comme toute problématique, la prévention a ses limites. En voici quelques-unes:

- o La prévention ne dépend pas uniquement d'un groupe de personnes. Elle doit être la préoccupation ou la responsabilité de chaque individu et de la collectivité.
- o Certaines problématiques trouvent racines dans les expériences passées des individus, qui remontent jusqu'à l'enfance. Ce qui rend la résolution de problèmes d'autant plus complexe.
- o Le changement de valeurs, la tendance des générations vers certains types de loisirs.
- o La résistance au changement. Les mentalités ne se changent pas facilement.
- o Etc.

⁶ Notes du cours Dimensions préventives et communautaires de l'intervention, Op. cit.

⁷ Ibid

Donc, il faut croire en la prévention, mais il faut aussi accepter ses limites. Croire que les activités préventives vont engendrer des changements immédiats et rapides risque d'engendrer des déceptions. Elle ne peut "garantir" l'adoption ou le changement immédiat d'attitudes et de comportements chez les personnes.

Il est important d'ajuster ses actions préventives en tenant compte de l'évolution, des attentes et des besoins des jeunes qui nous entourent.

CHAPITRE 2

L'ANIMATEUR VS ACTIVITÉS

Vous trouverez dans ce chapitre, des informations qui vous aideront à développer des habiletés qui vous permettront d'être de plus en plus à l'aise dans l'animation et la préparation d'activités de toutes sortes. Il est très important de prendre conscience de certains aspects qui peuvent influencer le déroulement des activités et des objectifs poursuivis, ainsi que les jeunes qui y participent. Lorsque c'est possible, il est intéressant d'impliquer des jeunes à la préparation et l'animation des activités.

Qu'est-ce qu'un animateur?⁸

Voici, donc de façon synthétique, les qualités et les rôles d'un animateur.

<u>SES QUALITÉS</u>	<u>SES RÔLES</u>
1. Leadership	1. Susciter la participation des membres
2. Sens des responsabilités et de l'initiative	2. Accueillir les initiatives, faire naître l'intérêt
3. Engagement, implication	3. Catalyser ce qui se dit et se fait
4. Maturité	4. Provoquer la créativité, les amener à trouver par eux-mêmes les solutions
5. Dynamisme et enthousiasme	5. Faciliter l'expression de tous
6. Sincérité (croire en ce qu'il fait)	6. Faire preuve d'autorité, fermeté
7. Honnêteté	7. Ne pas imposer ses idées, mais respecter et écouter la personnalité et les idées de chacun
8. Inspirer confiance et être digne de confiance	8. Coordonner les idées, les actions
9. Bon organisateur	9. Se préoccuper de l'épanouissement de chacun des membres
10. Ouverture et accueil	10. Collaborer au lieu de rester inactif
11. Réalisme, lucidité et clairvoyance	11. Créer un climat, une ambiance
12. Délicatesse et respect	
13. Souplesse et patience	
14. Agir en professionnel (éthique)	

⁸ Notes du cours Animation des activités en éducation spécialisée, par Danielle Gauvin, A-92, Collège de la région de l'amiante / T.E.S.

Place de l'activité dans le travail d'animation⁹

Pendant l'animation d'activités, l'animateur a toujours une idée en tête. Que se soit à l'intérieur d'activités planifiées ou en jasant dans l'informel, l'activité devient un prétexte pour:

- o Entrer en relation et maintenir une relation
- o Répondre aux besoins des jeunes
- o Observer: - identifier
- dépister
- évaluer
- découvrir
- o Intervenir: - stimuler
- développer et acquérir des apprentissages
- encourager, valoriser
- échanger, discuter
- agir, réagir
- modifier des comportements
- réfléchir, adapter, ajuster, etc.

Les capacités et les limites des jeunes concernés

Pour l'animateur, l'activité lui permettra d'entrer en relation par les moindres gestes et de créer des contacts significatifs et privilégiés avec les jeunes, au quotidien.

L'adaptation d'activités¹⁰

Lorsque vous avez à préparer et animer des activités avec un groupe, il s'avère important de les adapter en fonction des connaissances que vous détenez de ce groupe et de tenir compte de ses forces et faiblesses. Chaque groupe est différent et peut nécessiter certaines modifications.

Pour adapter une activité, je peux modifier:

1. Le thème et /ou le nom
2. Les règles ou le règlement
3. Le nombre de participants
4. La durée et/ou le moment
5. Le lieu
6. Le matériel qu'on utilise
7. Le déroulement de l'activité
8. Le langage (selon l'âge, les capacités)
9. Le nombre de répétition (selon la vitesse)
10. Les consignes (plus ou moins précises)
11. Le rythme
12. Le climat, l'ambiance
13. Le style d'animation (+ ou - directif ou souple)

⁹ Notes du cours Activités ludiques et sportives, par Yvan Fortier, A-91, Collège de la région de l'amiante/ T.E.S.

¹⁰ Notes du cours Animation des activités en éducation spécialisée, Op. Cit.

Outils déclencheurs pour l'animation d'activités avec les adolescents ¹¹

Plusieurs moyens d'action et d'animation peuvent être utilisés pour rejoindre les jeunes. Que ce soit pour les sensibiliser, leur transmettre de l'information, ou provoquer des changements de comportements. Je vous suggère donc quelques idées qui pourront vous aider à varier votre préparation et animation pour qu'elles deviennent diversifiées et intéressantes.

Vidéo, film

Type d'animation généralement apprécié par les jeunes; la forme et le contenu entrent évidemment en jeu. Leur principale qualité est de servir d'élément déclencheur. Leur efficacité est limitée s'il n'y a pas de suivi à la projection. Il y a intérêt à se procurer des documents audiovisuels accompagnés d'un guide d'animation.

Personnes-ressources extérieures, conférenciers, témoignages

Cette façon de faire est également appréciée par les jeunes, mais sous certaines conditions. Il est préférable qu'on leur parle dans un langage qu'ils comprennent, que le message ne soit pas moralisateur, que les informateurs soient vraisemblables (en particulier pour les jeunes qui ont vécu le problème). Dans le cas d'un témoignage, l'animateur se doit de: s'assurer que la personne accepte sa situation, vérifier le contenu avec elle, préparer les jeunes à la problématique et faire très attention à l'ambivalence.

Dépliants

Ils ont une efficacité limitée, s'ils ne sont mis qu'à la disposition des jeunes ou distribués sans explication. Ils ont intérêt à être présentés et discutés à l'intérieur d'une rencontre de groupe.

N.B. On peut quand même avoir un "présentoir" de dépliants que le jeune peut consulter au besoin, pour des informations personnelles et/ou anonymes.

Questionnaires (servant à mesurer la connaissance des jeunes)

Sont surtout utiles pour acquérir des connaissances de base sur des sujets spécifiques. Ils exigent que les réponses soient expliquées, ce qui peut être une occasion de transmettre plus d'information et d'éclaircir les questions plus obscures.

¹¹ Sobriété du Canada. Alcool et autres drogues: Prévention auprès des adolescents, Québec, 199_, pp. 10 à 11

Soupers-rencontre

Permet de se regrouper "autour de la table" pour discuter d'un sujet qui nous intéresse. Avec les jeunes/l'animateur et/ou personne(s)-ressource(s). Intime et confidentiel.

Émissions de télévision en direct

- o Claire Lamarche
- o Match de la vie
- o Enjeux
- o Canal vie
- o Etc.

Bref, toutes les émissions qui abordent des sujets d'actualité et qui peuvent nous toucher dans notre quotidien. Permet d'échanger par la suite.

Jeux télévisés

- o Fais-moi un dessin
- o La guerre des clans
- o Charivari
- o Etc.

Vous pouvez adapter les jeux télévisés à partir de certains thèmes, les acheter ou les fabriquer vous-même.

Activités complémentaires¹² (idées)

Même si à l'occasion les activités sont animées par un animateur ou une personne-ressource, il est important d'impliquer les jeunes. L'animation a beaucoup plus d'impact lorsqu'ils s'impliquent. Il ne faut pas hésiter à leur demander, "Comment aimeriez-vous que cela se passe? Qu'est-ce que vous aimeriez le plus?, etc..

Il s'avère cependant nécessaire de les soutenir, les superviser et les encadrer lors de la préparation et de l'animation. Ne pas mettre de pression, prendre le temps de vérifier leurs disponibilités et faire des activités concrètes.

Voici, donc, quelques suggestions d'activités qui permettent de les impliquer et de stimuler davantage leur créativité.

Activités artistiques

- o Composition d'une chanson, d'une musique et son interprétation.
- o Création d'une chorégraphie, d'une improvisation, d'une pièce de théâtre, d'un sketch ou jeu de rôles sur des thèmes désirés.
- o Organisation d'une exposition, d'un concours d'affiches, de dessins, de bandes dessinées, de photos, de slogans.
- o Montage d'un procès fictif sur un thème précis.
- o Production d'un vidéo-clip.
- o Réalisation d'une murale à la MDJ.
- o Etc.

Activités journalistiques

- o Réalisation d'une annonce publicitaire pour la radio ou la télévision.
- o Production d'une enquête de style "J.E." sur un sujet qui touche les jeunes.
- o Réalisation d'une enquête ou d'un sondage sur un sujet.
- o Réalisation d'un journal interne.
- o Rédaction d'une série d'articles sur un sujet et parution dans le journal local.

¹² Conseil québécois sur le tabac et la santé. Guide d'animation: La gang allumée pour une vie sans fumée, Montréal, 1997, pp. 26 à 27

Activités de recherches ou éducatives

- o Conception d'un feuillet, d'un dépliant, d'un questionnaire.
- o Création d'une énigme à découvrir à travers une chasse aux trésors, un rallye.
- o Présentation d'un présentoir d'information sur divers aspects d'une problématique.
- o Recherche sur un sujet précis.
- o Jeu de la Cour (même principe que dans la réalité).
- o Discussion à partir d'un thème (santé/drogues/gang/suicide/avortement, etc.).
- o Etc.

Activités sportives

- o Organisation d'un tournoi ou d'olympiades.
- o Création de jeux loufoques.
- o Planifier une journée complète de loisirs.
- o Jeux coopératifs.
- o Etc.

Il est à noter que les outils déclencheurs et les activités complémentaires ne sont qu'un inventaire des possibilités d'animation. Une combinaison de quelques-unes de ces suggestions peut donner un résultat qui vaut la peine d'être essayé. Il faut éviter de se mettre des barrières et, se laisser aller à son imagination. La créativité est si importante dans le travail auprès des jeunes.

Pour conclure, le rôle de l'animateur est de guider, supporter, stimuler les participants, car, vous avez à coeur qu'ils arrivent à destination c'est-à-dire, **qu'ils atteignent les objectifs fixés.**

CHAPITRE 3

LES OUTILS DE L'ANIMATEUR

Dans le travail d'animation parmi l'ensemble des activités dans et par lesquelles l'animateur agira, il y aura des activités spontanées, mais aussi des activités planifiées, programmées et préparées.

Les activités spontanées ne demandent pas de préparation écrite. Elles se font "sur le champs", à partir de suggestions des jeunes ou des animateurs. Cela peut être, de parler de l'actualité, de faire des jeux, de discuter de leurs difficultés, proposer des sorties, etc.. Ces activités amènent souvent des dialogues très profitables pour l'ensemble du groupe.

Cependant, si l'on veut faire des activités plus "structurées", il est essentiel d'être bien outillé pour les réaliser. Vous trouverez donc dans ce chapitre, toutes les étapes nécessaires pour préparer et animer des activités avec les jeunes et des exemples de canevas.

Notion d'objectif ¹³

La formulation d'objectifs est la base de toute programmation. C'est ce qui permet d'obtenir des activités qui rejoignent les besoins des jeunes et qui précédera l'organisation des autres composantes de l'activité. Voici donc comment définir et décortiquer un objectif.

Définition: C'est une intention ou la communication d'une intention qui est rédigée de façon claire et résumée.

L'objectif doit toujours s'appuyer sur un ou des besoins déterminés à l'avance et doit être basé sur des faits observables, et non sur une intuition ou des "je pense que..."

Deux catégories d'objectifs:

- 1- **Les objectifs généraux** sont plus flous, plus vagues. Ce sont des intentions écrites de façon globale. Ils sont des idéals à atteindre et ne sont pas nécessairement mesurables.
- 2- **Les objectifs spécifiques** reflètent des actions précises, des comportements. Ce sont des intentions écrites de façon précise (moyens d'action).

¹³ Notes de cours Approfondissement sur les approches d'intervention, par André Thivierge, H-94, Collège de la région de l'amiante./T.E.S.

Sous objectifs:

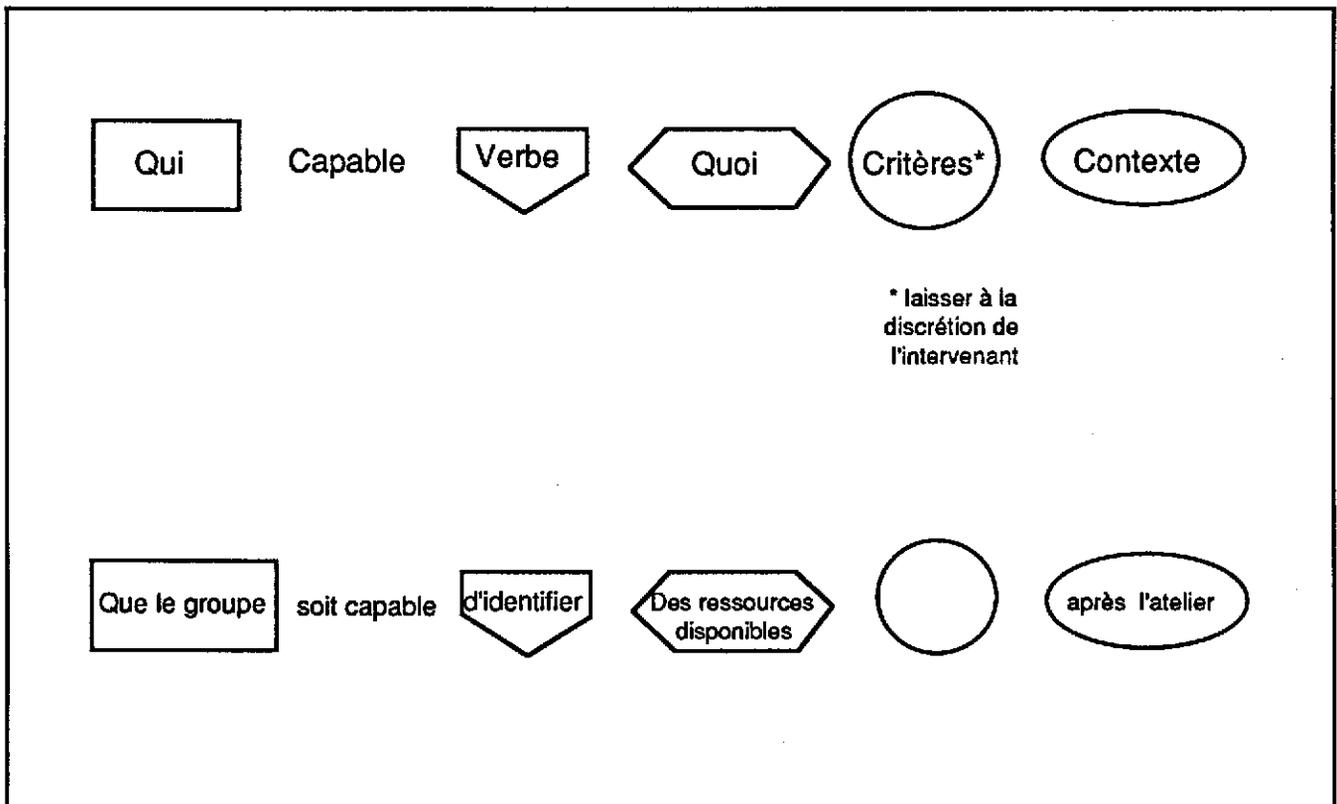
- 1- Les objectifs opérationnels sont des sous objectifs d'un objectif spécifique. Dans ces cas-là plusieurs niveaux d'objectifs peuvent se juxtaposer pour opérationnaliser un objectif spécifique.
- 2- Les objectifs intermédiaires sont aussi des sous objectifs d'un objectif spécifique qu'on appellerait alors un objectif terminal.

Quatre qualités d'un objectif:

- 1- Observable
- 2- Réalisable
- 3- Communicable
- 4- Mesurable

FORMULATION D'UN OBJECTIF

Ex: Atelier de prévention sur la violence conjugale.



Préparation d'une activité ¹⁴

(selon les 10 composantes)

Vous trouverez ci-après, un processus à suivre pour vous faciliter la tâche lors de la préparation de vos activités. Cela vous permettra de vous poser plusieurs questions, avant de mettre par écrit votre programmation.

Les composantes:

1. La clientèle:

- o Qui participe? (nombre, noms, âges).
- o Les besoins situationnels à combler.
- o Est-ce que tous les participants (es) peuvent vivre l'activité? (pré requis).
- o Tient-elle compte de ce qu'il peut faire ou a déjà vécu?
- o Quelles sont les difficultés que j'entrevois pour certains ou pour chacun d'eux?

2. Les objectifs de l'activité:

- o Lesquels (mesurables, réalisables) au niveau des apprentissages et/ou des comportements; Ex: à la fin de l'activité, ils seront capables de...
- o Est-ce que j'en informe les participants (es)? Si oui...
- o Comment vais-je le faire? (en individuel, en groupe?)
- o Quelle sera mon attitude? Quand?

3. Le personnel:

- o Qui? y a-t-il d'autres intervenants (es) ou personnes impliqués dans cette activité?
- o Qui fait quoi (répartition des tâches).
- o Tâches d'animation:
 - répartition et formation du groupe;
 - style d'animation;
 - accompagnement.

¹⁴ Notes du cours Animation des activités en éducation spécialisée. Op.ct.

- o Tâches de préparation technique:
 - réservation de locaux, délais;
 - demandes d'autorisation;
 - budget, liste du matériel;
 - matériel en quantité suffisante et pour le moment voulu.
- o Est-ce que tous les animateurs connaissent bien les objectifs et la démarche?
- o Est-ce que le matériel est sécuritaire, stimulant pour les participants? (goûts, âge).

4. Le contenu de l'activité:

- o Description sommaire de l'activité prévue incluant l'endroit, la durée.

Incluant une répartition dans le temps:

- o La transition: Comment je l'assume, qu'est-ce que je leur fais vivre?
- o La mise en train: présentation de l'activité
 - l'organisation spatiale et matérielle;
 - comment j'amorce mon activité;
 - quel climat vais-je créer, par quel moyen? les règles à respecter (cf. 7).
- o La réalisation: identification des étapes de mon activité proprement dite
 - les consignes et explications;
 - ce que je veux qu'ils fassent;
 - quel sera le point culminant de mon activité, ce qui me permettra de réaliser si l'objectif est atteint ou pas?
- o La fin ou la clôture de mon activité
 - Comment vais-je terminer mon activité?
 - Est-ce une fin définitive, ou, quelle sera la suite à annoncer?.
- o Quelles sont les consignes, les explications que je dois donner pour bien faire comprendre l'activité?
- o Quelles sont mes portes de sortie en cas d'imprévu?
- o Est-ce que les étapes de mon activité sont prévues selon l'ordre le plus judicieux?
- o Est-ce que les étapes me permettent d'atteindre mon ou mes objectifs, de façon progressive?
- o Est-ce que mes explications sont suffisantes, claires et bien comprises? Comment vais-je le vérifier?

5. Les moyens de mise en relation et d'atteinte des objectifs:

- Comment vais-je préparer les participants (es) pour vivre cette activité?
- Comment vais-je amoindrir l'impact de la nouveauté? (s'il y a lieu).
- Comment vais-je intervenir (paroles, gestes, attitudes non verbales) pour permettre à chacun de bien s'impliquer dans l'activité?
- Quels sont les éléments motivant de mon activité ou comment je stimulerai ou motiverai le groupe ou le participant (e)?
- Comment vais-je vérifier si les participants (es) ont intégré ou pas l'apprentissage?
- Que faire si le groupe se désintéresse?
- Que faire si un ou des participants (es) ne peut (vent) vivre l'activité?
- Cette activité évite-t-elle les frustrations inutiles? Comment je prévois agir?
Ex.: Est-ce que le participant peut tolérer ou non la ou les personnes participant avec lui? Comment je prévoisai cela?
- Que faire si un participant (e) termine plus vite ou plus tard? (Ex: on peut attribuer des responsabilités).

6. Le système de responsabilités:

- Est-ce l'intervenant, ou le participant (e) qui fait vivre l'activité?
- Le participant (e) est responsable de quoi?
- Est-ce que le participant (e) comprend bien ce que j'attends de lui? Comment m'en assurer?

7. Le code et les procédures:

- Les règlements que je veux faire respecter à tout prix, quels sont-ils? (en regard des personnes, du matériel, de l'ambiance).
- Existe-t-il des procédures, une démarche qui régit l'utilisation du matériel, de passer d'une étape à une autre, de terminer l'activité, de prendre la parole, etc.... Si oui, quelles sont-elles? Comment vais-je les faire respecter?

8. Temps:

- o La durée
- o Le moment de la journée
- o le déroulement dans le temps (cf. répartition du temps, no. 4)
- o Est-ce trop long, trop court? Est-ce le meilleur moment de la journée?. Si je n'ai pas le choix du moment, qu'est-ce que je devrai adapter pour que l'activité soit convenable?
- o Est-ce que je respecte le rythme des participants (es)?

9. Espace, lieu, matériel:

- o Liste du matériel requis.
- o Délais pour achat de matériel ou sa préparation.
- o Où je fais vivre l'activité?
- o Comment j'organise cet espace pour obtenir un maximum de résultat lors de cette activité?
- o Est-ce aménagé en fonction des possibilités des participants(es)? (déplacement, besoin de calme, de concentration).
- o L'espace est-il suffisant? Tient-il compte du nombre de personnes et de l'action prévue?
- o Est-ce que je place les gens? Choisissent-ils eux-mêmes un espace dans le local?
- o Ai-je prévu les déplacements inhérents à l'activité?

10. L'évaluation et reconnaissance:

- o L'évaluation: j'évalue quoi? qui? comment?

a) L'intervenant:

- En quoi il a pu faire progresser le groupe?
- La clarté des explications?
- La motivation et son impact sur l'ensemble de l'activité?
- La préparation?
- La façon d'exercer son autorité, de contrôler le groupe?
- La façon d'intervenir ou pas?
- L'aisance dans le contenu? dans la forme?

b) L'activité:

- La pertinence de mon activité (est-elle adaptée aux participants (es)?
- Le déroulement:
 - les tâches à faire
 - les défis de l'activité
 - l'espace
 - le temps

c) Le participant(e):

- L'atteinte des objectifs par le ou les participants?
- Le respect des règlements?
- La participation?
- Ce qu'ils ont apprécié ou non?
- Les réactions, comportements?
- Etc....

Je détermine à l'avance ce que je veux évaluer et je précise comment (quels moyens je prendrai pour faire le bilan des éléments que je veux mesurer).

- Comment:
- Retour verbal après l'activité.
 - Enregistrer les parties de l'activité.
 - Questionnaire à la fin de l'activité.
 - Demander à une autre personne (ou quelques-unes) de noter le comportement des participants (es) et mes interventions.
 - Porter une attention spéciale sur les réactions de mes participants à divers moments de l'activité et les noter par écrit à la fin de l'activité ou de la journée.
 - Relever des observations en regard du ou des objectifs.

Le système de reconnaissance:

- Y aura-t-il un système de reconnaissance?
- Lequel ou lesquels?
- Sera-t-il déterminé en fonction des apprentissages, des comportements?
- Comment vais-je reconnaître ou récupérer certains des agissements, la réussite ou l'échec des participants (es) ?

Comme vous pouvez le constater, ces dix composantes amènent à nous interroger sur notre programmation. Mais, sans s'en rendre compte, si l'on considère le fait que nous ne lisons et répondons pas à chacune des questions par écrit, il n'en demeure pas moins que nous y répondons "mentalement", avant, pendant, ou après notre activité. Bien sûr, il est préférable de prévoir, mais il arrive que....

Canevas d'une activité ¹⁵

Le canevas d'activité, c'est l'élaboration d'une démarche précise. C'est organiser, c'est prévoir et faire en sorte que tout soit prêt. Bien qu'il existe différentes façons de faire, je vous propose celle-ci, d'autres suivront dans les pages suivantes. Voici un exemple de démarche à suivre pour concevoir un canevas :

- 1- Nom ou thème de l'activité (description sommaire)
- 2- Les objectifs (mesurables) d'apprentissage et/ou de comportements
- 3- Le nombre de participants (leur nom s'il y a lieu)
- 4- La durée, la date et l'heure
- 5- Le lieu
- 6- Le ou les animateurs
- 7- Les étapes de mon activité

Répartition du temps

début de l'activité à : (si co-animation indiquer, qui assume quoi...)

1. **L'organisation spatiale et matérielle**
2. **La transition:**
(la durée) Je dois tenir compte du fait que les individus faisaient quelque chose avant de venir à cette activité. Je dois donc adapter mon accueil.
3. **La mise en train:**
(la durée)
 - présentation de l'activité, comment je l'amorce? Les grandes lignes du déroulement.
 - le climat dans lequel je veux que se déroule l'activité.
 - les règlements que tous devront respecter.
4. **Le déroulement proprement dit, la réalisation:**
(la durée)
 - consignes et explications pour chacune des phases du déroulement.
 - le tout se vit d'un seul trait, avec une pause, un temps d'arrêt,...?
 - le point culminant de mon activité.
5. **La fin ou la clôture de mon activité:**
(la durée)
 - comment se terminera cette activité?
 - une fin définitive?
 - quelle sera la suite à annoncer et comment?
6. **Bilan, retour, une rétroaction:**
(la durée)
 - Le climat dans lequel on souhaite vivre ce temps de rétroaction
 - comment se fera ce retour
 - il portera sur quoi, quels aspects de l'expérience qui vient de se vivre?

l'activité se termine à:

N.B. Prévoir du temps pour remettre le local en ordre, soit pour faire du nettoyage, replacer le matériel, etc. (cela se situe habituellement à l'item 5 : fin ou clôture de l'activité).

¹⁵ Notes du cours *Animation des activités en éducation spécialisée*, Op. cit.

Les exemples de canevas suivants, ne constituent que des suggestions qui vous permettront de concrétiser l'application d'un canevas d'activité. Ils ont pour but de vous aider, sans toutefois limiter vos élans, car il existe plusieurs autres façons d'en élaborer.

Exemple de canevas 1 (exemple identique à la page précédente)

LES MOYENS DE CONTRACEPTION

- 1- Le nom de l'activité
Les moyens de contraception
- 2- Objectifs: Que chacun (e) soit capable de
Connaître les différents moyens de contraception
Savoir comment les utiliser
Évaluer ses connaissances par écrit
- 3- Nombre de personnes
5 à 10 personnes
- 4- Date
Lundi, le 14 février 99 de 18h30 à 20h00
- 5- Local
sous-sol de la MDJ
- 6- Animateur
Infirmière du CLSC
Maryse (co-animation)
- 7- Les étapes
18h30:
 1. Tout le monde prend place dans le local à l'endroit qui lui convient. Les tables et chaises sont disposées en demi-cercle pour permettre de bien voir et entendre l'infirmière.
 2. L'activité va démarrer en douceur, j'invite chacun (e) à prendre place et à s'installer le plus confortablement possible. (Maryse)

18h35:

3. L'infirmière présente brièvement le thème et l'esprit du laboratoire.

- Une sensibilisation au niveau des moyens contraceptifs. Les moyens existants et comment les utiliser. Vous pourrez aussi poser des questions.
- Se sentir à l'aise et participer aux questions volontairement.

Les règles à suivre:

- Y aller à son rythme
- Écouter les explications
- Lever la main pour poser des questions

4. Déroulement

18h40:

Présentation de la valise

- Tour des jeunes pour voir ce qu'elle contient

18h45:

Explications de l'infirmière des moyens contraceptifs

- Questions par les jeunes en alternance sur le sujet.

5. Clôture

19h30:

Période de questions pour mieux comprendre.

19h50:

6. Retour

Distribuer crayons et questionnaires et répondre aux questions.

Je recueille le tout. (Maryse)

20h00:

Fin

Matériel requis:

Valise des moyens contraceptifs

Crayons, feuilles de retour

Réalisé par: Maryse Verville

Exemple de canevas 2

LE TIC-TAC-TO DES MYTHES ET RÉALITÉS¹⁶

OBJECTIF:

Amener les participants à reconnaître les mythes et réalités quant à l'utilisation du condom et démystifier certaines croyances non fondées.

DESCRIPTION:

Le TIC-TAC-TO des mythes et réalités permettra aux participants de discuter entre coéquipiers des divers faits liés à l'utilisation du condom. À l'aide d'une grille, les participants auront le défi de trouver les bonnes réponses pour former un TIC-TAC-TO et gagner la partie. Cette activité est réalisable avec différents groupes et peut durer de 15 à 45 minutes.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

Liste des énoncés sur les mythes et réalités.
Une grande grille de TIC-TAC-TO dessinée sur un carton.

RÔLE DE L'ANIMATEUR:

Animer la partie et répondre aux questions des participants.

PRÉPARATION:

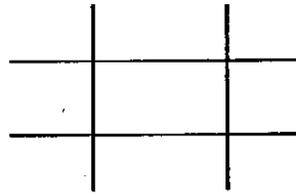
Lire, au préalable, la liste des énoncés pour être à l'aise avec le contenu et répondre correctement aux questions que poseront les participants le cas échéant.

Séparer le groupe en deux et former deux équipes: les X et les O (voir schéma à la page suivante).

Nommer un porte-parole pour chaque équipe. Ce porte-parole pourra changer tout au long de la partie.

¹⁶ Fortier, Martine. On serait fou de s'en passer: Recueil d'activités de prévention du Sida et des autres MTS par l'utilisation du condom, Montréal, 1990, pp. 2 à 4

LE TIC-TAC-TO DES MYTHES ET RÉALITÉS



X

O

ANIMATEUR

X X X
X X X X X
X X X

O O O
O O O O O
O O O

DÉROULEMENT:

Expliquer aux participants les consignes du TIC-TAC-TO des mythes et réalités:

- 1 Expliquer le concept du jeu cadre, du TIC-TAC-TO: former une ligne horizontale, diagonale et verticale avec les signes X ou O.
- 2 L'équipe doit classer correctement un énoncé en le déclarant mythe ou réalité. Au besoin, elle doit justifier sa réponse. Pour ce faire, il doit y avoir un consensus dans l'équipe.
- 3 Si la réponse est bonne, le porte-parole dessine le signe de l'équipe sur la grille. Dans le cas contraire, on doit passer à l'autre équipe et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une des deux équipes fasse un TIC-TAC-TO.
- 4 Il est suggéré de faire des parties de "2 dans 3" pour faire durer le jeu et clarifier le plus d'énoncés possibles.

Exemple d'un canevas 3

LES ATELIERS DU PASSAGE ¹⁷

- Thème:** La fugue.
- Sous-thème:** Prévention et information.
- Contexte théorique:** voir partie précédente.
- Objectif général:** Que les adolescents acquièrent des informations sur le phénomène de la fugue.

Objectifs spécifiques:

1. Participation active des jeunes aux ateliers.
2. Que l'adolescent connaisse les causes, les conséquences et les ressources rattachées au phénomène de la fugue.

Pré requis:

- Être motivé par le sujet.
- Désirer acquérir des informations sur le phénomène de la fugue.

Durée:

Atelier #1: 90 minutes.

Atelier #2: 90 minutes.

Présentation:

Groupe restreint, sous groupe.

Stratégies pédagogiques:

Exposés magistraux, jeux de rôle, présentation vidéo.

PRÉPARATION

Matériel

Matériel à préparer: Liste des principales causes, conséquences et ressources de la fugue.

Matériel à localiser: Vidéo, T.V., tableau, brosse, crayon.

¹⁷ Carrefour jeunesse de Shawinigan, Les services au service des jeunes, pp. 130 à 131

Aménagement du local:

Proportionnel à la taille du groupe.

DÉROULEMENT

Mise en train:

10 minutes.

Accueil et présentation.

Mot de bienvenue et explication des ateliers.

Démarche: (atelier 1)

Partie A: 50 minutes.

1. Présenter quelques extraits de la vidéo "Fuck la rue" (30 minutes)
2. Retour sur la vidéo: faire ressortir les besoins des jeunes et faire verbaliser les jeunes sur ce qu'ils ressentent.

Partie B: 25 minutes.

Transmettre les informations les plus pertinentes concernant la fugue, (causes, conséquences, ressources régionales).

Variantes:

On peut diminuer le temps de présentation de la vidéo dans le but de diminuer le temps de l'activité.

Retour:

5 minutes.

Comment avez-vous trouvé cette vidéo?

Est-ce des choses possibles ici dans la région?

Où peut-on trouver de l'aide?

Mot de la fin et à la prochaine.

Exemple d'un canevas 4

DEVINE MES QUALITÉS ¹⁸

Thème: Accueil

Sous-thème: Présentation des membres

Objectif général: Créer un contact entre les participants



Objectifs spécifiques:

Identifier ses qualités et celles des autres membres du groupe

Durée: 45 minutes

Matériel: Feuilles "*Devine mes qualités*"
Crayons feutrés

Déroulement:

1. Présenter l'activité et ses objectifs.
2. Chaque participant inscrit sur une feuille son nom et trois qualités qu'il s'attribue et peut s'inspirer du tableau "*Devine mes qualités*". L'intervenant ramasse ensuite les feuilles.
3. Transcrire le nom de chaque participant sur une grande feuille ou un carton.
4. Les participants attribuent ensuite trois qualités à chacun des membres du groupe sur la feuille, prévue à cet effet.
5. Dévoiler à tour de rôle les qualités attribuées à un participant. Le participant choisi inscrit les trois qualités qu'il s'est lui-même attribuées à côté de son nom sur la grande feuille ou le carton.
6. Comparer les qualités attribuées. Lorsqu'un participant a choisi l'une des qualités que s'est attribué lui-même l'autre participant, il marque un point.
7. Le gagnant est celui qui a accumulé le plus de points.

¹⁸ Université du Québec à Trois-Rivières. *Les petits pas: Guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire*, 1992, pp. 37 à 38

Retour sur l'activité:

Questions suggérées:

1. Est-ce difficile pour toi d'identifier tes qualités?
2. Comment te sens-tu lorsque les autres nomment tes qualités?

Évaluation:

Au terme de cette activité, le jeune devrait être en mesure de:

- √ identifier ses deux grandes qualités.
- √ nommer une qualité pour chacun des membres du groupe.

Recommandations:

Il est préférable que les participants aient déjà une certaine connaissance des autres membres du groupe avant de faire cette activité pour que les qualités nommées soient réelles.

Valoriser et démontrer que tous ont des qualités

La même qualité peut être utilisée plus d'une fois

Références:

Bourget, N., et autres (1990)

Adaptation et commentaires:

Exemple d'un canevas 5

PLAN D'ACTION (FORMULE SIMPLIFIÉE) ¹⁹

Nom (s) (personnes ou groupe): _____

Besoins: _____

Objectifs: _____

Moyens envisagés (activités): _____

Interventions : _____
(Rôle de l'animateur)

Réajustements: _____

Nom de l'animateur: _____
Date: (début) _____
(fin) _____

¹⁹ Notes du cours Activités d'expression, par Richard Vallée, H-92, Collège de la région de l'amiante /T.E.S.

Commentaires (feuilles de route)

RÉSULTAT (S) OBTENU (S) (Synthèse)

Le plan d'action (formule simplifiée) est avantageux car il:

- Regroupe que les éléments essentiels
- Ne demande pas beaucoup de préparation
- S'ajuste bien au contexte M.D.J. ou autres
- Permet d'inclure les activités spontanées, autant que planifiées
- Permet de suivre un jeune, qui demande de l'aide.

Vous pouvez donc constater, qu'il faut tenir compte de plusieurs éléments lors de la planification d'activité et qu'il existe différents modèles. Par contre, cela peut être très avantageux pour avoir une animation réussie et de mettre l'emphase sur certains apprentissages que vous voulez faire acquérir aux jeunes. De plus, à la fin de l'activité, la période d'évaluation (retour) vous permet de savoir ce que les jeunes pensent et ce qu'ils ont appris, afin de vous orienter par la suite.

Donc, même si l'activité que vous planifiez est simple et, de courte durée, il est très avantageux de la planifier et de la préparer, pour vous et vos jeunes.

PARTIE II

CHAPITRE 4	L'ESTIME DE SOI
CHAPITRE 5	SEXUALITÉ
CHAPITRE 6	MTS/SIDA
CHAPITRE 7	AGRESSIONS SEXUELLES
CHAPITRE 8	TOXICOMANIES
CHAPITRE 9	TABAGISME
CHAPITRE 10	DROITS
CHAPITRE 11	VIOLENCE
CHAPITRE 12	SUICIDE
CHAPITRE 13	DÉCROCHAGE SCOLAIRE
CHAPITRE 14	ACTIVITÉ PHYSIQUE
CHAPITRE 15	SAINE ALIMENTATION
CHAPITRE 16	SÉCURITÉ ROUTIÈRE
CHAPITRE 17	ENVIRONNEMENT
CHAPITRE 18	INTERGÉNÉRATION

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 4 L'ESTIME DE SOI

INTRODUCTION.....	p	2
QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI?.....	p	3
L'ESTIME DE SOI ET L'ADOLESCENCE.....	p	4
COMMENT FAVORISER L'ESTIME DE SOI DES ADOLESCENTS.....	p	5

ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Questionnaire d'auto-évaluation destiné à l'adolescent.....	p	8
Ce qui me plaît le plus depuis que je suis adolescent.....	p	10
Ce que j'aurais aimé dire à quelqu'un	p	11
Félicitations!	p	12

ANNEXE II SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER

Fascicules.....	p	17
-----------------	---	----

INTRODUCTION

Nous sommes tous conscients de l'importance d'une bonne estime de soi. De fait, lorsque nous avons une bonne estime de soi, ça nous permet de traverser les différentes étapes de la vie de façon plus harmonieuse. Ce n'est cependant pas toujours facile et évident. Ce n'est donc pas un hasard que nous traitons d'abord l'estime de soi à la deuxième partie de ce document. Il est à la base de tous les sujets traités dans cet ouvrage.

Chaque jour dans notre milieu de travail ou ailleurs, nous côtoyons des adolescents. Certains d'entre eux se voient comme des personnes compétentes, importantes, capables de réussir, alors que pour d'autres c'est tout à fait le contraire.

À la vue de tant d'adolescents démunis, déprimés, dépréciés et sans oublier les réalités sociales (divorces, séparation, suicide, etc.), les réalités économiques (chômage, aide sociale, travail sous payé), les adolescents, mais aussi les enfants et les adultes ont du mal à se retrouver, et à se forger une bonne estime de soi. Cela nous amène donc à trouver des solutions collectives à ces réalités.

Sans contredit, l'estime de soi est considérée comme un facteur clé dans le développement d'un bon équilibre psychologique, de relations sociales enrichissantes et de comportements pro-sociaux. Il apparaît généralement admis qu'un adolescent qui possède un faible estime de lui-même, est à risque de développer des troubles d'adaptation psychosociaux.¹

En effet, de nombreuses recherches démontrent qu'elle (estime) est au coeur de toute stratégie visant à prévenir de nombreux problèmes chez les jeunes: décrochage, difficulté d'apprentissage, délinquance, abus de drogue et d'alcool, suicide, etc.² En aidant les adolescents à développer, à conserver et à consolider une bonne estime d'eux, nous en ressortirons tous gagnants, et ce, à tous les niveaux.

Vous trouverez dans les pages qui suivent de l'information générale sur l'estime de soi, et des activités pertinentes proposées dans le but d'augmenter l'estime

¹ Santé Canada et Fondation des maladies du coeur du Québec. Recueil d'activités pour adolescents et adolescentes de 12 à 17 ans: J'aime l'air pur en dedans et au dehors, Montréal, 1996, p. 10

² Duclos, Germain, Laporte, Danielle et Ross, Jacques. L'estime de soi de nos adolescents: Guide pratique à l'intention des parents, Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1995, p. 9

des jeunes. Finalement, vous aurez en main, une description des documents utiles que vous pourrez consulter au besoin, pour en retirer des activités intéressantes.

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI?

Par définition, l'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde à soi-même dans les différentes sphères de la vie. Chaque individu, se forge une opinion de lui sur le plan physique (apparence, habiletés, endurance, etc.), sur le plan intellectuel (capacités, mémoire, raisonnement, etc.) et sur le plan social (capacité de se faire des amis, relations, etc.).³

Cette perception de soi-même s'effectue en fonction d'une échelle d'auto-appréciation (évaluation) allant de peu élevée à élevée, sur différents aspects. Le résultat auquel nous en arrivons est lié à la façon dont nous avons été traités par notre entourage depuis notre naissance. Notre estime se forme à partir des images que l'on voit et des informations que l'on reçoit. Ces images et ces informations proviennent de nos parents, de nos enseignants, de nos amis, de la télévision, des magazines, etc. Toutes ces personnes ou ces instruments proposent ou exigent de nous que nous répondions à des critères précis.⁴

Nous pouvons donc constater que l'estime que l'on a de soi-même, s'acquiert à travers les différentes relations que nous entretenons avec notre environnement, c'est-à-dire, la communication interpersonnelle.

De plus, chaque personne possède une estime de soi variable. Certains jours elle est plus élevée tandis que certains autres, elle est plus faible. Toute personne que nous rencontrons et chaque expérience que nous vivons confirment jusqu'à un certain point notre vision du monde, des gens et de soi-même, et peuvent aussi le changer de façon positive ou négative.⁵

Avoir une bonne estime de soi, en tout temps n'est pas si évident. Toujours se croire à la hauteur, bon, beau, s'aimer, s'apprécier.... bref, être quelqu'un de "l'fun" et d'intéressant, ce n'est pas facile. Trouver sa propre valeur et richesse ne se réalise pas en "claquant les doigts".

³ Duclos, Germain et al. Op cit. p. 8

⁴ Université du Québec à Trois-Rivières. Guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire: Les petits pas... Trois-Rivières, Volet Élève: p. 74

⁵ Notes du cours Techniques de communication, par André Thivierge, A-91, Collège de la région de l'amiante T.E.S.

Il est important de retenir qu'il y a des choses qu'il est possible de changer et d'autres que l'on ne peut modifier. Si nous voulons toujours plaire aux autres, si nous espérons toujours l'approbation de quelqu'un, nous ne serons jamais assez intelligents, assez minces, assez brillants, assez aimants... C'est en exploitant au maximum ses forces, ses talents, ses goûts, ses valeurs, etc., que nous développons l'estime que nous avons de nous-mêmes.

L'ESTIME DE SOI ET L'ADOLESCENCE

L'adolescence est une période déterminante en ce qui concerne le développement et la consolidation de l'estime de soi. En effet, c'est à ce moment de la vie que chaque individu doit absolument **trouver son identité**.⁶ De plus, l'adolescence est une période de profondes transformations aux niveaux: biophysiologicals, psychologiques et sociales.

Afin de trouver leur identité, les jeunes ont besoin d'expérimenter, d'explorer de nouvelles valeurs, de nouveaux comportements, et ce, souvent en contestant les valeurs familiales et en se développant un système de valeurs personnelles. La "gang" prend une place très importante pour le jeune. Ses amis l'influenceront beaucoup dans sa quête d'identité et c'est avec eux qu'il échangera, se confiera et adoptera les mêmes rituels (vocabulaire, habillement, langage, type de musique, conduite, etc.) comme modes d'expression.

Par une nouvelle structure intellectuelle appelée la pensée formelle, vers 14 ans l'adolescent est capable de réfléchir de façon abstraite, de faire de nouveaux liens logiques et de prendre du recul face aux réalités concrètes. Il est capable de philosopher, d'inventer des rêves et des projets qui semblent parfois bien irréalistes.⁷ À travers sa quête d'identité, l'estime qu'un adolescent aura de lui-même se formera à partir des sentiments qu'il entretient concernant:

- sa compétence, c'est-à-dire l'idée qu'il accomplit avec succès les tâches qu'on lui demande ou qu'il désire réaliser;
- son acceptation sociale, c'est-à-dire l'attention et l'affection de ses parents, de ses enseignants et de ses partenaires;
- son pouvoir, c'est-à-dire le sentiment qu'il contrôle plusieurs événements de sa vie;

⁶ Duclos, Germain. et al, Op cit., p. 9

⁷ Ibid., p. 47

- l'approbation morale, c'est-à-dire l'adhésion à des standards moraux et éthiques reconnus par son environnement familial, scolaire et social.⁸

Bref, il est important que nous reconnaissons les changements qui s'opèrent en eux car après tout, ils cheminent, pas à pas, pour devenir des adultes. Cette estime de soi, conquise à l'adolescence, leur permettra de devenir des adultes solides et confiants pour traverser les prochaines étapes de la vie.

COMMENT FAVORISER L'ESTIME DE SOI DES ADOLESCENTS

Comme nous l'avons abordé précédemment, il s'avère très important d'aider les adolescents à développer, à conserver et à consolider une bonne estime de soi. Afin d'y arriver, il importe avant tout qu'on les reconnaisse comme ils sont, avec leurs forces et leurs faiblesses et d'établir une relation significative avec eux. Bref, il faut croire en eux!

Pour favoriser leur estime, il ne s'agit pas de donner des ateliers complets sur l'estime de soi et sa théorie. Bien que cela puisse être réalisable et très profitable, plusieurs autres interventions et activités peuvent se réaliser dans le quotidien. Car l'estime de soi d'un adolescent s'accroît par la succession de petits succès. Plus il vit d'expériences positives qui représentent pour lui un défi significatif, comme par exemple cesser de fumer pendant 48 heures, faire une minute d'improvisation, collaborer à la réalisation d'une vidéocassette, etc., plus il attribue ses réussites à sa persévérance et à ses habiletés grandissantes et, par conséquent, plus se développe son estime de soi.

Vous trouverez ci-après, une panoplie d'interventions possibles afin d'augmenter l'estime de soi des adolescents:

- Amener le jeune à se voir comme il est et non comme il croit être
- Lui faire confiance
- Parler avec lui et surtout l'écouter
- L'impliquer dans la préparation et l'animation d'activités, bref, lui confier des tâches
- Lui faire vivre des expériences variées
- Lui apprendre à parler de lui (forces, faiblesses, valeurs, vécus personnels, etc.)
- Apprendre au jeune à faire face à l'échec.
- Lui offrir un style de vie démocratique (comme le projet Maison de jeunes)
- Souligner tant ses forces que ses faiblesses
- L'amener à faire des choix tout en prenant conscience des conséquences positives et négatives qui en découlent

⁸ Santé Canada et Fondation des maladies du coeur, Op. cit., p. 9

- L'amener à accepter ses erreurs et à les voir comme des occasions d'évoluer
- Processus de résolution de problèmes (trouver des solutions constructives par lui-même)
- Lui donner des trucs pour gérer le stress
- Etc...

Bien entendu, il est impossible de noter ici tous les moyens qui s'offrent à nous pour aider les jeunes à avoir une bonne estime de soi. Par contre, en connaissant les jeunes, leurs goûts, leurs valeurs, leurs capacités et surtout leurs besoins, un grand pas est déjà fait.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DESTINÉ À L'ADOLESCENT 9

J'évalue ma propre estime de moi-même.

Estime de soi sur le plan physique

Toujours (10 pts) Souvent (7 pts) Parfois (4 pts) Rarement (0 pts)

Je suis satisfait (e) de mon apparence physique

Mes ami(e)s me trouvent beau (belle)

Je suis habile dans les sports ou les activités physiques

Mes ami(e)s me trouvent habile physiquement

Je suis fort(e) et je résiste à la maladie

Estime de soi sur le plan familial

Je me sens bien en famille

Je suis apprécié(e) de mes parents

Je suis apprécié(e) de mes frères et soeurs

Je suis important(e) dans ma famille

Je suis essentiel(le) au bon fonctionnement de la famille

Estime de soi sur le plan social

J'ai le nombre d'ami(e)s que je désire

J'ai un ami (une amie) plus intime

Je suis apprécié(e) de mes amis

Je suis attirant(e) pour les jeunes du sexe opposé

Mon groupe d'amis ne peut pas se passer de moi

Estime de soi sur le plan scolaire

Je suis apprécié(e) de la majorité de mes enseignant(e)s

Je participe régulièrement aux activités parascolaires

Je participe à la vie de l'école de façon active

Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires

Je possède plusieurs stratégies gagnantes pour réussir à l'école.

Estime de soi globale

	Toujours (10 pts)	Souvent (7 pts)	Parfois (4 pts)	Rarement (0 pts)
Je suis fier(ère) de moi la plupart du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis sûr(e) de moi lorsque j'entreprends quelque chose de nouveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois en mes capacités personnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me fais confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends de bonnes décisions la plupart du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je valorise mes réalisations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis capable de refuser des demandes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me permets d'être différent(e) des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais que je peux trouver des solutions lorsque je me retrouve devant un problème	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me connais bien et je cherche à répondre à mes besoins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total des points				<input type="text"/>

De 240 à 300 points: Tu possèdes une très bonne estime de toi. Tu te connais bien et tu te fais respecté(e) et apprécié(e) la plupart du temps. Bravo! Mais il faut maintenant se demander si tu te perçois de façon réaliste. Demande donc à tes parents et à tes amis (es) de remplir à leur tour ce questionnaire en pensant à toi!

De 170 à 240 points: Tu as assez bonne estime de toi. Examine bien les domaines où tu t'estimes le plus et ceux dans lesquels tu t'estimes le moins. Il est toujours possible de renforcer et d'améliorer l'image que tu as de toi!

De 30 à 170 points: Tu as une pauvre estime de toi. Tu es probablement très exigeant(e) envers toi et tu te juges sévèrement. Demande à tes parents et à tes amis de faire cet exercice en pensant à toi et compare leurs résultats aux tiens. Il est possible d'apprendre à s'accepter et à améliorer la perception qu'on a de soi. Il faut seulement se mettre au travail!

⁹ Duclos, Germain et al, Op cit., pp. 173 à 174

<<CE QUI ME PLAÎT LE PLUS DEPUIS QUE JE SUIS ADOLESCENT>>¹⁰

Objectifs:

Permettre aux participants de parler des sentiments agréables qu'ils éprouvent depuis qu'ils sont adolescents et des expériences positives qu'ils ont vécues, de prendre conscience des aspects positifs de leur adolescence et de l'adolescence en général. Ce thème leur fera sans doute prendre conscience de ce qu'il y a de *meilleur* dans leur vie.

Description:

<<Aujourd'hui, nous allons parler du thème suivant <<Ce qui me plaît le plus depuis que je suis adolescent>>. Avant de devenir adolescent, nous avons presque tous longuement réfléchi à ce qui se passerait lorsque nous deviendrions adolescents et à tous nos nouveaux privilèges: liberté plus grande, emplois, argent, rendez-vous, voiture, nouveaux amis, nouvelles idées, rêves. Vous êtes maintenant adolescents et vous l'êtes depuis déjà quelque temps.>>

<<Vous avez peut-être eu tellement d'expériences agréables depuis que vous êtes adolescents que vous avez de la difficulté à identifier la meilleure. Le contraire peut être vrai aussi. Mais imaginez pendant une minute que vous êtes beaucoup plus jeunes et que vous rêvez au moment où vous allez avoir treize ans; vous êtes toujours vous-mêmes. Combinez les aspects positifs auxquels vous rêviez alors aux expériences agréables que vous avez vécues depuis que vous êtes adolescents, aux nouvelles connaissances que vous avez acquises. Et tentez d'identifier <<ce qui me plaît le plus depuis que je suis adolescent>>.

À la prochaine séance, nous parlerons de ce qui

nous déplaît le plus. Pensons donc maintenant au thème d'aujourd'hui.>>

Discussion (questions facultatives):

1. <<As-tu déjà eu l'impression que tout allait comme sur des roulettes pour toi?>>
2. <<Si tu n'arrives pas à identifier ce qui te plaît le plus depuis que tu es adolescent, ou quelque chose que tu aimes maintenant, pense à quelque chose qui a changé et qui est bon ou mauvais.>>
3. << Lorsque tu parles de ce que tu aimes le plus, s'agit-il de quelque chose de nouveau ou de quelque chose que tu fais depuis longtemps mais que tu ne prends plaisir que depuis quelque temps>>.

Intégration cognitive (les dernières 2 à 8 minutes):

1. <<Qu'avez-vous appris aujourd'hui?>>
2. <<Avez-vous observé des ressemblances?>>
3. <<Avons-nous parlé de sentiments contraires?>>
4. <<Est-ce correct d'éprouver des sentiments différents de ceux qu'éprouvent les autres?>>

Remarque:

Ne manquez pas de présenter le thème suivant <<Ce qui me déplaît le plus depuis que je suis adolescent>>, lors de la séance suivante. Il se peut même que vous préféreriez proposer d'abord le thème suivant aux participants. Nous voulons leur permettre de découvrir qu'ils ont le droit d'éprouver des sentiments <<négatifs>> et de se libérer l'esprit de façon à pouvoir explorer leurs sentiments positifs.

Notes:

¹⁰ Ball, Géraldine. Programme Trans-Formation: Être jeune, Actualisation, Montréal, 1985, p. 12 c (Module # 12).

<<CE QUE J'AURAIS AIMÉ DIRE À QUELQU'UN>> ¹¹

Objectifs:

Permettre aux participants de se rendre compte qu'il nous arrive tous après coup de regretter de ne pas nous être affirmés davantage face à quelqu'un. Cette discussion les aidera sans doute à découvrir comment ils pourraient s'affirmer à l'avenir.

Description:

Nous nous affirmons lorsque nous exprimons honnêtement aux autres nos désirs et nos sentiments sans les blesser. Nous nous sommes tous déjà affirmés et nous allons en parler durant les séances qui viennent. Aujourd'hui, par contre, je vous invite à discuter des moments où vous ne vous êtes pas affirmés. Notre thème s'intitule <<Ce que j'aurais aimé dire à quelqu'un>>.

<<Avez-vous réfléchi à une conversation que vous avez eue avec quelqu'un et regretté de ne pas vous être exprimé plus clairement? Vous avez aujourd'hui l'occasion de parler de cette expérience, d'un moment où vous vous êtes empêchés de dire ce que vous vouliez dire à quelqu'un pour ensuite souhaiter le lui avoir dit. Notre thème s'intitule <<Ce que j'aurais aimé dire à quelqu'un>>.

Discussion (question facultative):

1. <<À quoi pensais-tu et que ressentais-tu lorsque tu n'as pas exprimé ce que tu aurais souhaité?>>

Intégration cognitive (les dernières 2 à 8 minutes):

1. <<Avez-vous observé des ressemblances entre les raisons qui nous ont poussés à ne pas nous exprimer comme nous l'aurions voulu? >>

2. <<Qu'aurait-il pu se passer (pour nous et pour les autres personnes concernées) si nous avions exprimé franchement nos sentiments?>>
3. <<Allez-vous agir différemment si vous vous trouvez dans une situation semblable à l'avenir?>>

Notes:

¹¹ Ball, Géraldine. Programme Trans-Formation: S'affirmer. Actualisation, Montréal, 1985, p. 29 b (Module # 29).

FÉLICITATIONS! 12

Thème:	L'estime de soi
Sous-thème:	Réalisations
Objectif général:	Identifier ses réalisations

Objectifs spécifiques: Offrir et recevoir des commentaires positifs.
S'exercer à reconnaître ouvertement les réalisations des autres et les siennes.
Prendre conscience de ses réactions face aux louanges des autres.

Durée: 45 minutes

- Déroulement:**
1. Présenter l'activité et ses objectifs
 2. Placer les jeunes deux par deux et les inviter à échanger à partir des thèmes suivants:
Deux choses que je fais bien.
Une réalisation récente ou un succès.
Une chose dont je suis fier.
Une chose pour laquelle j'ai travaillé fort.
Une déclaration brève que j'aimerais entendre à mon sujet.
 3. Demander aux participants de composer une lettre d'appréciation à leur partenaire à partir des données recueillies et de la connaissance qu'ils ont de cette personne.
 4. Les jeunes échangent ensuite les lettres et en font la lecture chacun pour eux-mêmes.
 5. Ils présentent alors leur coéquipier à partir de la lettre qu'ils ont composé pour lui.

Retour sur l'activité:

Souligner l'importance de reconnaître soi-même ses réalisations ainsi que de voir celles-ci récompensées et reconnues par les autres. Expliquer que cette reconnaissance enrichie son image de soi, sa motivation et son comportement.

Demander aux membres de parler des découvertes qu'ils ont faites sur eux-mêmes durant l'activité.

Demander aux jeunes de s'exprimer sur les découvertes qu'ils ont faites sur leurs compagnons durant l'activité.

Exercice à la maison:

Le soir, dans son journal de bord ou sur du papier à lettre qu'il collera dans son journal., chaque jeune prend le temps de s'écrire une lettre, "Cher moi"...

Les questions suivantes peuvent aider et du dessin peut être inclus dans la lettre.

*Quel a été le point le plus marquant de la journée, de l'activité...
J'ai appris que... j'ai senti que...
Qu'est-ce qui était unique, spécifique à toi lors de l'activité...
Qu'est-ce qui était typique dans ton comportement...
Jusqu'à quel point tu as été honnête lors du partage...
Qu'est-ce que tu as aimé le plus (le moins) de ton comportement..
J'ai besoin...
Je suis fasciné par...
L'activité aurait été meilleure si...
Si seulement, j'avais...
Je m'apprécie parce que...*

Évaluation:

Au terme de cette activité, le jeune devrait être en mesure de:
Se décrire d'une façon positive en nommant au moins deux choses qu'il fait bien ainsi qu'une réalisation récente ou un succès.

Recommandations:

Offrir un support particulier aux jeunes qui sont carencés, inhibés ou complexés. Ils pourraient éprouver de la difficulté à se trouver des réalisations ainsi qu'à recevoir des compliments.

Chacun des membres doit être valorisé, tout le monde doit faire la lecture de sa propre lettre d'appréciation.

Valoriser les réalisations de chacun et miser sur la possibilité de généraliser ces réalisations à d'autres milieux.

Référence:

Bourget, N. et autres (1990) et Brisson, V. (1987)

¹² Université du Québec à Trois-Rivières, Op cit. Volet Élève, pp. 81 à 82

ANNEXE II

**DOCUMENTS
A
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- ALBERTI, Robert E.. S'affirmer: savoir prendre sa place, Éd. Le Jour, Montréal, 1992, 17 p.
- 2- ANTHONY, Robert. Les secrets de la confiance en soi., Éd. Un monde différent, St-Hubert, 1996, 229 p.
- 3- BLIN, Clément. ABC de la connaissance de soi, Éd. Jacques Grancher, Paris, 1996, 270 p.
- 4- BOISVERT, Jean-Marie, et BEAUDRY. Madeleine, S'affirmer et communiquer, Éd. de l'homme, Montréal, 1979, 328 p.
- 5- CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE LA MAURICIE. L'adolescence toute une aventure: Guide sur la santé des adolescentes, Trois-Rivières, 1992, 112 p.
- 6- CLEGHORN, Patricia. Vous valez mieux que vous ne pensez: Les secrets de l'estime de soi, Éd. De l'Homme, Montréal, 1997, 173 p .
- 7- CLOUTIER, Richard. Mieux vivre avec nos adolescents, Éd. Le Jour, Montréal, 1994, 170 p.
- 8- CLOUTIER, Richard. Psychologie de l'adolescence, Éd. Gaétan Morin, Boucherville, 1982, 321 p.
- 9- DESCHÊNES, Gilles. Apprendre à s'aimer pour être heureux, Éd. De Mortagne, Boucherville, 1994, 112 p.
- 10- DE VITO, Joseph A. Les fondements de la communication humaine, adaptation de Robert Tremblay, Éd. Gaétan Morin, Boucherville, 1993, 427 p.
- 11- DOWLING, Colette. Le complexe de la superwoman, Éd. First, Paris, 1990, 262 p.
- 12- DUCLOS, Germain. LAPORTE, Danielle. et ROSS, Jacques. Besoins, défis et aspirations des adolescents: Vivre en harmonie avec les jeunes de 12 à 20 ans, Éd. Héritage Inc, Montréal, 1995, 412 p.
- 13- DUCLOS, Germain. LAPORTE, Danielle. et ROSS, Jacques. L'estime de soi de nos adolescents: Guide pratique à l'intention des parents, Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1995, 178 p.
- 14- FRIGON, Anne. HOULE, Nathalie et al. Code d'animation pour assemblées délirantes, Mise au jeu Montréal, Montréal, 1996, 61 p.
- 15- GABOURY, Placide. Vivre imparfait, Éd. De Mortagne, Boucherville, 1993, 150 p.
- 16- GALYEAN, BEVERLY-COLLEENE. Visualisation, apprentissage et conscience. Centre d'intégration de la personne de Québec Inc, Ste-Foy, 1986, 316 p.
- 17- GARIBAL, Gilbert. Les trucs anti-trac, Éd. Marabout, Allier, 1996, 126 p.

DOCUMENTS (suite)

- 18- HADDOU, Marie. Savoir dire non. Éd. Flammarion, Paris, 1997, 223 p.
- 19- HELMSTETTER, Shad. Le pouvoir de la motivation intérieure. Éd. Le Jour, Montréal, 1989, 271 p.
- 20- LAPORTE, D. et SÉVIGNY, L. Comment développer l'estime de soi de nos enfants: Journal de bord à l'intention des parents, Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1993, 109 p.
- 21- LAPORTE, Danielle. Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits: Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans, Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 1997, 127 p.
- 22- LASSUS, René de. À la découverte de soi. Éd. Marabout, Alleur, 1993, 255 p.
- 23- LAURENDEAU, Marie-Claire. PERREAULT, Robert et ALLARD, Martine. Les jeunes et l'entraide: guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans, Ministère de la Santé et des Services Sociaux en collaboration avec l'Hôpital Général de Montréal, Montréal, 199_, 135 p.
- 24- LLOYD, Sam R. Soyez sûr de vous savez vous imposer: manuel pratique des méthodes et des techniques, Éd. Presses du management, Paris, 1994, 79 p.
- 25- LUSSIER, Monique. Se connaître et mieux vivre. Éd. Un monde différent, Saint-Hubert, 1997, 174 p.
- 26- MESSIER, Christian. Les chemins de l'équilibre personnel. Éd. Québecor, Outremont, 1997, 264 p.
- 27- MONBOURQUETTE, Jean. LADOUCEUR, Myrna et DESJARDINS-PROULX, Jacqueline. Je suis aimable, je suis capable: Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi. Éd. Novalis, Outremont, 1996, 362 p.
- 28- MULLER, Marie-France. Croire en soi: la clé d'une vie heureuse. Éd. Jouvence, Suisse, 1997, 92 p.
- 29- MULLER, Marie-France. Timide, moi? plus jamais!: Comment retrouver la confiance en soi. Éd. Jouvence, Suisse, 1996, 212 p.
- 30- MYERS, Gail E. ET MYERS, Michele Tolebos. Les bases de la communication humaine: une approche théorique et pratique, Éd. McGraw-Hill, Montréal, 1990, 475 p.
- 31- PALOMARES, Uvaldo. LALANNE, Jacques et LOGAN, Ben. Programme de développement affectif et social: Prévention et résolution de conflits. Guide de l'animateur. Actualisation, Collection le Cercle magique, Montréal, 1987, 295 p.

DOCUMENTS (suite)

- 32- PELSSER, Robert. Manuel de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent. Éd. Gaétan Morin, Boucherville, 1989, 519 p.
- 33- SÉVIGNY, Daniel. Gestion de la pensée. Éd. Québecor, Outremont, 1992, 187 p.
- 34- WEGSCHEIDER-CRUSE, Sharon. Apprendre à s'aimer pour libérer l'enfant intérieur. Éd Modus Vivendi, Laval, 1994, 160 p.

FASCICULES

Vous trouverez ci-après quelques titres de fascicules qui ont été réalisés par Géraldine Ball et produit dans le cadre du programme TRANS-FORMATION par Actualisation. Pour de plus amples informations à ce sujet communiquez avec:

Actualisation

Place du Parc, C. P. 1142
300, Léo Pariseau, Bureau 705
Montréal, (Québec),
H2W 2P4
Téléphone: (514) 284-2622

Tous les fascicules viennent du programme TRANS-FORMATION

no #	Titre du fascicule
4	- Les valeurs
6	- Communiquer
7	- La confiance
8	- Les relations d'aide
11	- Être soi-même
12	- Être jeune
13	- Les facettes de ma personnalité
14	- Les idoles et les méchants
17	- Gagner ou perdre
18	- Réussites et échecs
19	- Prendre des risques
22	- Résoudre un problème
23	- Prendre des décisions
25	- Buts et réalisations
26	- Se prendre en main
28	- L'influence
29	- S'affirmer
37	- Le sens des responsabilités
44	- La justice
	- Etc.

N.B. Ces fascicules contiennent plusieurs activités intéressantes à réaliser avec les jeunes.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 5 LA SEXUALITÉ

INTRODUCTION.....	p	2
1- ÉDUCATION SEXUELLE AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	p	3
Éléments de définition.....	p	4
Les huit aspects de la sexualité.....	p	5
2- OUTILS D'ANIMATION		
Groupe d'entraide en sexualité et planification des naissances.....	p	7
Carte de santé et guide d'accompagnement	p	7
Compétences pour des relations saines.....	p	8
Projet d'animation en adaptation scolaire sur la sexualité (exemples d'activités).....	p	10
Action - prévention - sexualité: Guide d'activités pour les 12-17 ans...	p	10
3- ORGANISMES RESSOURCES		
Les centres locaux de services communautaires (CLSC).....	p	12
Bureau de consultation jeunesse (B.C.J.).....	p	12
Boîte ressources en sexualité Inc.....	p	13
4- VIDÉOS		
Petit Bleues Bleu.....	p	15
Bébé bonheur.....	p	15
Il vous reste 1/2 heure.....	p	15
Guide sur la sexualité pour les jeunes.....	p	16
C'est pas à soir qu'on va se noyer.....	p	16
ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS		
Relations gars/filles.....	p	18
L'opinion des garçons et des filles.....	p	21
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p	30
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER	p	33
Brochures et dépliants	p	34

INTRODUCTION

L'adolescence... période de changements physiologiques associés à la puberté. Le corps subit d'importantes transformations. On grandit, la silhouette se modifie, les poils apparaissent, les seins grossissent, les menstruations surgissent. C'est aussi à ce moment que surviennent, très souvent, les premières relations amicales et amoureuses. Parmi ces nombreux contacts, il arrive de choisir un gars ou une fille pour qui on est intéressé, de créer un lien plus étroit et à communiquer de façon plus intime. Selon le rythme de chacun, on exprime et on satisfait les besoins stimulés par la présence de l'autre. Les baisers, les caresses permettent de vivre les besoins de rapprochement physique, de tendresse et de chaleur.

Les comportements sexuels entraînent cependant beaucoup d'interrogations de la part des adolescents, car au moment d'un échange, on n'est pas nécessairement sur la même longueur d'ondes. Certains s'engagent dans des relations sexuelles après une courte période de fréquentation, d'autres choisissent plutôt de s'embrasser et se caresser un certain temps, d'autres s'y adonnent sans fréquentation. Cela démontre bien que tous ne font pas les mêmes choix quant à la sexualité et que chacun donne à la relation sexuelle le sens ou la signification qu'il veut. L'important est de savoir quel sens elle a pour soi et de le communiquer.¹

Vous trouverez dans les pages qui suivent des outils et de l'information pertinente, permettant d'informer, de discuter et d'échanger avec les jeunes sur la sexualité en général.

¹ Bureau de consultation jeunesse La sexualité des 15-20 ans: la comprendre, la vivre Éd. Fédération du Québec pour le planning des naissances, Montréal, 1989, pp. 11 à 13

- 1 -

ÉDUCATION SEXUELLE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

L'éducation sexuelle auprès des adolescents touche plusieurs aspects de la sexualité, c'est un sujet très vaste. Par contre, la notion de sexualité est souvent restreinte à la génitalité et le plus souvent associée à l'image d'une sexualité qui égale danger: ce qui contribue à inquiéter les jeunes. Il est important de présenter d'abord une vision positive et une dimension épanouissante de la sexualité humaine et de faire intervenir ensuite la notion VIH-SIDA et les agressions à caractère sexuel, comme une composante possible.²

De plus, les décisions des jeunes quant au comportement sexuel sont en partie influencées par ce qu'ils croient qu'on attend d'eux dans leur milieu culturel et social. Bon nombre de ces attentes sont fondées sur des stéréotypes et mythes sexuels rigides, c'est-à-dire des opinions bien arrêtées sur ce que sont un homme et une femme et sur la conduite qu'il convient d'adopter selon son sexe.³

L'éducation sexuelle sera donc axée sur la discussion, l'échange d'opinions, l'expression des sentiments et la réflexion personnelle. Il faut leur permettre de parler de la façon dont ils vivent ou veulent vivre leurs rapports amoureux et leur sexualité. Il faut qu'ils sachent qu'on peut exprimer sa sexualité de plusieurs façons (baisers, caresses, masturbation, etc.) sans avoir systématiquement recours à l'acte sexuel avec pénétration.

Finalement, l'éducation sexuelle, devra leur apporter des outils pour les aider à se développer, à faire des choix plus éclairés et responsables et favoriser d'avantage l'échange et la communication entre les gars et les filles, face aux différents comportements sexuels.

² Centre de coordination sur le sida Répertoire d'enseignement et d'apprentissage sur les MTS et le Sida. Montréal, 1996, p. 19

³ Université Queen's Compétences pour des relations saines, Activité 6, Manuel de l'enseignant II: guide pédagogique, Ontario, 1993, p.1

Éléments de définition⁴

La sexualité

<<La sexualité c'est l'extériorisation, l'intégration et la communication en parties de nos émotions et de nos sentiments. C'est aussi la rencontre entre deux personnes, c'est la propre découverte de son corps et de l'autre. C'est donner de l'amour et de l'amitié à une autre personne. La sexualité signifie bien sûr, la procréation.

Avoir une saine sexualité amène donc un bon équilibre mental et corporel. La sexualité est avant tout une façon de faire son propre cheminement en passant par le corps, l'esprit et les émotions. Finalement, elle procure des plaisirs davantage appréciés>>.

Éducation sexuelle

<< L'éducation sexuelle sert à transmettre des connaissances. Elle vise à donner les outils nécessaires afin, que la personne puisse faire son propre cheminement personnel en matière de sexualité. De plus, elle permet d'acquérir chez la personne certaines informations qui serviront à un épanouissement personnel et social. Finalement, une saine éducation sexuelle permettra d'abolir ou encore de diminuer certains tabous ou préjugés que l'on rencontre dans notre société>>.

⁴ MANSEAU, Geneviève. Action Prévention Sexualité: Guide d'activités pour les 12-17 ans, Plessisville, pp. 3 à 4

Les huit aspects de la sexualité⁵

1- La génitalité

C'est l'aspect de notre sexualité que nous vivons dans et avec nos organes génitaux. La qualité et la satisfaction de notre génitalité dépendent beaucoup de la qualité et de la satisfaction de tous les autres aspects de notre vie sexuelle.

2- La sensualité

C'est tout ce que nous expérimentons avec les cinq sens de notre corps: le goût, l'odorat, la vision, l'audition et le toucher. Notre sensualité, c'est l'aspect de notre sexualité où notre corps est en contact avec ce qui l'entoure.

3- L'érotisme

C'est la dimension de la sensualité orientée en fonction du plaisir sexuel.

4- La sensibilité

Correspond aux sentiments, aux émotions qui habitent notre corps que nous les exprimons ou pas. Notre sensibilité, c'est l'aspect de notre sexualité où notre corps réagit de l'intérieur aux messages captés par nos sens.

5- Les fantasmes

Couvrant, tout le monde de l'imaginaire que nous entretenons dans notre esprit: les rêves, les fantasmes, les souvenirs, etc.

6- La croissance sexuelle

C'est le côté histoire, évolution de notre corps et de notre vie sexuelle. Notre peau, notre corps changent; nos goûts et besoins aussi. Nous accumulons ainsi des expériences différentes, nous changeons tous et tout le temps, de la naissance à la mort.

7- L'éducation sexuelle

Sert à transmettre des connaissances. C'est tout ce que nous apprenons, des autres sur notre corps et sur les agissements que nous pouvons avoir avec les autres.

8- La fécondité

C'est toute la vie que nous créons en nous et autour de nous avec notre corps. La première forme de fécondité à laquelle nous pouvons penser, c'est de donner la vie à un être humain, l'enfant.

⁵ Notes du cours Animation des activités en éducation spécialisée, par Danielle Gauvin, A-92, Collège de la région de l'Amiante, T.E.S.

**OUTILS
D'ANIMATION**

GROUPE D'ENTRAIDE EN SEXUALITÉ ET PLANIFICATION DES NAISSANCES

Description:

Ce document de 114 pages, a été réalisé dans le cadre du projet Multi-Jeunesse. Les exercices présentés sont regroupés en onze (11) catégories distinctes. On y retrouve des exercices sur la connaissance de soi et des autres, l'entraide et la communication, les rôles sexuels, la contraception, l'anatomie, la grossesse, etc.

Production et

Réalisation: Marie-Claude Michaud et Johanne Voyer

Distribution: Direction de la santé publique de Rimouski
CLSC Suzor-Coté (prêt)

Coût: 9\$

Commentaire:

Document, qui renferme beaucoup d'exercices pour faire de l'éducation sexuelle auprès des adolescents. Il vise aussi à développer des habiletés relationnelles telles que la prise de décision et la communication.

CARTE SANTÉ ET GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Description:

Guide d'accompagnement de 26 pages et outil pédagogique, concernant les droits des jeunes en matière de santé. Le guide a pour fonction de situer l'origine du projet, de compléter l'information contenue sur la carte et de proposer des pistes d'animation pour utiliser la carte avec des groupes de jeunes. Il contient aussi des informations sur les M.T.S., la contraception et l'avortement. Il est accompagné d'une carte santé plastifiée, format de poche, résumant les principaux droits des jeunes en matière de santé et plus précisément des informations concernant la sexualité.

Production: RMJQ (Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec)

Réalisation: Paulette Kaci

Distribution: RMJQ

Coût: 3\$ (membres)
4\$ (non membres)

Commentaire:

Il est d'une grande utilité pour les intervenants et répond aux questions des jeunes. De plus, la carte est pratique et facile à utiliser avec des explications concrètes. À se procurer.

N.B. Vous pouvez acheter seulement le guide d'accompagnement et/ou les cartes santé à l'unité (s'informer pour les prix à l'unité). Le guide est accompagné d'une feuille correctrice tenant compte des derniers changements au Code civil (janvier 1994).

COMPÉTENCES POUR DES RELATIONS SAINES

Un programme d'éducation sexuelle et de prévention du SIDA et des autres MTS

Description:

Document de 614 pages qui comprend 23 activités réalisables en classe et 5 activités complémentaires à effectuer avec les jeunes et leurs parents. La documentation complète comprend 5 manuels et une vidéo d'accompagnement. Il est possible d'animer que certaines parties du programme en transcrivant les réponses du "Manuel de l'enseignant" et les exercices du "Manuel de l'élève" qui correspondent au numéro de chaque activité, sans tenir compte des autres manuels et de la vidéo. Ces activités sont facilement applicables dans un contexte autre que l'école.

Production et Réalisation: Université Queen's (groupe d'évaluation des programmes sociaux); en collaboration avec tous les Ministères de l'Éducation des provinces et des territoires du Canada, 1993.

Distribution: Centre national de documentation sur le SIDA
BLITS (prêt).

Coût: 5\$ (le C.N.D.S. vous le prête pour le photocopier à vos frais).

Commentaire:

Ce programme est complet, mais assez complexe avec de nombreux guides. Cependant, en reproduisant que certaines parties, il peut s'avérer très intéressant. Ce programme insiste davantage sur les comportements et les attitudes et permet aux jeunes de s'affirmer face à la sexualité (voir à la page suivante, la liste des activités du programme).

Compétences pour des relations saines

ACTIVITÉS DU PROGRAMME

<u>*N° de l'activité</u>	<u>Nom de l'activité des élèves</u>
Unité 1 - TRANSMISSION (3 heures)	
1	Activités d'information et test de connaissances sur le VIH, le SIDA et les MTS
2	Évaluer les risques
3	Évaluer les responsabilités
4	Le dialogue avec les parents ou tuteurs - connaître les faits
Unité 2 - COMPORTEMENT RESPONSABLE: L'ABSTINENCE (4 heures)	
5	Envisager l'abstinence
6	L'opinion des garçons et des filles
7	L'affection, c'est dans le vent
8	Comment définir l'affirmation de soi
9	Pratique l'affirmation de soi
10	Ne pas céder à la persuasion
11	L'affirmation de soi dans la vie de tous les jours
12	Le dialogue avec les parents ou tuteurs - évaluer votre assurance
	Évaluation (, 5 heures)
Unité 3 - COMPORTEMENT RESPONSABLE: PRATIQUES SEXUELLES À RISQUES RÉDUITS (3,5 heures)	
13	Apprendre à mieux se connaître
14	Le condom: c'est affaire de bon sens
15	Attitudes à l'égard du condom
16	Le choix et l'achat d'un condom
17	Le mode d'emploi du condom
18	Utilisation du condom - exercice pratique
19	Parler du condom
20	Envisager des pratiques sexuelles responsables
21	Le dialogue avec les parents ou tuteurs - comparer les points de vue
Unité 4 - SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT D'ATTITUDES SAINES (3,5 heures)	
22	L'égalité pour tous I
23	L'égalité pour tous II
24	La compassion
25	En faveur de comportements responsables
26	Compassion, non-discrimination et appui
27	Le dialogue avec les parents ou tuteurs: quand quelqu'un est infecté par le VIH ou atteint du SIDA
28	Le dialogue avec les parents ou tuteurs: action contre le SIDA
	Évaluation (,5 heures)

N.B. * Chaque n° d'activité mentionné ci-dessus, regroupe plusieurs activités. Par exemple, l'activité no 1, contient 6 activités différentes à animer.

PROJET D'ANIMATION EN ADAPTATION SCOLAIRE SUR LA SEXUALITÉ

(Exemples d'activités)

Description:

Ce projet, développé par deux intervenantes du C.L.S.C. de Longueuil, veut fournir aux jeunes des possibilités de connaître et de comprendre certaines dimensions de leur sexualité (amour, relations gars/filles, etc.) en augmentant leurs habiletés. Le projet vise la prévention des grossesses et les MTS/SIDA. La communication et l'estime de soi sont des éléments renforcés tout au long du processus pour les aider à développer une sexualité autonome et responsable.

Production et

Réalisation: France Paquet, Marielle Pelletier et Armande Plante

Distribution: CLSC Longueuil Ouest

Coût: À vérifier

Commentaire:

Les activités du projet sont très variées et touchent l'ensemble des questions que se posent les adolescents à un moment ou l'autre de leur croissance sexuelle. S'applique très bien aux organismes communautaires jeunesse.

N.B. Une évaluation du projet a été réalisée par les responsables en juin 1996. On peut aussi consulter les responsables (mentionnés ci-dessus) pour du matériel d'animation supplémentaire.

ACTION-PRÉVENTION-SEXUALITÉ

(Guide d'activités pour les 12-17 ans)

Description:

Ce guide de 40 pages se divise en trois thèmes: l'acceptation de soi, la communication et la contraception. Chaque thème aborde plusieurs aspects de la question et est développé sous forme d'activités interactives.

Production et

Réalisation: Geneviève Manseau, Éducatrice-sexologue

Distribution: MdJ L'express 12-18 de Plessisville

Coût: 15\$

Commentaire:

Guide simple et pratique. Les activités sont variées et amèneront sûrement les jeunes, lors des échanges, à se situer face à leur sexualité. Il vise à développer les habiletés relationnelles chez les jeunes.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

LES CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Vous trouverez dans les CLSC des personnes ressources (infirmières, médecins, etc.) qui vous aideront si vous avez besoin d'information ou si vous avez des questions sur la sexualité.

Ces professionnels sont disponibles sur demande pour animer des ateliers sur la sexualité et peuvent vous prêter ou donner des documents, volumes, vidéos, dépliants, feuilles explicatives sur la sexualité des adolescents, etc. Se référer à la clinique de MTS-Planning (maladies transmises sexuellement/planification des naissances).

BUREAU DE CONSULTATION JEUNESSE (B.C.J.)

Le B.C.J., est un organisme autonome d'action communautaire pour jeunes et adultes (13 à 25 ans) qui répond aux différents besoins des jeunes et met à la disposition du grand public, de la documentation pertinente concernant les réalités des jeunes.

Que ce soit par l'édition de ces propres publications (voir: Suggestions de documents à consulter), sa revue de presse mensuelle ou son centre de documentation, le B.C.J. veut informer et susciter la réflexion.

Pour informations:

Bureau de Consultation jeunesse
420 est, rue St-Paul, 3e Étage
Montréal, (Québec)
H2Y 1H4
téléphone: (514) 844-1737
télécopieur: (514) 844-1738

BOÎTE RESSOURCES EN SEXUALITÉ INC.

La Boîte Ressources en Sexualité Inc., est un organisme privé, qui offre une mine d'informations et de références sur la sexualité en général. L'équipe est composée de consultants professionnels et compétents.

Pour les organisations et les entreprises les services offerts sont:

- Animation d'ateliers interactifs et sessions d'informations.
- Formation de personnel en milieu de travail.
- Animation de kiosques et présentations diverses.
- Promotion d'activités et événements.
- Information et renseignements.
- Élaboration ou mise à jour de programmes d'éducation sexuelle.

Pour les individus:

- Consultation individuelle.
- Relation d'aide.
- Soirées éducatives sur la santé sexuelle.
- Évaluation de besoins et références.

De plus, la Boîte Ressources en Sexualité Inc. a produit un document qui s'intitule "Le répertoire Santé-Sexualité 97-98", un outil d'information et de référence indispensable couvrant l'ensemble du Québec et contenant:

- des index thématiques faciles à consulter;
- des adresses et références utiles;
- des descriptions complètes;
- des capsules éducatives.

Le répertoire contient plus de 1000 ressources dont celles-ci:
(ce répertoire sera mis à jour tous les deux ans et est disponible au coût de 25\$)

- CLSC.
- Abus sexuel et violence conjugale.
- Contraception.
- Grossesses.
- Homosexualité.
- Psychologues et sexologues.
- Services d'information.
- VIH / SIDA.
- Etc...

Pour informations:

Boîte Ressources en Sexualité Inc.
C.P. 786
St-Zotique (Québec)
J0P 1Z0
téléphone: (514) 267-8096
télécopieur: (514) 267-8095
Sans frais: 1-800-267-8096

VIDÉOS

PETIT BLUES BLEU

Durée: 25 minutes **Année:** 1992
Production: Jacques Vallée
Réalisation: Hubert Fielden, Dagmar Teufel
Distribution: Office National du film
 CLSC (Suzor-Coté, Victoriaville) (prêt)
Coût: 26,95\$

Résumé:

L'univers fragile de Jocelyne, à qui tout réussit, menace de s'écrouler le jour où elle découvre qu'elle est peut-être enceinte. Cette vidéo présente une situation réaliste, pose plusieurs questions pertinentes, sans faire la morale. Elle vise à faire prendre conscience des conséquences des relations sexuelles non-protégées, (Pistes d'animation dans la pochette).

BÉBÉ BONHEUR

Durée: 56 minutes **Année:** 1995
Production: Josée Beaudet
Réalisation: Jeannine Gagné
Distribution: Office National du film
Coût: 26,95\$

Résumé:

L'univers de trois jeunes filles de 16 ans qui ont décidé de garder leurs bébés seules. Elle confie avec simplicité les raisons de leur choix et leurs espoirs, alors qu'elles apprennent au jour le jour leur nouveau rôle de mère, (Pistes d'animation dans la pochette).

IL VOUS RESTE 1/2 HEURE

Durée: 28 minutes **Année:** 1987
Production: Les Productions Ma Chère Pauline
Réalisation: Diane Poitras pour le M.S.S.S.
Distribution: Vidéothèque
 CLSC de votre région (prêt)
Coût: Gratuit (seuls les frais postaux de retour sont assumés par l'emprunteur)

Résumé:

Une dramatique avec de jeunes comédiens. On y aborde des thèmes comme la communication dans le couple, la relation sexuelle, le plaisir, la contraception, les stéréotypes sexuels, les relations parents-enfants et les MTS, (Guide d'accompagnement disponible).

GUIDE SUR LA SEXUALITÉ POUR LES JEUNES

Durée: 18 minutes **Année:** 1987
Production: Film Forsyningen, Denmark
Réalisation: Swen Johansen
Distribution: Le Groupe Multimédia du Canada
Cap Sida, CLSC (Victoriaville), (prêt)
Coût: 100\$

Résumé:

Vidéo présentée sous forme de bande dessinée, qui a pour avantage de pouvoir bien expliquer de façon visuelle plusieurs aspects de la sexualité: la masturbation, les menstruations, l'homosexualité, les caresses, le condom ainsi que la découverte de son corps et de ses organes génitaux. On aborde aussi la première relation sexuelle et on parle aussi de communication dans le couple.

N.B. Guide d'accompagnement disponible
Recommandé par plusieurs sexologues

C'EST PAS À SOIR QU'ON VA SE NOYER

Durée: 32 minutes **Année:** 1994
Production: Coopérative de production vidéoscopique de Montréal
Réalisation: François Tessier
Distribution: CECOM, Hôpital Rivières-des-Prairies
C.Q.C.S., CAP SIDA, DSP Montérégie (prêt)
Coût: 120\$

Résumé:

Cette vidéo raconte la vie amoureuse et sexuelle de deux couples d'adolescents. Il est question d'amitié, d'amour, de sexualité et de prévention.

N.B. Un guide d'animation accompagne la vidéo.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

RELATIONS GARS-FILLES ⁶

Complétez la phrase ou échange de groupe.

1- Quand on parle de sexualité, est-ce que le mot te fait seulement penser à l'acte sexuel?
ou... _____

2- Qu'est-ce que tu préfères dans l'amour (qu'il y ait relation sexuelle ou pas) ?

ce que tu n'aimes pas ?

3- Qu'est-ce qui t'attire en premier quand tu t'intéresses à un gars ou à une fille?

4- Qu'est-ce que tu aimes partager quand tu sors avec un gars ou une fille?

5- Est-ce que l'amour pour toi ça veut dire "faire l'amour" ? ou...

Donnez-nous votre opinion

6- Qu'est-ce que tu penses des farces que les gars font sur les filles et/ou vice-versa?

7- Qu'est-ce qui peut t'amener à dire d'une fille qu'elle est une "putain"?

⁶ Le Trait d'Union de Victoriaville. Les Relations Gars Filles.
Centre de documentation de la Maison des jeunes,
Victoriaville. (Équipe d'animation)

8- Es-tu capable de dire à ton ami (e) ce que tu aimes ou n'aimes pas dans ta relation avec lui ou elle?

9- Crois-tu que la réputation de quelqu'un est menacée quand tu blagues à son sujet?

10- Si les filles faciles se font traiter de "putain" comment pourrait-on appeler les gars qui en profitent?

11- Comment te sens-tu lorsque tu es visé (e) par des farces qui te blessent?

12- Pourquoi crois-tu que les gars tapent ou bousculent les filles?

13- Te sens-tu respecté (e) dans tes relations avec les filles et/ou les gars?

14- Les gars tendres et affectueux sont-ils bien acceptés des filles?

15- Crois-tu important à ton âge d'avoir un chum ou une blonde ou préfères-tu des amis(es)?

16- Quelles informations voudrais-tu avoir sur la sexualité?

17- Crois-tu qu'il y a un âge particulier pour commencer à faire l'amour?

18- Te sens-tu pressé de faire l'amour parce que tes amis (es) l'ont fait?

19- Est-ce important d'être en amour pour la première relation sexuelle?

20- Qu'est-ce que ça représente pour toi de vivre sa sexualité?

21- Est-ce que tu crois qu'une meilleure connaissance de son propre corps peut améliorer la relation entre les partenaires?

22- Trouves-tu que ta façon d'agir avec les filles ou les gars est influencée par ce que tu as vu entre tes parents ou à la télé?

De quelle façon ?

L'OPINION DES GARÇONS ET DES FILLES⁷

Durée approximative: 20 minutes

A. OBJECTIFS

Les élèves seront amenés à comprendre que les attentes quant au rôle des garçons et des filles peuvent influencer sur leur désir de retarder le moment d'avoir des rapports sexuels ainsi que sur d'autres comportements qui interviennent dans une relation.

Les élèves devront

1. examiner comment les attentes quant au rôle des garçons et des filles peuvent influencer les décisions concernant le comportement sexuel
2. analyser leur propre opinion sur les attentes quant au rôle des garçons et des filles concernant le comportement sexuel
3. discuter de l'importance de modifier certaines opinions quant aux rôles des garçons et des filles, ainsi qu'explorer des moyens d'y arriver

B. PRINCIPES GÉNÉRAUX

Les décisions des élèves quant au comportement sexuel sont en partie influencées par ce qu'ils croient qu'on attend d'eux dans leur milieu culturel et social. Bon nombre de ces attentes sont fondées sur des stéréotypes sexuels rigides, c'est-à-dire des opinions bien arrêtées sur ce qu'est un homme et une femme et sur la conduite qu'il convient d'adopter selon son sexe. Il est important que les élèves analysent ces stéréotypes qui influencent les comportements et risquent d'empêcher les gens d'être eux-mêmes et de les pousser à prendre de mauvaises décisions, qui peuvent les placer dans des situations dangereuses. Certaines personnes croient, par exemple, que lorsque quelqu'un dit «non», cela signifie souvent «oui», ou que «la personne qui paie les dépenses durant une sortie est en droit de s'attendre à quelque chose (comme des rapports sexuels) en retour». Ces idées sont inacceptables et il faut en discuter franchement en classe, pour que les élèves commencent à en analyser les effets. Une telle discussion peut amener les jeunes à comprendre l'importance de faire preuve de plus de fermeté et à prendre des décisions responsables en ce qui touche leurs relations personnelles, notamment la décision de retarder le moment d'avoir des rapports sexuels.

C. RESSOURCES ET MATÉRIEL

- Manuel de l'élève — Activité 6
- Transparent *Affirmations à analyser*

D. TABLEAU DES ATTITUDES DE COLLABORATION

POUR CRITIQUER LES IDÉES ET NON LA PERSONNE QUI LES EXPRIME	
ON PEUT ...	ON PEUT DIRE ...
<ul style="list-style-type: none"> • sourire, faire des signes de tête appropriés en écoutant • se concentrer sur les propos de la personne qui parle • adopter une attitude corporelle d'ouverture • regarder la personne qui parle, mais aussi les autres 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Je ne suis pas d'accord avec cet argument. Je pense plutôt ...</i> • <i>D'accord, c'est un point de vue, mais voici comment, moi, je vois les choses.</i> • <i>C'est un point de vue qui n'est pas dénué de fondement parce que ... mais ce n'est peut-être pas le meilleur parce que ...</i> • <i>Oui, je vois ce que tu veux dire, mais écoute un peu ceci ...</i>

E. TECHNIQUES DE COLLABORATION RECOMMANDÉES

- La technique PEP (Penser, Écrire, Partager avec le groupe et la classe)
- Le remue-méninges

F. TÂCHES DES CHEFS D'ÉQUIPE

- faire la démonstration de l'attitude de collaboration
- aider le groupe à travailler efficacement

G. MARCHE À SUIVRE

Vous devez vous attendre à des débats passionnés résultant du choc de points de vue différents ou du fait que certains élèves prendront à la légère les propos d'un autre. Il est possible que quelques élèves ne prennent part aux discussions que pour se faire l'avocat du diable (il pourrait être utile de prévenir vos chefs d'équipe de cette possibilité et de discuter avec eux des façons d'y réagir). Rappelez aux élèves qu'il s'agit d'un sujet de première importance. Lorsque les gens fondent leur conduite sur ce qu'ils considèrent, à tort, comme des attentes de la société dans laquelle ils vivent, les situations sexuelles peuvent dégénérer en problèmes graves (p. ex. le viol commis par un ami).

1. En guise d'introduction, définissez le mot «stéréotype».
2. Cherchez, avec la classe, des exemples de stéréotypes. Déterminez quels sont, parmi ces exemples, ceux qui sont plus ou moins applicables à l'opinion qu'on peut avoir des hommes et des femmes. Expliquez que les stéréotypes qui reflètent une opinion toute faite au sujet des hommes ou des femmes sont des exemples de stéréotypes concernant les rôles des personnes de l'un et l'autre sexes.

3. Vu la diversité du degré de maturité des élèves et des expériences qu'ils ont vécues, vous devez vous attendre à ce qu'un vaste éventail d'exemples soient proposés. Prévoyez suffisamment de temps pour expliquer clairement ce que signifie le mot «stéréotype» et vous assurer que les élèves ont bien compris vos explications avant de passer à l'«EXÉCUTION».
4. Expliquez l'attitude de collaboration *Pour critiquer les idées et non la personne qui les exprime* et faites-en la démonstration.
5. Invitez les élèves à lire, chacun pour soi, l'Introduction et la Préparation, puis à poser des questions.
6. Lorsque les élèves auront terminé le volet «EXÉCUTION» de l'activité, invitez-les à former de petits groupes (cinq ou six élèves) et à discuter des nouvelles affirmations qu'ils ont proposées. En vous servant du transparent *Affirmations à analyser*, écrivez les réponses de la classe et discutez-en (cela peut être fait plus tard, en répondant aux questions de l'exercice de contrôle).
7. Si le temps le permet, demandez aux élèves de répondre aux questions de l'Exercice de contrôle en travaillant en petits groupes, puis faites la récapitulation des réponses dans le cadre d'une discussion avec toute la classe.

H. RÉPONSES POSSIBLES AUX AFFIRMATIONS À COMPLÉTER

Les réponses varieront, mais voici quelques exemples de celles qui pourraient être proposées.

1. Une sortie est réussie lorsque *chaque personne a respecté les souhaits de l'autre*.
2. Lorsqu'une personne refuse d'avoir des rapports sexuels, l'autre personne *devrait respecter son refus et cesser d'insister*.
3. Lorsqu'une personne dépense beaucoup d'argent durant une sortie, *elle ne devrait pas s'attendre à rien de sexuel en retour*.
4. Lorsqu'une fille répond «non» à une proposition d'avoir des rapports sexuels, cela signifie en réalité *qu'elle ne veut pas avoir de rapports sexuels et que sa décision doit être respectée*.
5. On est un «homme» lorsqu'on *se conduit comme une personne mûre et qu'on respecte tant la personne avec qui on sort que ses décisions*.
6. Lorsqu'une personne s'habille ou se conduit de façon «sexy», *c'est parce qu'elle veut s'habiller ou se conduire de cette façon; il ne faut pas en conclure qu'elle veut avoir des rapports sexuels*.
7. Lorsqu'une personne accepte d'aller seule chez quelqu'un, *c'est un signe de confiance*.
8. C'est **AU GARÇON ET À LA FILLE** de décider dans quelle mesure une relation peut prendre un caractère sexuel.

I. EXERCICE DE CONTRÔLE

Les réponses varieront, mais voici quelques exemples de réponses pertinentes.

1. Selon vous, est-ce que certaines des affirmations s'appliquent davantage aux garçons? Davantage aux filles? Si oui, lesquelles? (Inscrivez les numéros ci-dessous.)

- *Les réponses pourront varier.*

2. Pourquoi les garçons et les filles ont-ils parfois une conception différente de leurs rôles pour ce qui concerne le comportement sexuel?

Les rôles des hommes et des femmes concernant le comportement sexuel sont considérés comme étant dans une large mesure le résultat d'un apprentissage.

Cet apprentissage se fait, par exemple, par:

- *l'imitation des parents*
- *la valorisation de certains comportements par les parents*
- *la télévision*
- *la publicité*
- *les livres pour enfants*
- *les vidéos*
- *les rapports avec les camarades*
- *l'école*

3. De quelle façon ces différences d'opinion influencent-elles la décision de retarder le moment d'avoir des rapports sexuels?

- *En se conformant à des stéréotypes, les jeunes peuvent adopter des comportements inadéquats qu'ils croient qu'on attend d'eux.*
- *Leurs décisions et les comportements qui en résultent peuvent être en contradiction avec leurs véritables sentiments.*
- *Beaucoup de stéréotypes concernant le comportement sexuel des hommes attachent une grande importance au fait de devenir actif sexuellement.*

4. Y a-t-il d'autres idées que les garçons ou les filles entretiennent à l'égard de la sexualité que vous jugez néfastes et qui, selon vous, devraient changer? Quelles sont-elles et que feriez-vous pour les changer?

Les réponses des élèves à la première partie de la question varieront.

Façons possibles de combattre les stéréotypes:

- *informer adéquatement les enfants dès leur plus jeune âge*
- *restreindre la tendance qu'ont les médias de renforcer les attentes injustifiées*
- *faire en sorte que les parents élèvent leurs enfants en étant davantage conscients de la nécessité de combattre les stéréotypes*
- *proposer davantage de modèles à suivre — aussi bien à la maison qu'à l'école et au travail — qui évitent de renforcer les stéréotypes indésirables*

⁷ Université Queen's. Compétences pour des relations saines. Activité 6. Manuel de l'enseignant II: guide pédagogique, 1993, pp. 1 à 4 et transparent

Affirmations à analyser

1. Une sortie est réussie lorsque _____

2. Lorsqu'une personne refuse d'avoir des rapports sexuels, l'autre personne _____

3. Lorsque quelqu'un dépense beaucoup d'argent durant une sortie, _____

4. Lorsqu'une fille répond «non» à une proposition d'avoir des rapports sexuels, cela signifie en réalité _____

5. On est un «homme» lorsque _____

6. Lorsqu'une personne s'habille ou se conduit de façon «sexy», _____

7. Lorsqu'une personne accepte d'aller seule chez quelqu'un, _____

8. C'est à (au) _____ de décider dans quelle mesure une relation peut prendre un caractère sexuel.

L'OPINION DES GARÇONS ET DES FILLES⁸

INTRODUCTION

La décision de s'abstenir ou non d'avoir des rapports sexuels peut être influencée par la mesure dans laquelle les garçons et les filles se conforment aux modèles sexuels traditionnels proposés par la société. Ainsi, certains garçons peuvent avoir appris qu'il est tout à fait normal d'aller «aussi loin qu'ils peuvent» avec une fille avec qui ils sortent. À l'inverse, certaines filles peuvent avoir appris que c'est à elles d'empêcher leur ami d'aller trop loin. Les garçons et les filles peuvent aussi avoir des attentes différentes quant à la façon dont une sortie avec un-e ami-e devrait se conclure, surtout lorsqu'une seule personne a payé toutes les dépenses. Par exemple, un garçon qui a offert le cinéma et une pizza à une fille peut s'attendre à ce qu'elle accepte en retour d'avoir des rapports sexuels avec lui. Certaines de ces façons de voir les choses doivent être changées.

Il peut être utile de comprendre ces différences quant aux attentes, particulièrement pour une personne qui a décidé de retarder le moment d'avoir des rapports sexuels.

Dans le cadre de la présente activité, vous

- analyserez votre propre opinion concernant les attentes des garçons et des filles en ce qui touche le comportement sexuel
- substituerez de nouvelles affirmations à celles qui, selon vous, doivent être changées
- discuterez de ce qu'il faut faire pour limiter ou éliminer les opinions indésirables

PRÉPARATION

1. Lisez, seul, les *Affirmations à analyser*.
2. Évaluez la pertinence de chaque affirmation et indiquez si vous êtes «d'accord» ou «pas d'accord» en encerclant l'une ou l'autre de ces réponses.
3. Lorsque vous n'êtes pas d'accord avec une affirmation, écrivez dans la case de droite une nouvelle affirmation qui, selon vous, serait plus valable, tant pour les garçons que pour les filles.
4. En petit groupe, discutez des affirmations que vous proposez.
5. Faites l'exercice de contrôle, en suivant les instructions de votre enseignant.

⁸ Université Queen's, Op cit, Activité 6: Manuel de l'élève, pp. 1 à 3

Affirmations à analyser

<p>1. Une sortie est réussie lorsqu'elle aboutit à des activités sexuelles.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>Une sortie est réussie lorsque _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>2. Lorsqu'une personne refuse d'avoir des rapports sexuels, c'est une véritable rebuffade pour l'autre personne.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>Lorsqu'une personne refuse d'avoir des rapports sexuels, l'autre personne _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3. Lorsque quelqu'un dépense beaucoup d'argent durant une sortie, il est normal que l'autre accepte en retour d'avoir des rapports sexuels.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>Lorsque quelqu'un dépense beaucoup d'argent durant une sortie, _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. Lorsqu'une fille à qui on propose d'avoir des rapports sexuels dit «non», cela signifie en réalité «peut-être», ce qui signifie «oui».</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>Lorsqu'une fille répond «non» à une proposition d'avoir des rapports sexuels, cela signifie en réalité _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>5. Pour être un «homme», un garçon doit avoir eu des rapports sexuels avec une fille.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>On est un «homme» lorsque _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>6. Lorsqu'une personne porte des vêtements «sexy», cela signifie qu'elle veut avoir des rapports sexuels.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>Lorsqu'une personne s'habille ou se conduit de façon «sexy», _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>7. Lorsqu'une personne accepte d'aller seule chez quelqu'un, c'est qu'elle veut avoir des rapports sexuels.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>Lorsqu'une personne accepte d'aller seule chez quelqu'un, _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>8. C'est à la fille de décider dans quelle mesure une relation peut prendre un caractère sexuel.</p> <p>D'ACCORD PAS D'ACCORD</p>	<p>C'est à (au) _____ de décider dans quelle mesure une relation peut prendre un caractère sexuel.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

EXERCICE DE CONTRÔLE

1. Selon vous, quelles opinions sont plus susceptibles d'être partagées par les garçons, par les filles et par les deux? (Inscrivez les numéros ci-dessous.)

Garçons : _____

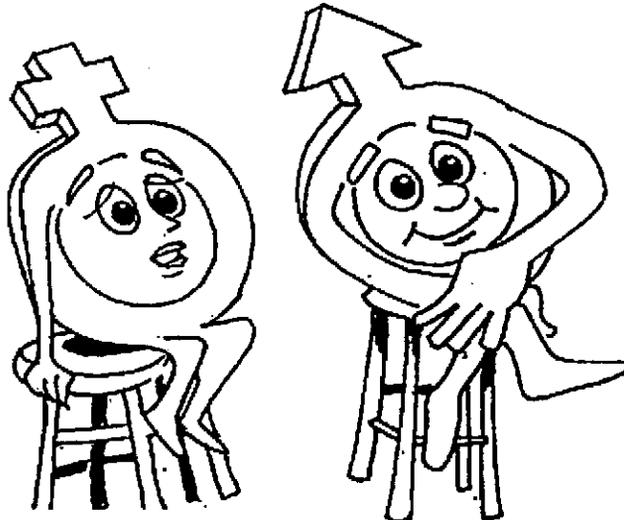
Filles : _____

Les deux: _____

2. Pourquoi les garçons et les filles ont-ils parfois une conception différente de leurs rôles pour ce qui concerne le comportement sexuel?

3. De quelle façon ces différences d'opinion influencent-elles la décision de retarder le moment d'avoir des rapports sexuels?

4. Y a-t-il d'autres idées que les garçons ou les filles entretiennent à l'égard de la sexualité que vous jugez néfastes et qui, selon vous, devraient changer? Quelles sont-elles et que feriez-vous pour les changer?



ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Boîte Ressources en Sexualité Inc.

C.P. 786
St-Zotique, (Québec)
J0P 1Z0
téléphone (514) 267-8096
télécopieur (514) 267-8095
Sans frais: 1-800-267-8096

Bureau de consultation Jeunesse

420, rue St-Paul, 3e
Montréal, (Québec)
H2Y 1H4
téléphone (514) 844-1737
télécopieur (514) 844-1738

CECOM

Hôpital Rivières-des-Prairies
7070, Boul. Perras
Montréal, (Québec)
H1E 1A4
téléphone (514) 328-3503
télécopieur (514) 323-4163

Centre Local Services Communautaires

C.L.S.C. Longueuil ouest
Longueuil, (Québec)
téléphone (514) 651-9830

Centre Local Services Communautaires

CLSC Suzor-Coté
100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
téléphone (819) 758-7281

Centre québécois de coordination sur le SIDA

201, Boul. Crémazie est
Bureau R.C. 03
Montréal, (Québec)
H2M 1L2
téléphone (514) 873-9890
télécopieur (514) 873-9997

Comité d'Aide et de prévention au SIDA

CAP SIDA Montérégie
234, Boul., Désormeau #2
Longueuil, (Québec)
J4L 1J4
téléphone (514) 468-9229
télécopieur (514) 468-9247

Direction de la Santé publique

R.R.S.S.S. Montérégie
5245, Boul. Cousineau
Bureau 3000
St-Hubert, (Québec)
J3Y 6J8
téléphone (514) 928-6777
télécopieur (514) 928-6784

Direction de la Santé publique

R.R.S.S.S. de Rimouski
288, rue Pierre-Saindon, 1 étage
Rimouski, (Québec)
G5L 9A8
téléphone (418) 724-8454

L'express 12 - 18

Maison des Jeunes de Plessisville
1663, Avenue des Érables
Plessisville, (Québec)
G6L 2E3
téléphone (819) 362-8532

ADRESSES UTILES (suite)

Groupe (Le) Multimédia Canada

5225, rue Berri
Montréal, (Québec)
J2J 2S4
téléphone (514) 273-4231
télécopieur (514) 276-5130

Office (L') National du Film

ONF
1564, rue St-Denis
C.P. # 6100
Succursale Centre-ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
Sans frais: 1-800-267-7710

Vidéothèque

Services gouvernementaux
Édifice Marie-Guyart
1056, rue Conroy, rez-de-chaussée
Québec, (Québec)
G1R 5E6
téléphone (418) 643-5168
télécopieur (418) 646-8132

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BARANDIER, Marc. La Sexualité de l'adolescent, Éd. A Balland, Paris, 1982, 17 p.
- 2- BOUCHARD, Claire. Toi, l'amour, la sexualité: guide à l'usage de l'adolescente, Éd. Édimag, Montréal, 1994, 197 p.
- 3- BOUDREAU, Yves. La sexualité expliquée aux adolescents, Éd. le Jour, Montréal, 1982, 112 p.
- 4- BREITMAN, P. Knutson. Milles et une bonnes raisons pour le convaincre d'enfiler un condom, Éd. de l'homme, Montréal, 1988, 135 p.
- 5- BUREAU de Consultation-Jeunesse. La sexualité des 15-20: la comprendre, la vivre. Éd. Fédération du Québec pour le planning des naissances Montréal, 1989, 100 p.
- 6- CLINIQUE des jeunes St-Denis. Dans les coulisses de l'intimité sexuelle, Éd. Bureau de consultation jeunesse Inc, Montréal, 1988, 77 p.
- 7- CLINIQUE des jeunes St-Denis. Ça ne peut plus durer, Éd. Bureau de Consultation jeunesse Inc. Montréal, 1980, 50 p.
- 8- DESCHAMPS, Jean-Pierre. Grossesse et maternité chez l'adolescente, Éd. Le Centurion, Paris, 1976, 239 p.
- 9- DUPRAS, André, AUCLAIR, Marc-André et autres. Sexualité et difficultés d'adaptation, Éd. Iris, Montréal, 1984, 414 p.
- 10- FENWICK, Élisabeth. Sex-Ado, Éd. Libre expression, Montréal, 1995, 96 p.
- 11- HERMANN, Pierre. 100 questions sur le sexe: les plus souvent posées par les adolescents, Éd. Marabout, Alleur, Belgique, 1990, 158 p.
- 12- L'HEUREUX, Christine. La première fois, Éd. J. Basile, Montréal, 1980, 127 p.
- 13- MADARAS, Linda. À la découverte de mon corps: Guide pour les adolescentes et leurs parents, Éd. Québec Agenda, Beauceville 1987, 218 p.
- 14- MINNE Brigitte. La sexualité en questions et réponses, Éd., Aartselaar, Chantecler, 1994, 68 p.
- 15- PICOD, Chantai. Sexualité: leur en parler, c'est prévenir, Éd. Erès, Toulouse, 1994, 145 p.
- 16- ROBERT Jocelyne. Pour jeunes seulement: photo-roman d'éducation à la sexualité, Éd. de l'homme, Québec, 1988, 139 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les CLSC)

- Le contrôle des naissances (sortes de moyens contraceptifs)
- Les premières fois (relations sexuelles)
- Trucs pour Amoureux futés (relations gars/filles)
- Etc...

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 6 MTS / SIDA

	INTRODUCTION.....	p 2
1-	PRÉVENTION DU SIDA ET AUTRES MTS AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	p 3
	Éléments de définition.....	p 4
	Les sortes de MTS.....	p 5
2-	OUTILS D'ANIMATION	
	Compétences pour des relations saines.....	p 8
	On serait fou de s'en passer.....	p 8
	Répertoire d'activités d'enseignement et d'apprentissage sur les MTS et le Sida.....	p 10
	Répertoire d'outils et de modèles d'intervention en sexualité et en prévention des MTS / Sida auprès des jeunes.....	p 10
3-	ORGANISMES RESSOURCES	
	Centre national de documentation sur le Sida (CNDS).....	p 12
	Centre québécois de coordination sur le Sida (CQCS).....	p 13
	Les centres locaux de services communautaires (CLSC).....	p 13
	Bureau local d'intervention traitant du sida (BLITS).....	p 14
	Ligne téléphonique INFO-MTS-SIDA.....	p 14
4-	VIDÉOS	
	Le sida, faut que j't'en parle.....	p 16
	La chanson de superman.....	p 16
	Un amour fatal.....	p 16
	Pour l'amour de la vie... Faites la guerre au sida.....	p 17
	Un condom pour la vie.....	p 17
	Sida et itinérance.....	p 18
	Su'l bord d'l'amour y a deux trottoirs.....	p 18
ANNEXE I	JEUX ÉDUCATIFS	
	Bingo SOS MTS.....	p 20
	Les MTS: Tu peux les éviter.....	p 20
ANNEXE II	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	
	Le jeu des dilemmes.....	p 22
	Pour ou contre!	p 25
ANNEXE III	ADRESSES UTILES.....	p 27
ANNEXE IV	SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER.....	p 30
	Outils imprimés.....	p 31
ANNEXE V	INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES SUR LE CONDOM	
	Quel condom utiliser?	p 34
	Le condom, ça c'est songé... Oui, mais comment ?.....	p 35

INTRODUCTION

Bien que l'on ait beaucoup et souvent parlé de l'importance des moyens de protection, des statistiques révélatrices démontrent que le SIDA et les autres MTS affectent encore un très grand nombre de personnes chaque année au Québec. Même si la lecture de statistiques peut sembler aride, il n'en demeure pas moins que les résultats nous font percevoir la réalité d'une certaine façon.

Les MTS en chiffres ¹

Selon certains spécialistes québécois, il y aurait 300,000 cas de M.T.S. par année au Québec. Des personnes atteintes, 70% sont des jeunes âgés de moins de 30 ans. Le taux élevé, d'infection à chlamydia chez les 15-19 ans, inquiète.

Le SIDA en chiffres

Au Canada

On dénombrait 11644 cas de sida déclarés en juillet 1995 (Santé Canada, Division de l'épidémiologie du VIH-Sida).

Au Québec

Au 30 septembre 1995, on dénombrait 3661 cas de sida déclarés (Centre d'études sur le Sida, C.Q.C.S.).

NB: Ces chiffres excluent les personnes atteintes de l'infection au VIH et les personnes qui ignorent qu'elles en sont atteintes.

Dans la prévention, une des difficultés est sans conteste la modification durable des comportements sexuels. C'est pourquoi il faut privilégier les programmes et les activités orientés vers l'acquisition de comportements sains et responsables, plutôt que de travailler à la modification de comportements déjà acquis. ²

Vous trouverez donc dans les pages suivantes des outils, des références et de l'information pertinente, afin de poursuivre des actions éducatives et préventives auprès des jeunes âgés entre 12 et 17 ans.

¹ Centre de coordination sur le SIDA. Répertoire d'activités d'enseignement et d'apprentissage sur les MTS et le Sida. Montréal, 1996, pp. 3 à 6

² Fortier Martine. On serait fous de s'en passer: Un recueil d'activités de prévention du SIDA et des autres MTS par l'utilisation du condom. Montréal, 1990, p. 1

- 1 -

PRÉVENTION DU SIDA ET AUTRES MTS AUPRÈS DES ADOLESCENTS

Comment aborder le sujet du SIDA et des autres MTS avec les adolescents? Quelles sont les connaissances, les attitudes et les habiletés appropriées pour les aider?

D'abord, rappelons l'importance de situer le sujet du Sida et des autres MTS dans un cadre plus large, où l'on présente la sexualité humaine avec toutes ses composantes (instinct, plaisir, engagement) et comme une source d'épanouissement et de bonheur. Le SIDA et les autres MTS sont ensuite présentés comme des incidents de parcours contre lesquels il est possible de se prémunir (voir: éducation sexuelle auprès des adolescents).

Le but de l'action éducative sur le SIDA/MTS, n'est pas d'apeurer les ados, encore moins de provoquer un sentiment d'impuissance devant des problèmes potentiels; il s'agit plutôt de faire en sorte qu'ils acquièrent le sentiment d'un pouvoir personnel à l'égard du SIDA/MTS et de ce qui les entoure, et le sentiment d'être capables de préserver leur santé dans ce contexte.³

Les adolescents ont besoin d'être renseignés sur le SIDA/MTS. On peut les renseigner, par le biais d'activités ou dans l'informel, sur:

- Les méthodes de communication (couples);
- Les modes de transmissions et niveaux de risque;
- Les différentes sortes de MTS;
- Le sécurisexe (prévention);
- Les symptômes de ces maladies;
- Les mythes et les réalités de ces maladies;
- Les relations sexuelles non-protégées;
- Les ressources disponibles sur ces maladies.

Comme vous pouvez le constater, l'action éducative sur le SIDA/MTS, ne consiste pas à transmettre des connaissances biomédicales détaillées, mais plutôt, une fois les connaissances de base acquises à favoriser l'acquisition d'habiletés qui les aideront à faire face aux différentes situations relativement à la prévention du SIDA et des autres MTS.

³ Centre de coordination sur le SIDA, Op cit, pp. 8 à 9

ÉLÉMENTS DE DÉFINITION ⁴

Qu'est-ce que le sida?

C'est le syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA), une maladie grave qui s'attaque au système de défense du corps et le rend moins habile à résister aux infections.

Qu'est-ce que le VIH ?

C'est le virus d'immunodéficience humaine (VIH, le virus qui cause le SIDA). C'est lui en fait qui se transmet d'une personne à l'autre et qui provoque la maladie: voilà l'ennemi. Car le SIDA ne survient que lorsqu'on a été infecté par ce virus.

Comment le VIH se transmet-il?

Les recherches démontrent que le VIH se transmet surtout:

- Au cours de relations sexuelles avec une personne infectée (principal).
- Par le partage d'aiguilles, de seringues et d'accessoires contaminés.
- Par transfusion sanguine et injection de produits sanguins.
- De la mère contaminée à son fœtus.

Qu'est-ce qu'une MTS? ⁵

Une MTS est une maladie transmissible sexuellement, contagieuse et généralement transmise par une personne déjà contaminée lors d'une relation sexuelle. Il est rare qu'elle soit contractée par des contacts physiques non sexuels ou par l'intermédiaire d'objets contaminés.

⁴ Santé Canada. Des Mots pour le dire... Le Sida, brochure H43-5319, Ottawa, 1994

⁵ M.S.S.S. Êtes-vous actif (ve) sexuellement? Pas besoin d'en faire une maladie, brochure 219, Québec, 1987

LES SORTES DE MTS 6

MTS LES PLUS CONNUES	COMMENT ÇA S'ATTRAPE?	COMMENT S'EN APERCEVOIR?	COMMENT ON LA SOIGNE?
	<ul style="list-style-type: none"> • Par contact sexuel¹ avec une personne qui a ces infections. • Lors de l'accouchement, le bébé peut l'attraper si la mère est infectée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Souvent, il n'y a aucun signe. S'il y en a : pertes vaginales, écoulement anormal par le pénis, douleur en urinant, douleur dans le bas-ventre, douleurs lors de relations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • On peut aussi être atteint au niveau de l'anus et de la gorge. • Prendre tous les antibiotiques prescrits par le médecin. • Poursuivre le traitement jusqu'au bout même si les signes ont disparu. • Éviter les relations sexuelles pendant le traitement ou utiliser le condom. <p>N.B. : Ces deux MTS se traitent avec des antibiotiques différents.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Par contact sexuel¹ avec une personne qui a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque visibles, petites bosses (qui ressemblent à des verrues ou à des crêtes de coq) sur les organes génitaux, à l'anus, rarement à l'intérieur de la bouche. • Habituellement sans douleur. • Rarement, irritations et démangeaisons. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consulter un médecin qui les traitera selon leur gravité. • Le traitement est souvent très long et nécessite beaucoup de patience et de constance, car ils sont tenaces et apparaissent à répétition.
	<ul style="list-style-type: none"> • Par contact sexuel¹ avec une personne qui a cette infection. Lors de l'accouchement, le bébé peut l'attraper si la mère a l'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque visibles, cloques d'eau douloureuses sur les organes génitaux et l'anus (parfois à l'intérieur du vagin). • Sensation de brûlure en urinant. • Pertes vaginales. • Parfois, écoulement anormal par le pénis. • Fièvre, courbatures et maux de tête. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuellement, pas de traitement efficace pour guérir définitivement cette infection, mais un vaccin est actuellement à l'essai. • Des poussées ou crises d'herpès peuvent se produire périodiquement. • Certains médicaments peuvent soulager les symptômes et réduire le nombre et la durée des récurrences. • Éviter les relations sexuelles pendant toute la durée de la crise.
	<ul style="list-style-type: none"> • Par contact sexuel¹ avec une personne qui a cette infection. • Par contact de sang à sang avec une personne qui a l'infection. • Lors de la grossesse ou de l'accouchement, le bébé peut l'attraper si la mère a l'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulcères non douloureux (au niveau de la bouche, de la gorge, des organes génitaux et de l'anus) qui disparaissent, mais la maladie continue. • Plus tard, apparitions de rougeurs (accompagnées ou non d'autres signes) qui disparaissent, mais la maladie continue. • Complications très sérieuses à long terme en l'absence de traitement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotiques prescrits par le médecin. • Poursuivre le traitement jusqu'au bout même si les signes ont disparu. • Éviter les relations sexuelles pendant le traitement ou utiliser au moins un condom.
	<ul style="list-style-type: none"> • Par contact des organes génitaux ou d'une plaie avec : le sang, le sperme, les sécrétions vaginales d'une personne porteuse du virus. • Par contact sang à sang (ex. : seringues contaminées). • Lors de l'accouchement, le bébé peut l'attraper si la mère a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Certains ont des symptômes, d'autres pas. • Fatigue; • Fièvre; • Douleur dans le ventre; • Perte d'appétit; • Parfois, maux de coeur, vomissements, jaunisse. <p>N.B. : Certaines personnes demeurent avec le virus : elles sont « porteuses » et peuvent le transmettre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cette infection ne se guérit pas avec des médicaments, il faut : se faire suivre par un médecin, se reposer, avoir une bonne alimentation, éviter les drogues et l'alcool.
	<ul style="list-style-type: none"> • Le VIH (Virus d'Immunodéficience Humaine) se transmet par contact des organes génitaux ou d'une plaie avec : le sang, le sperme, les sécrétions vaginales d'une personne porteuse du virus. • Par contact sang à sang* (partage de seringues contaminées en s'injectant des drogues). • Lors de la grossesse ou de l'accouchement, le bébé peut l'attraper si la mère est infectée. <p>* Depuis novembre 1985, les risques de transmission du VIH lors de transfusion sanguine sont minimes.</p>	<p>Les personnes infectées peuvent être sans symptôme pendant plusieurs années mais peuvent quand même transmettre le virus. Les premiers signes sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transpiration abondante la nuit ; • Grande fatigue ; • Perte de poids importante ; • Ganglions enflés au cou, aux aisselles, à l'aîne ; • Diarrhée, fièvre ou toux persistantes. <p>Par la suite, manifestations plus graves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pneumonie ; • Certains types de cancer, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuellement, il n'y a aucun traitement pour guérir cette infection. • Les soins médicaux peuvent contrôler certaines infections qui peuvent se développer, sans toutefois guérir le sida lui-même.

¹ CONTACT SEXUEL : Contact :
 • des organes génitaux;
 • de l'anus;
 • de la bouche avec les organes génitaux, l'anus ou la bouche du partenaire.

² PRATIQUES SEXUELLES SANS RISQUE :
 • étreintes, caresses;
 • baisers sans échange de salive;
 • baisers sur tout le corps sauf sur les organes génitaux et à condition qu'il n'y ait aucune plaie sur la peau;
 • masturbation personnelle ou réciproque;
 • massage;
 • objets érotiques à usage unique.

COMMENT ÉVITER QUE L'INFECTION SE TRANSMETTE?	EST-CE FRÉQUENT?	COMMENT SE PROTÉGER?	COMMENTAIRES
<ul style="list-style-type: none"> • Avertir les partenaires sexuels pour qu'ils ou elles consultent un médecin et se fassent traiter et ce, même en l'absence de signes d'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entre 1990 et 1994, près de 12 000 cas d'infections à chlamydia et plus de 1 000 cas de gonorrhée ont été signalés à chaque année au programme de surveillance des MTS du Québec. Ces cas ne représentent que la «pointe de l'iceberg» à cause de l'importance sous-déclaration. Aussi, on peut raisonnablement penser que le nombre réel est plusieurs fois supérieur aux données officielles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Avoir des pratiques sexuelles sans risque². • Utiliser le condom en latex de façon adéquate. • Passer des tests de dépistage si on a, ou si on a eu, des comportements à risque². • Consulter un médecin si le ou la partenaire a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ces infections peuvent rester silencieuses pendant plusieurs années. • La stérilité (impossibilité d'avoir des enfants) est la principale complication de ces infections.
<ul style="list-style-type: none"> • Avertir les partenaires sexuels pour qu'ils ou elles consultent un médecin et ce, même en l'absence de signes d'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette infection serait la MTS la plus répandue au Québec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Avoir des pratiques sexuelles sans risque². • Utiliser le condom en latex de façon adéquate (le condom ne protège que les parties couvertes par le condom, les condylomes qui sont par exemple sur le pubis peuvent se transmettre quand même). • Examiner les organes génitaux du partenaire. • Consulter un médecin si le ou la partenaire a cette infection. La femme doit passer un PAP-test lors de l'examen médical. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette infection peut habituellement se voir. • Examiner régulièrement ses organes génitaux permet de s'apercevoir plus rapidement de la présence de cette infection.
<ul style="list-style-type: none"> • Avertir les partenaires sexuels pour qu'ils ou elles consultent un médecin et ce, même en l'absence de signes d'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une dizaine de milliers de personnes sont atteintes d'herpès à chaque année au Québec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Avoir des pratiques sexuelles sans risque². • Utiliser le condom en latex de façon adéquate (le condom ne protège que les parties couvertes par le condom, les plaies qui sont par exemple sur le pubis peuvent permettre la transmission de l'herpès). • Examiner les organes génitaux du partenaire. • Consulter un médecin si le ou la partenaire a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette infection peut se voir. • Examiner régulièrement ses organes génitaux permet de s'apercevoir plus rapidement de la présence de cette infection.
<ul style="list-style-type: none"> • Avertir les partenaires sexuels pour qu'ils ou elles consultent un médecin et ce, même en l'absence de signes d'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrairement à ce que l'on croit, cette infection est toujours présente de nos jours. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Avoir des pratiques sexuelles sans risque². • Utiliser le condom en latex de façon adéquate. • Ne pas partager de seringue. • Consulter un médecin si le ou la partenaire a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Même si les signes disparaissent, la personne peut transmettre l'infection si elle n'est pas traitée.
<ul style="list-style-type: none"> • Avertir les partenaires sexuels pour qu'ils ou elles consultent un médecin et ce, même en l'absence de signes d'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6000 nouvelles personnes sont infectées par année au Québec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Avoir des pratiques sexuelles sans risque². • Utiliser le condom en latex de façon adéquate. • Ne pas partager de seringue. • Passer des tests de dépistage si on a, ou si on a eu, des comportements à risque². • Consulter un médecin si le ou la partenaire a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette infection est parfois appelée jaunisse, comme pour toute maladie du foie. • L'hépatite B est la seule MTS pouvant être prévenue par un vaccin. Au Québec, les enfants reçoivent le vaccin lorsqu'ils sont en quatrième année. Il est conseillé aux personnes ayant des comportements à risque de se faire vacciner.
<ul style="list-style-type: none"> • Avertir les partenaires sexuels pour qu'ils ou elles consultent un médecin et ce, même en l'absence de signes d'infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'en 1996, on comptait près de 4 000 cas de sida au Québec. • On estime autour de 10 000, le nombre de personnes vivant avec le VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Avoir des pratiques sexuelles sans risque². • Utiliser le condom en latex de façon adéquate. • Ne pas partager de seringue. • Passer des tests de dépistage si on a, ou si on a eu, des comportements à risque². • Consulter un médecin si le partenaire a cette infection. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le virus peut se transmettre autant chez les femmes que les hommes, quelle que soit leur orientation sexuelle. • Il n'y a aucun risque d'attraper le VIH simplement en côtoyant ou en vivant avec une personne qui est infectée.

2 COMPORTEMENTS À RISQUE :

- Personne qui a un contact sexuel sans condom avec une personne infectée, qui ne sait pas nécessairement qu'elle a une infection.
- Personne qui partage des seringues pour s'injecter des drogues ou des stéroïdes.

6 MSSS. *Sexualité, Sida et MTS. Parlons-en*, 1996, pp. 8-9.

**OUTILS
D'ANIMATION**

COMPÉTENCES POUR DES RELATIONS SAINES

Un programme d'éducation sexuelle et de prévention du SIDA et des autres MTS

Description:

Document de 614 pages qui comprend 23 activités réalisables en classe et 5 activités complémentaires à effectuer avec les jeunes et leurs parents. La documentation complète comprend 5 manuels et une vidéo d'accompagnement. Il est possible d'animer que certaines parties du programme en transcrivant les réponses du "Manuel de l'enseignant" et les exercices du "Manuel de l'élève" qui correspondent au numéro de chaque activité, sans tenir compte des autres manuels et de la vidéo. Ces activités sont facilement applicables dans un contexte autre que l'école.

Production et Réalisation: Université Queen's (groupe d'évaluation des programmes sociaux); en collaboration avec tous les Ministères de l'Éducation des provinces et des territoires du Canada, 1993.

Distribution: Centre national de documentation sur le SIDA
BLITS (prêt).

Coût: 5\$ (le C.N.D.S. vous le prête pour le photocopier à vos frais).

Commentaire:

Ce programme est complet, mais assez complexe avec de nombreux guides. Cependant, en reproduisant que certaines parties, il peut s'avérer très intéressant. Ce programme insiste davantage sur les comportements et les attitudes et permet aux jeunes de s'affirmer face à la sexualité (voir à la page suivante, la liste des activités du programme).

ON SERAIT FOU DE S'EN PASSER

Un recueil d'activités de prévention du SIDA et des autres MTS par l'utilisation du condom.

Description:

Concernant l'utilisation du condom, ce recueil de 32 pages, présente, sous formes de jeux questionnaires, débats, procès, simulation, etc., 10 activités intéressantes.

Production: Centre québécois de coordination sur le SIDA, 1990

Réalisation: Martine Fortier

Distribution: C.Q.C.S
MdJ Le Trait d'Union (prêt)

Coût: Gratuit

Commentaire:

Guide simple et pratique. Les activités sont variées et touchent différentes formes d'animation. De plus, elles sont "fin prête" à l'animation et dépassent la simple information.

Compétences pour des relations saines ⁷

ACTIVITÉS DU PROGRAMME

*N^o de l'activité

Nom de l'activité des élèves

Unité 1 - TRANSMISSION (3 heures)

- 1 Activités d'information et test de connaissances sur le VIH, le SIDA et les MTS
- 2 Évaluer les risques
- 3 Évaluer les responsabilités
- 4 Le dialogue avec les parents ou tuteurs - connaître les faits

Unité 2 - COMPORTEMENT RESPONSABLE: L'ABSTINENCE (4 heures)

- 5 Envisager l'abstinence
 - 6 L'opinion des garçons et des filles
 - 7 L'affection, c'est dans le vent
 - 8 Comment définir l'affirmation de soi
 - 9 Pratiquer l'affirmation de soi
 - 10 Ne pas céder à la persuasion
 - 11 L'affirmation de soi dans la vie de tous les jours
 - 12 Le dialogue avec les parents ou tuteurs - évaluer votre assurance
- Évaluation (, 5 heures)

Unité 3 - COMPORTEMENT RESPONSABLE: PRATIQUES SEXUELLES À RISQUES RÉDUITS (3,5 heures)

- 13 Apprendre à mieux se connaître
- 14 Le condom: c'est affaire de bon sens
- 15 Attitudes à l'égard du condom
- 16 Le choix et l'achat d'un condom
- 17 Le mode d'emploi du condom
- 18 Utilisation du condom - exercice pratique
- 19 Parler du condom
- 20 Envisager des pratiques sexuelles responsables
- 21 Le dialogue avec les parents ou tuteurs - comparer les points de vue

Unité 4 - SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT D'ATTITUDES SAINES (3,5 heures)

- 22 L'égalité pour tous I
- 23 L'égalité pour tous II
- 24 La compassion
- 25 En faveur de comportements responsables
- 26 Compassion, non discrimination et appui
- 27 Le dialogue avec les parents ou tuteurs: quand quelqu'un est infecté par le VIH ou atteint du SIDA
- 28 Le dialogue avec les parents ou tuteurs: action contre le SIDA

Évaluation (,5 heures)

N.B. * Chaque n^o d'activité mentionné ci-haut, regroupe plusieurs activités. Par exemple, l'activité no 1, contient 6 activités différentes à animer.

⁷ Université Queen's Compétences pour des relations saines.
Manuel de l'élève, 1992, p. 6.

RÉPERTOIRE D'ACTIVITÉS D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE SUR LES MTS ET LE SIDA

Cheminement particulier de formation en vue de l'insertion sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 18 ans.

Description:

Répertoire de 130 pages, qui présente 8 activités éducatives en lien avec la sexualité, le Sida/MTS, les préservatifs et la communication. Il vise plus particulièrement les jeunes de 16 à 18 ans du programme d'études << insertion sociale >>, et fait référence à des objectifs de ce programme. Les activités sont facilement réalisables dans un contexte autre que l'école.

Production et Réalisation: Centre québécois de coordination sur le SIDA et le Ministère de l'Éducation du Québec, 1996

Distribution: C.Q.C.S
MdJ Le Trait d'Union (prêt)

Coût: Gratuit

Commentaire:

Répertoire qui informe sur les MTS/SIDA et qui permet aussi de développer chez les jeunes des habiletés relationnelles telles que: la prise de décision, l'affirmation de soi et la capacité de faire des choix. C'est un document très intéressant.

RÉPERTOIRE D'OUTILS ET DE MODELES D'INTERVENTION EN SEXUALITÉ ET EN PRÉVENTION DES MTS / SIDA AUPRÈS DES JEUNES

Description:

Ce répertoire de 61 pages se divise en quatre sections: les guides d'animation, les vidéos, les jeux et les programmes. Chaque outil est brièvement décrit et informe le lecteur de l'endroit où il peut se les procurer.

Production: CAP-SIDA (Montréal)

Réalisation: Lorraine Paquette

Distribution: CAP-SIDA Montréal
MdJ Le Trait d'Union (prêt)

Coût: 8,35 \$

Commentaire:

Ce répertoire destiné aux jeunes a été réalisé par madame Lorraine Paquette de CAP-SIDA à Granby, mandatée par la Direction de la Santé Publique de la Montérégie. Il est très pertinent et regroupe beaucoup d'outils pour travailler avec les jeunes.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

CENTRE NATIONAL DE DOCUMENTATION SUR LE SIDA

Le CNDS est un centre de distribution, d'orientation, de référence et de maillage sur l'éducation sur le VIH et le SIDA. Il distribue des affiches, des brochures, des dépliants et prête du matériel plus spécialisé ou en exemplaire unique, à des personnes et organismes intéressés. Sa collection de documents vidéo comprend 130 titres, produits au Canada et ailleurs dans le monde.

Pour connaître le matériel et la documentation que le C.N.D.S. possède, vous pouvez faire venir gratuitement les deux documents suivants:

1- Le catalogue du CNDS (20 pages)

Ce catalogue de 20 pages, contient tous les articles du C.N.D.S. (brochures, guides, trousseaux, affiches, rapports et quelques vidéos).

De plus, le C.N.D.S., pour garantir l'accès de l'information à tous, a adopté une politique qui lui permet de fournir gratuitement, (1) exemplaire de toutes les publications, y compris les frais de manutention et d'expédition, à toute personne qui en fait la demande.

2- Vidéo et audio: guide à emprunter

Ce répertoire contient tous les renseignements pour se procurer des vidéos (le titre, le lieu de production, la durée, l'auditoire potentiel, etc.). Vous pouvez emprunter ces vidéos au CNDS (tous les détails se retrouvent dans le répertoire).

Pour informations:

Centre National de Documentation sur le SIDA
Association canadienne de santé publique
1565, avenue Carling, suite 400
Ottawa, (Ontario)
K1Z 8R1
Téléphone : (613) 725-3434
Télécopieur: (613) 725-9826

N.B. Les publications de "Santé Canada" sur le SIDA sont disponibles auprès du CNDS.

CENTRE QUÉBÉCOIS DE COORDINATION SUR LE SIDA

Le CQCS est une entité administrative de la Direction générale de la santé publique du M.S.S.S. Il a pour mission de coordonner les plans d'action, mis de l'avant par le gouvernement du Québec et le M.S.S.S., pour lutter contre le sida et prévenir les maladies transmissibles sexuellement. Il veille ainsi à ce que les orientations prévues dans ces plans d'action soient poursuivies par des activités ou des programmes structurés, efficaces et efficients. Le CQCS produit un "Rapport d'activités" qui permet obtenir des informations sur:

- La production de documents et brochures.
- Les activités régionales de prévention et d'éducation auxquelles il a apporté son soutien financier.
- Les activités provinciales de prévention et d'éducation.
- Les activités de formation pour les intervenants.

Le rapport permet d'avoir un aperçu des projets en vigueur et de prendre connaissance de ce qui existe en prévention, permettant ainsi de trouver de nouvelles idées d'activités à réaliser avec les jeunes.

Pour informations:

Centre Québécois de Coordination sur le Sida
201, boulevard Crémazie est, Bureau RC 03
Montréal, (Québec)
H2M 1L2
Téléphone: (514) 873-9890
Télécopieur: (514) 873-9997

LES CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Les CLSC dispensent localement des services de santé et de services sociaux préventifs ou curatifs. Vous trouverez dans ces centres, une clinique de MTS-planning (maladies transmises sexuellement, planification des naissances).

Des infirmières en santé préventive et des médecins au CLSC sont disponibles à vous aider si vous avez des interrogations ou si vous avez besoin d'informations sur la sexualité, le SIDA et les MTS.

Vous y trouverez des services: (gratuits)

- Information
- Soutien personnel
- Expertise-conseil (infirmières/médecins)
- Consultation de volumes - vidéos - dépliants, brochures, etc.
(à emprunter ou à recevoir gratuitement)
- Etc.

BUREAU LOCAL D'INTERVENTION TRAITANT DU SIDA (BLITS)

BLITS est un organisme communautaire qui contribue à la lutte contre le SIDA et au soutien des personnes ayant contracté le virus VIH, ainsi qu'à leur entourage. BLITS a aussi comme objectif d'informer la population sur la transmission du virus et les modes de prévention spécifiques. Une équipe de professionnels est sur place afin de répondre à vos questions sur le SIDA. Son "centre de doc" renferme plusieurs documents et vidéos pertinents et disponibles pour emprunt.

Un service de consultation et de prêt de documents, d'outils d'animation et de vidéos, sont offerts. Voici quelques exemples de jeux éducatifs et préventifs que l'on y retrouve:

- 1- Jeu de cartes sur le SIDA/MTS représentant des dessins et messages de prévention.
- 2- Jeu des cartons:-
 - risque élevé
 - pas risque
 - faible risque
 - indécis

À partir d'une situation sur le SIDA/MTS, on demande aux jeunes de lever le carton correspondant à la bonne réponse.

3- Pénis en bois (Fido)

De taille normale, il permet aux jeunes d'apprendre à enfiler des condoms en suivant toutes les étapes sécuritaires requises. (La vidéo, "Pose du condom" aussi disponible à BLITS, est très pertinente pour accompagner "Fido").

4- Cassettes sur des mises en situation:

Cassettes audios d'une durée de 1 minute chacune qui permettent d'ouvrir une discussion et réflexion sur le sujet. On y traite des préjugés, des modes de transmission, d'information sur le sida, d'isolement, de condom et d'accompagnement.

Pour informations:

BLITS

59, rue Monfette, local 110
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: (819) 758-2662

INFO - MTS - SIDA (ligne téléphonique

Pour tous renseignements (anonymes) sur le VIH - SIDA et les autres MTS, contactez le: 1-800 463-5656

VIDÉOS

LE SIDA, FAUT QUE J'T'EN PARLE

Durée: 27 minutes **Année:** 1988

Production et

Réalisation: Centre fédéral sur le SIDA

Distribution: L.M. Média Marketing (Markam, Ontario, Téléphone: (416) 475-3750
BLITS (prêt)
Centre national de documentation sur le SIDA (prêt)

Coût: 30\$

Résumé:

Il s'agit d'un documentaire qui, au moyen de scénarios, de dessins animés, de chansons et de témoignages, explique pourquoi les jeunes devraient être préoccupés par le Sida.

NB: Guide d'accompagnement pour l'enseignant et l'élève.

LA CHANSON DE SUPERMAN

Durée: 33 minutes **Année:** 1994

Production et

Réalisation: Société Canadienne de l'Hémophilie

Distribution: Centre National de documentation sur le Sida
BLITS (prêt)

Coût: Gratuit (la première copie)

Résumé:

Dramatique d'un jeune hémophile séropositif, sa vie et ses relations intimes. Un guide d'accompagnement comprend plusieurs activités et complètent cette vidéo. On y traite du VIH/SIDA, la sexualité, les relations amoureuses, les risques de transmission, etc.

UN AMOUR FATAL

Durée: 93 minutes **Année:** _____

Production: Grossbart / Barnett

Distribution: Le groupe Multimédia du Canada

Coût: 100\$

Résumé

À l'âge de 22 ans, Alison Gertz est atteinte du sida. Devant un groupe d'étudiants, elle raconte son histoire et explique que le sida ne frappe pas que les homosexuels ou les marginaux.

POUR L'AMOUR DE LA VIE.. FAITES LA GUERRE AU SIDA

Durée: 28 minutes **Année:** 1989

Production et Réalisation: Association Canadienne de Santé Publique

Distribution: Centre National de documentation sur le Sida
BLITS (Prêt)

Coût: Gratuit (prêt)

Résumé:

Construit comme un magazine d'information, animé par deux jeunes comédiens, cette vidéo comprend un jeu questionnaire qui invite les auditeurs à participer, une entrevue avec un médecin spécialiste et une autre avec une personne atteinte du SIDA.

UN CONDOM POUR LA VIE

Durée: 10 minutes **Année:** 1989

Production et Réalisation: Film Forsyningen Denmark

Distribution: Le groupe Multimédia du Canada
BLITS (prêt)

Coût: 50\$

Résumé:

Sur des images de dessins animés, on entend les réflexions de jeunes sur les comportements à risque et l'utilisation du condom. La vidéo décrit précisément les pratiques sexuelles sans risque et explique comment utiliser le condom.

SIDA ET ITINÉRANCE: << J'ME SUS POUSSÉE. FAUT QUE J'ME SAUVE>>

Durée: 15 minutes **Année:** 1992
Production: Les Productions Virage Inc.
Réalisation: Stéphanie Hénault
Distribution: Cinéma Libre
 BLITS (prêt)
Coût: À vérifier

Résumé:

Cette vidéo vise à sensibiliser les jeunes à la problématique du sida et des personnes qui vivent avec le VIH/SIDA. On y raconte l'histoire de Dab, 18 ans, qui découvre qu'elle a le sida et les répercussions que cette maladie incurable a sur sa vie. Un guide d'animation accompagne cette vidéo.

SU'L BORD D'L'AMOUR Y A DEUX TROTTOIRS

Durée: 37 minutes **Année:** 1990
Production: Hôtel-Dieu de St-Jérôme
 Collaboration de CQCS
Réalisation: Paul Buisson et Guy Miller
Distribution: D.S.P des Laurentides
 BLITS (prêt)
 CAP-SIDA (prêt)
Coût: 25\$

Résumé:

Conçue par des jeunes, cette vidéo traite de la prévention du SIDA et des autres MTS. Mettant en scène une vingtaine de personnages, de courts scénarios où cohabitent l'émotion et l'humour, présentent les divers choix, les préoccupations et les valeurs des jeunes relativement au SIDA et aux autres MTS.

ANNEXE I

JEUX ÉDUCATIFS

BINGO SOS MTS

Production et

Réalisation:

Murielle Albert, Inf.

Année: 1992

Distribution:

Murielle Albert, Inf.
 Téléphone: (514) 678-3560
 Télécopieur: (514) 678-3240
 D.S.P. Montérégie (prêt)
 CAP-SIDA (prêt)

Coût:

35\$

Description:

Outil d'animation non conventionnel qui informe sur les MTS, les symptômes, les modes de transmission et les traitements. Il comprend 15 cartes de différentes couleurs, des jetons en forme de condom, ainsi que tout le matériel nécessaire pour un bingo.

NB: Ce jeu nécessite une attention soutenue de la part du participant, car pour jouer adéquatement, il devra trouver le lien existant entre le dessin et la description de la maladie.

LES MTS: TU PEUX LES ÉVITER

(Logiciel éducatif)

Durée:

60 minutes

Année: 1992

Réalisation:

Richard Cloutier

Distribution:

Logidisque Inc.

Coût:

43.86\$
 150\$ version pédagogique (comprenant un module de statistiques).

Description:

Ce programme informatisé porte essentiellement sur les connaissances et les attitudes touchant l'ensemble des MTS, y compris le VIH/SIDA. Le logiciel transmet des renseignements et comporte une série de questions permettant d'évaluer les connaissances et les risques personnels de contracter une MTS. Offert en deux versions, l'une conçue pour l'école et l'autre pour un présentoir.

ANNEXE II

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

LE JEU DES DILEMMES⁸**Objectifs :**

Amener le participant à clarifier ses attitudes, ses valeurs et ses opinions en ce qui a trait à une sexualité sécuritaire et à l'utilisation du condom.

Amener le participant à prendre de bonnes décisions quand à l'attitude à adopter pour se protéger.

Description :

Le *Jeu des dilemmes* consiste à présenter aux participants une courte histoire concernant un problème qui peut se présenter à eux dans la réalité. Les joueurs ont à prendre une décision et à décrire les réactions et le comportement qu'ils adopteraient dans une telle situation.

Rôle de l'animateur :

Animer la partie et susciter une prise de décision. Il est à noter que l'animateur se doit d'avoir une attitude très objective quant aux situations proposées. C'est aux participants de dire ce qu'ils pensent tout en subissant le moins possible l'influence de leurs pairs.

Matériel nécessaire :

Une série de cartons OUI et une série de cartons NON (autant de oui et de non qu'il y a de participants).

La liste des dilemmes ci-jointe, mais en prenant soin de recopier ou découper les situations afin de pouvoir les utiliser individuellement.

Préparation :

Lire au préalable la liste des situations pour être à l'aise avec le contenu et répondre correctement aux questions que poseront les participants si le cas échéant. On peut aussi sélectionner une quinzaine de situations qui représentent davantage le groupe. (Voir liste des situations).

Découper les différentes situations et les coller sur des cartons séparés.

Déroulement :

Distribuer les cartons OUI et les cartons NON.

Demander, à tour de rôle, aux participants de venir lire une situation.

Après que la situation est présentée, demander aux participants de répondre à la question par **OUI ou NON** à l'aide de leurs cartons réponses.

Demandez à quelques répondants ce qui a motivé leur choix.

Terminer la discussion en leur demandant de répondre une deuxième fois par OUI ou NON en fonction du meilleur comportement à adopter pour se protéger.

Passer à une autre situation.

⁸ Fortier, Martine. On serait fous de s'en passer: un recueil d'activités de prévention du sida et des autres MTS par l'utilisation du condom. Montréal, 1990, pp. 9 à 11

LE JEU DES DILEMMES (liste des situations-suite)

Au travail ou à l'école, il y a une distributrice de condoms dans les toilettes publiques. Vous vous y rendez dans le but d'acheter des condoms. À votre arrivée, plusieurs personnes sont là au miroir et dans les cabinets. En achetez-vous quand même ?

Vous apprenez que la soeur de votre partenaire est porteuse du virus du sida. Allez-vous exiger que dorénavant votre partenaire utilise le condom à chacune de vos relations sexuelles ?

Une amie au travail vous dit qu'elle a une MTS et vous demande de garder le secret. Mais vous savez qu'elle a une aventure avec un collègue. Allez-vous avertir le collègue en question ?

Vous êtes sur le point d'avoir une relation sexuelle avec un ou une partenaire qui exige le condom. Mais vous ne l'avez jamais utilisé. Allez-vous en discuter avec votre partenaire ?

Vous pensez avoir peut-être une MTS. Allez-vous voir le médecin ?

Vous êtes parent. Vous trouvez un condom dans la poche du manteau de votre fille. Allez-vous en discuter avec elle ?

Lors de votre premier rendez-vous, vous vous rendez compte que votre partenaire a des condoms. Êtes-vous insulté ?

Vous êtes follement amoureux d'une personne qui refuse d'utiliser le condom. Vous êtes sensible aux dangers des MTS, acceptez-vous d'avoir avec elle des relations sexuelles sans condom ?

Vous êtes dans un bar et vous discutez avec quelqu'un qui vous intéresse beaucoup... Vous voyez un condom dans la poche de son chandail. Continuez-vous à discuter avec cette personne ?

Vous êtes à la pharmacie pour acheter des condoms mais vous ne les trouvez pas. Demandez-vous l'aide du vendeur ?

Vous pensez que vous avez une MTS. En parlez-vous à votre partenaire avant d'aller voir le médecin ?

Vous (ou votre partenaire) prenez la pilule. Utiliserez-vous quand même le condom ?

Votre médecin vous annonce que vous avez une MTS depuis plusieurs mois. Essayez-vous de rejoindre vos anciens partenaires susceptibles d'avoir été infectés ?

Votre partenaire vous annonce qu'il a la chlamydia. Il vous rassure en vous disant que le condom prévient les risques de transmission. Continuez-vous à avoir des relations sexuelles avec lui ou elle ?

LE JEU DES DILEMMES (liste des situations-suite)

Un membre de votre famille est très actif sexuellement et a différents partenaires. Osez-vous aborder avec lui la question de l'utilisation des condoms pendant les relations sexuelles ?

Vous avez le même partenaire depuis plusieurs années. Vous venez d'apprendre que cette personne a eu une aventure. L'obligerez-vous à utiliser le condom lors de vos prochaines relations sexuelles ?

Vous êtes à une soirée et vous prévoyez avoir besoin de condoms mais il vous en manque. Par contre, vous savez qu'une de vos amies en a. Allez-vous lui en demander ?

En vacances, vous avez eu une "aventure" non protégée. De retour chez vous, vous avouez votre péripétie à votre partenaire. Il vous pardonne et vous demande dorénavant d'utiliser le condom. Accepterez-vous ?

C'est l'hiver, dehors il fait tempête. Vous et votre partenaire êtes enlacés devant un bon feu de foyer au chalet de vos parents. Vous vous apercevez que les condoms sont restés dans vos valises. Déchirez-vous ce tendre moment pour aller les chercher ?

Vous êtes sur le point d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un que vous ne connaissez que depuis quelques heures et vous vous apercevez que vous n'avez pas de condom. Lui proposez-vous d'aller ensemble en chercher ?

Une personne dans un de vos cours vous intéresse beaucoup. Par contre, vous avez oui-dire que celle-ci a eu de nombreuses aventures. Etes-vous encore très attiré ?

Votre médecin vous recommande d'utiliser le condom avant tout contact génital. Vous ne savez pas comment utiliser le condom. Lui demandez-vous conseil ?

Une de vos amies vous raconte qu'elle aime bien mettre elle-même le condom à son partenaire. Elle trouve que c'est excitant et que cela réduit le risque de couper la spontanéité de la relation. Etes-vous d'accord avec elle ?

En regardant la date d'expiration de vos condoms, vous vous rendez compte que ceux-ci sont périmés. Les utiliserez-vous quand même ?

Quelques collègues de travail prônent l'utilisation des condoms et désirent organiser une activité en ce sens. Les aiderez-vous ?

Votre soeur croit que c'est aux gars d'acheter les condoms et de les suggérer à leur partenaire. Etes-vous d'accord avec elle ?

Vous êtes à la pharmacie et vous observez une fille qui choisit une marque de condoms. Trouvez-vous cela correct ?

POUR OU CONTRE!

Voici une liste de thèmes ou de pistes de réflexion pour l'intervenant qui **organise et anime des débats**.

Ce type d'activité peut permettre aux participants de discuter et d'échanger avec d'autres afin de **démythifier certaines croyances et de répondre à de nombreuses interrogations**. Un débat peut être organisé n'importe où et n'importe quand tout en demandant peu de préparation. Pourquoi ne pas utiliser les pauses ou les heures de dîner pour échanger et essayer de trouver des **solutions aux problèmes** que peut poser la sexualité des années 90. **BONS DÉBATS !**

Pour ou contre !

Les distributrices de condoms dans les écoles

Les distributrices de condoms dans les bars et les discothèques

Le condom comme moyen de protection contre le sida et les MTS

Le condom comme moyen de contraception

Les condoms gadgets (colorés, texturés, etc.)

Les filles qui portent sur elles des condoms

Les relations sexuelles sans condom

Les relations sexuelles sans pénétration

Le test de dépistage du virus du sida

Les condoms gratuits

Les lignes téléphoniques INFO-SIDA-MTS

La publicité sur les condoms à la télévision

L'information quant à l'utilisation du condom des étudiants de niveau secondaire

La vente de condoms dans les dépanneurs

Les filles qui mettent le condom à leur partenaire

Les filles qui demandent à leur partenaire d'utiliser le condom

ANNEXE III

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES**BLITS**

Bureau Local d'intervention traitant du
SIDA
59, rue Monfette
local 110
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: (819) 758-2662

**Centre Local Services Communautaires
CLSC Suzor-Coté**

100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
Téléphone: (819) 758-7281

CNDS

Centre National de documentation
sur le SIDA
Association canadienne de santé publique
1565, Ave Carling, suite 400
Ottawa, (Ontario)
K1Z 8R1
Téléphone: (613) 725-3434
Télécopieur: (613) 725-9826

Comité d'Alde et de Prévention au SIDA

CAP SIDA, Montérégie
234, Boul, Désormeaux # 2
Longueuil, (Québec)
J4L 1J4
Téléphone: (514) 468-9229
Télécopieur: (514) 468-9247

CQCS

Centre québécois de coordination sur le
SIDA
201, Boul. Crémazie est, Bureau: R.C.03
Montréal, (Québec)
H2M 1L2
Téléphone: (514) 873-9890
Télécopieur: (514) 873-9997

Conseil du Trésor

Vidéothèque
Édifice Marie-Guyart
1056, rue Conroy
Québec, (Québec)
G1R 5E6
Téléphone: (418) 643-5168
Télécopieur: (418) 646-8132

Direction de la santé publique

RRSSS des Laurentides
185, rue Durand
St-Jérôme, (Québec)
J7Z 2V4
Téléphone: (514) 436-5669
Télécopieur: (514) 436-1761

Direction de la Santé Publique

RRSSS de la Montérégie
5245, Boul. Cousineau
Bureau 3000
St-Hubert, (Québec)
J3Y 6J8
Téléphone: (514) 928-6777
Télécopieur: (514) 928-6784

ADRESSES UTILES (suite)

Direction de la santé Publique
RRSSS Mauricie/Centre du Québec
550, rue Bonaventure
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 2B5
Téléphone: (819) 693-3636
Télécopieur: (819) 373-1627

Distribution Cinéma Libre
4067, Boul. St-Laurent
Bureau # 403
Montréal, (Québec)
H2W 1Y7
Téléphone:(514) 849-7888

Groupe (Le) Multimédia du Canada
5225, rue Berri
Montréal, (Québec)
J2J 2S4
Téléphone: (514) 273-4231
Télécopieur: (514) 276-5130

Logidisque INC
C.P. 10, succursale D
Montréal, (Québec)
H3K 3B9
Téléphone: (514) 933-2225
Télécopieur: (514) 933-2182

Ministère de la santé et des services sociaux
Services de communication et de la diffusion
1075, chemin Sainte-Foy
16 ième étage
Sainte-Foy (Québec)
G1S 2M1
Téléphone: (418) 643-5573
Télécopieur: (418) 646-2081

Office national du Film
1564, rue St-Denis
C.P. # 6100
Succursale Centre-Ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
Téléphone: 1 (800) 267-7710

Santé Canada Publications
13^e étage, Immeuble Brooke Claxton
Pré Tunney
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone: (613) 954-5995
Télécopieur: (613) 941-5366

ANNEXE IV

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- Association Canadienne de Santé Publique. Sida: ce que tout Canadien responsable doit savoir, Ottawa, 1988, 157 p.
- 2- Bourret, Jean-Claude. Les maladies sexuellement transmissibles, Éd. France-Empire, 1984, 175 p.
- 3- Centre Hospitalier Verdun. SIDA. Les faits. l'espoir, Verdun, 1989, 64 p.
- 4- D'ABOUVILLE, Laurence. Le sida, ça nous regarde!: pour les jeunes, par des jeunes, Éd. Steck, Paris, 1994, 150 p.
- 5- Haroian, Loretta et al. Contacts sexuels sans risques, Éd. de l'homme, Montréal, 1987, 66 p.
- 6- Société Canadienne du Sida. Guide sécurisexe: sexualité, santé et VIH, Ottawa, 199_, 42 p.
- 7- Vallée, Paul. Avec ou sans condom? (bande dessinée) Éd. Maison, Victoriaville, 1991, 64 p
- 8- Zellers, Christine. et Légaré, France. Les maladies transmissibles sexuellement: Les connaître, les prévenir, les soigner, Éd. Publications du Québec, 1988, 264 p.
- 9- MIELS-QUÉBEC. L'indésirable (bande dessinée), Québec, 1997, 20 p.

OUTILS IMPRIMÉS

Liste des outils imprimés de communication sur MTS/SIDA disponibles dans les Directions de santé publique/CLSC/MSSS

TITRES:

- Ce qu'on n'a jamais osé demander sur le sida/chlamydia/condylomes/herpès etc..
- L'amour ça se protège
- Êtes-vous actif (ve) sexuellement? Pas besoin d'en faire une maladie
- Se piquer sans le sida
- Des mots pour le dire...Le SIDA
- Le sida, ça vous touche de toute façon
- Les MTS, mieux les connaître pour mieux les éviter
- L'amour, ça se protège
- J't'aime, j'capote
- Chacun sa seringue, une idée fixe
- Pique ton bon sens
- Sécurisexe pour jeunes hommes gais ou bisexuels
- Le test de dépistage anonyme du VIH, y avez-vous déjà pensé?
- Sexualité, MTS et SIDA, parlons-en: brochure à l'intention des parents
- Chlamydia, renseignements pour la personne infectée
- Condylomes, renseignements pour la personne infectée
- Prévenez l'hépatite B
- Sida et milieu de travail, investir dans l'action
- VIH et sida, questions de femmes
- Si vous avez reçu une transfusion sanguine entre 1978 et 1985
- Comment prendre soin d'une personne vivant avec le sida
- Le sida, la loi et moi, recueil d'informations juridiques à l'intention des personnes vivant avec le VIH (frais à déboursier)

CARTES D'AFFAIRE

- Le test de dépistage anonyme du VIH, y avez-vous déjà pensé?
- VIH et sida, y a-t-il quelqu'un pour m'aider?

AFFICHES

- Lutte contre le sida, vous pouvez obtenir des seringues aux endroits où vous voyez ceci:
- Pique ton bon sens
- Je rapporte mes seringues
- On peut faire plein de choses sans attraper le VIH
- Test de dépistage anonyme, y avez-vous déjà pensé?
- Si un membre de votre personnel était atteint du sida, sauriez-vous quoi faire?
- Hépatite B... Non pour la vie
- Mesure d'hygiène de base et de précautions
- Protection SIDA/MTS. Respecte mon choix, c'est aussi bon pour toi que pour moi

AUTOCOLLANTS

- Je rapporte mes seringues
- Logo identifiant les centres d'accès aux seringues

DÉPLIANTS PROMOTIONNELS DE PROGRAMMES DE FORMATION POUR INTERVENANTS

- Jeunes en difficulté et prévention du sida, sortir des sentiers battus
- Pour une nouvelle vision de l'homosexualité
- Toxicomanie / sida, aiguillons nos interventions
- L'intervenant en toxicomanie, à l'heure du sida
- Si un membre de votre personnel était atteint du sida, sauriez-vous quoi faire?

N.B.: Cette liste représente un inventaire non exhaustif du matériel. Il y en a beaucoup d'autres disponibles (selon vos besoins) dans ces organismes sur le SIDA / MTS et de nouvelles qui le seront très bientôt. Renseignez-vous!

ANNEXE V

**INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES
SUR LE CONDOM**

QUEL CONDOM UTILISER?¹⁰

Voici quelques indications pour orienter le choix d'un condom selon les besoins et les préférences de chacun

BESOINS ET PRÉFÉRENCES	CHOIX DU CONDOM
Un condom régulier pour la contraception ou la prévention du SIDA et autres MTS	Choisir des condoms de latex lubrifiés ex: Conceptrol Shield, Sheik, Sensinelle, Nuform Sensishape Sensitol, Ramses Sensitol, Prime régulier, Protex Skin Light, Fulex New Harmony
Augmenter la sensibilité lorsqu'on utilise un condom	Choisir des condoms plus minces ex.: Conceptrol Suprême, Lifestyle Nada, Featherlite 003, Esprit, Mood 003 Utiliser des condoms nervurés: Ramses Fiesta, Ramses nervurés, Excita Sensi Nervuré, Lifestyle Stimula
Un condom approprié pour les relations orales	Choisir des condoms de latex non lubrifiés ex: Conceptrol Shield, Ramses régulier, Sheik régulier, Trojans Rolled, Nuform Sensishape
Un condom approprié pour les relations anales	Choisir: l'Ajusté, Ramses Extra Strenght, Ramses Snug Fit, Conceptrol Suprême. Ajouter du lubrifiant
Un condom qui s'ajuste mieux à un petit pénis et qui ne glissera pas	Choisir: l'Ajusté, Ramses Snug Fit
Un condom qui s'ajustera mieux à un pénis plus gros	Choisir des condoms de latex comme ceux des Compagnies Julius Schmidt et Trojan. (ils sont un peu plus grands que les autres)
Un condom qui diminuera ou préviendra une irritation	Choisir un condom lubrifié ou non et ajouter un lubrifiant hydrosoluble supplémentaire (KY, Lubafac, Surgilub) ou un spermicide à base d'eau (Ortho-Gynol, Delfen)
Un condom gadget sécuritaire	Choisir un condom nervuré et coloré ex: Ramses Fiesta, Ramses Nervuré ou Excita Sensi-Nervuré, Lifestyle Stimula Se procurer un condom gadget qui répond aux normes de sécurité canadienne.
Pour un maximum de contraception	Choisir des condoms de latex lubrifiés ordinaires et ajouter un spermicide hydrosoluble ex: Ortho-Gynol, Delfen.

¹⁰ BLITS, Bureau Local d'Intervention Traitant du Sida. Quel condom utiliser? Centre de documentation, Victoriaville.

LE CONDOM, CA C'EST SONGÉ... OUI, mais comment?

Utilisé correctement et à chaque relation, le condom est efficace à près de 99% contre les MTS, le SIDA et les grossesses non désirées.

Voici donc en version "Songée" les étapes d'utilisation adéquate du condom

LE CONDOM, C'EST COMME...¹¹

un yogourt:

toujours vérifier la date d'échéance sur la boîte avant de consommer.

de la mayonnaise:

tolère mal les endroits chauds et humides (coffre à gants) ou une trop grande friction (poche-arrière).

des bottes en caoutchouc:

choisir le LATEX, c'est plus imperméable que les membranes animales laissant passer les bactéries et les virus.

un hymne national:

ne jamais débiter une joute sans lui.

un bas-culotte:

attention aux ongles, bagues ou dents en le sortant de son emballage, déroulez-le du bon côté sinon tu le jettes.

un calorifère à eau chaude au début de l'hiver:

il faut enlever l'air en pinçant le bout du réservoir lors du déroulement.

une rencontre diplomatique:

il faut savoir se retirer tout de suite après les débats en tenant le condom à la base du pénis.

une allumette:

ne s'utilise qu'une fois, on doit en prendre un nouveau lors de chaque relation sexuelle et surtout en avoir en réserve.

une dinde de Noël:

meilleur avec de la gelée(d'a-taca) - prendre un lubrifiant à base d'eau comme KY, Lubafax et en mettre dans le réservoir et à l'extérieur.

un casque de vélo:

pour une protection supplémentaire, utiliser un spermicide à base de NONOXYNOL 9 comme la mousse Delfen.

un ziploc:

non biodégradable, jeter à la poubelle après usage.

¹¹ Université de Montréal. Le Condom, ça c'est songé... Qui, mais comment?, Service aux étudiants, Service de Santé.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 7 AGRESSIONS SEXUELLES

INTRODUCTION..... p 2

**1- PRÉVENTION DES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL
AUPRÈS DES ADOLESCENTS..... p 3**

L'agression à caractère sexuel, c'est quoi?..... p 4

Types d'agressions à caractère sexuel p 4

La loi p 5

2- OUTILS D'ANIMATION

Si tu savais... Jeu questionnaire sur les agressions..... p 7

Confidence. Intervention sur la problématique des agressions..... p 7

Ça s'vit! ça s'dit! p 8

Guide d'animation sur le harcèlement et les agressions sexuelles..... p 8

3- ORGANISMES RESSOURCES

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
(C.A.L.A.C.S)..... p 10

Maisons des femmes des Bois-Francis..... p 10

Espace Bois-Francis p 11

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (C.A.V.A.C.)..... p 11

Indemnisation des victimes d'actes criminels (I.V.A.C.)..... p 12

Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse (C.P.E.J.)..... p 12

Les centres locaux de services communautaires (CLSC)..... p 13

Les ressources téléphoniques..... p 13

4- VIDÉOS

Mourir à tue-tête..... p 15

Les enfants mal aimés -Chantal..... p 15

Arrête de me prendre, essaie de me comprendre..... p 15

Toujours vivantes..... p 16

Tous les jours, tous les jours p 16

Mademoiselle Autobody..... p 16

Les femmes me touchent..... p 17

Agressée jusqu'à l'âme (texte)..... p 18

ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Je suis témoin, quoi faire?..... p 21

Aider un(e) ami(e)..... p 22

Procès: Aggression sexuelle..... p 23

ANNEXE II ADRESSES UTILES..... p 27

ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER p 30

Brochures et dépliants..... p 31

INTRODUCTION

Toutes les femmes et les adolescentes sont susceptibles d'être victimes, un jour ou l'autre, d'agression à caractère sexuel. Malheureusement, les mesures préventives existantes ne sont pas toujours des moyens infaillibles d'éviter ce type d'agression. Une agression peut se produire n'importe où, n'importe quand. Sur la rue, au travail, à la maison et à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Les jeunes garçons et des hommes peuvent aussi en être victimes, même s'ils sont moins nombreux à subir ce genre d'agression.

Selon les statistiques: ¹

- Une femme sur quatre est victime d'agression à caractère sexuel au cours de sa vie.
- L'âge des victimes varie entre 3 mois et 90 ans.
- 98% des agresseurs sont des hommes.
- 70% des agresseurs sont connus de la victime (ami, voisin).
- Près de 70% des agressions sexuelles sont préméditées.
- Une Canadienne est victime de viol, toutes les 17 minutes.
- Toutes les victimes sont menacées verbalement.

Les agresseurs sont en général des gens que l'on côtoie régulièrement. La force physique est une de leurs armes, mais le contrôle psychologique, la manipulation, le chantage et le ridicule sont leurs préférées, et ça ne laisse pas de trace apparente de violence. ²

Les agressions à caractère sexuel sont souvent gardées sous "SILENCE". Les victimes se culpabilisent, elles ont très peur des menaces et du chantage de l'agresseur et pensent que personne ne les croira. Et, finalement, tout le processus judiciaire..... Il est donc important d'avoir en main des outils et des références pour les éviter, ou à défaut, connaître les ressources pour intervenir adéquatement.

Les pages suivantes contiennent des outils et des informations pertinentes vous permettant de poursuivre des actions éducatives et préventives face aux agressions à caractère sexuel auprès des jeunes.

¹ C.A.L.A.C.S. La Passerelle Dépliant: Les agressions sexuelles s'en sortir... et Feuilles de statistiques: Grille des mythes et réalités, Drummondville

² Conseil consultatif Canadien sur la situation de la femme. Affiche: Les abus sexuels...le viol par un ami.

- 1 -

PRÉVENTION DES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL AUPRÈS DES ADOLESCENTS ³

La prévention des agressions à caractère sexuel auprès des adolescents, nécessite beaucoup de doigté, car il est possible que certains d'entre-eux aient déjà subi une quelconque forme d'agression pendant leur enfance et /ou, au début de l'adolescence.

Premièrement, il faut se rappeler qu'il est très important de présenter d'abord, une vision positive et une dimension épanouie de la sexualité humaine (le respect de soi et des autres) et ensuite, faire intervenir la notion "Agressions à caractère sexuel", comme une composante possible (voir: Éducation sexuelle auprès des adolescents).

Deuxièmement, le programme de prévention doit tenir compte des besoins des jeunes qui peut prendre plusieurs formes. L'information qui leur sera transmise les affectera à divers degrés. Certaines auront été elles-mêmes abusées, ou connaîtront quelqu'un qui a subi ce type d'agression, tandis que d'autres voudront seulement approfondir davantage sur le sujet.

Exemples d'informations à transmettre sur le sujet:

- les stéréotypes/préjugés face aux femmes (le plus important);
- les types d'agressions;
- les ressources existantes;
- la loi et le processus judiciaire;
- les trucs pour éviter ces situations (agressions);
- la loi du silence (victime vs agresseur);
- etc...

Finalement, la prévention sur les agressions doit permettre aux jeunes de bien comprendre que personne n'a le droit d'en contrôler une autre, que chaque personne a droit à l'amour et au respect, et qu'une relation saine c'est s'amuser ensemble, avoir confiance, se respecter, être bien dans sa peau quand on est avec quelqu'un, que ce soient des amis, des membres de la famille ou des connaissances.

³ C.A.L.A.C.S. La Passerelle Droits d'ados... Stop à l'agression sexuelle, Drummondville, 30 p.

Il est possible que lors d'un atelier de prévention les jeunes garçons se sentent responsables et interpellés. Il est important de leur permettre d'exprimer leurs émotions (quelques fois agressives), pour favoriser une meilleure compréhension du problème et ventiler la pression qu'ils pourraient ressentir.

L'AGRESSION À CARACTÈRE SEXUEL, C'EST QUOI ? ⁴

Tout abus de pouvoir d'une personne envers une autre, où le "sexe" est utilisé comme une arme.

Ce que recherche réellement l'agresseur est de dominer, d'humilier et d'effrayer sa victime. Quoi qu'on en pense, l'agression à caractère sexuel n'a pas pour but de satisfaire un besoin sexuel. Le plaisir que l'agresseur retire de son acte est directement lié aux sentiments de pouvoir, de puissance qu'ils lui procurent.

TYPES D'AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL ⁵

Les moyens utilisés par l'agresseur pour faire subir du chantage sexuel auprès de sa victime prennent plusieurs formes.

L'HARCÈLEMENT SEXUEL comprend toutes formes d'attentions ou d'avances sexuelles **non désirées**, qui provoquent l'inconfort, la crainte et menacent notre bien-être: regards, gestes, attouchements, commentaires, farces sexistes, affichage de matériel pornographique, assaut sexuel, viol...

L'HARCELEUR peut être; un employeur, un superviseur, un contremaître, un collègue de travail, un client...

L'AGRESSION SEXUELLE, c'est une violence sexuelle imposée par un ou plusieurs individus. C'est avant tout un acte de domination et de pouvoir, commis envers une autre personne sans son consentement. Que la victime soit blessée physiquement ou non pendant l'agression, elle est toujours humiliée dans sa dignité, par des paroles et des attitudes dégradantes.

⁴ C.A.L.A.C.S. La Passerelle. Dépliant: Les agressions sexuelles s'en sortir... Drummondville.

⁵ Ibid.

L'INCESTE est une agression sexuelle commise sur un enfant et/ou un adolescent, avec lequel il existe un lien biologique (père, grand-père, oncle..) ou qui représente pour lui, une figure parentale (beau-père, conjoint de fait..).

Il y a ABUS SEXUEL, lorsqu'un adulte pose des gestes sexuels sur un enfant, un(e) adolescent(e), ou lui demande d'en poser sur lui. Dans ce cas-ci, l'agresseur n'ayant aucun lien biologique avec la victime peut aussi bien être un voisin, un ami de la famille...

Il existe également, le VOYEURISME, L'EXHIBITIONNISME, les APPELS OBSCÈNES, etc.....

Être contrainte à subir ces actes, C'EST ÊTRE VICTIME D'UNE AGRESSION À CARACTÈRE SEXUEL.

LA LOI ⁶

Au Québec, comme au Canada, les lois stipulent que les enfants et les adolescents ne doivent être abusés ou agressés sexuellement. Ces lois servent à les protéger et les aider à se sortir de ces situations. Il y a des lois reliées à l'utilisation de la violence lors d'une activité sexuelle, et il y a d'autres lois qui régissent les activités sexuelles dans une famille avec des adolescents ou des enfants (l'inceste). Il est interdit pour quelqu'un de la famille d'avoir une relation sexuelle avec un(e) adolescent(e), ou de le faire participer à des activités sexuelles.

Selon la loi, les jeunes âgés de 12-13 ans sont considérés comme incapables de consentir à des activités sexuelles, sauf si ces activités sexuelles sont consenties de part et d'autre entre jeunes du même groupe d'âge (12-13 ans).

Les adolescents âgés entre 14 et 17 ans sont aussi protégés par la loi. Par exemple, dans le cas d'attouchements sexuels de la part d'une personne qui est en position de confiance et d'autorité, ou lorsque l'adolescent est dépendant de la personne qui le fait participer à des actes sexuels.

Lorsque deux adolescents, à peu près du même âge désirent avoir des relations sexuelles ensemble, ce n'est pas contre la loi. Cependant, il faut vraiment que les deux consentent et donnent leur permission.

⁶ C.A.L.A.C.S. La Passerelle Droits d'ados... Stop à l'agression sexuelle, Drummondville, p. 22

**OUTILS
D'ANIMATION**

SI TU SAVAIS...

(Jeu questionnaire sur les agressions à caractère sexuel)

Description:

Document de 24 pages qui regroupe sept jeux questionnaires différents, portant principalement sur les préjugés entourant les agressions sexuelles. Ils ont pour but de stimuler les jeunes à trouver, ou au moins, à chercher des réponses. Les thèmes abordés sont: les préjugés, les sentiments d'une personne victime d'agression, les stéréotypes, etc....

Production: CALACS Chaudière-Appalaches, 1994

Réalisation: Johanne Alice Côté

Distribution: CALACS Chaudière-Appalaches

Coût: 5\$

Commentaire:

Ce document regroupe plusieurs thèmes qui touchent l'ensemble des adolescents. Les activités proposent la réflexion et de changer sa propre "mentalité" face aux agressions à caractère sexuel, et ses rapports avec les autres.

CONFIDENCE

(Intervention sur la problématique des agressions à caractère sexuel)

Description:

Outil d'intervention audio (cassette radio), qui comprend une série de cinq émissions, traitant chacune d'un thème précis, (valeurs sexistes, attitudes sexistes, les formes d'agressions à caractère sexuel, le viol et les rapports entre hommes et femmes). Un guide d'animation est complémentaire aux cinq émissions, et propose aux intervenants (tes) une structure d'animation avec les objectifs et le contenu de chaque émission, ainsi que des pistes de réflexion.

Production: Regroupement des femmes "La Sentin'Elle" Inc.

Réalisation: Viviane Champagne

Distribution: Regroupement des femmes "La Sentin'Elle" Inc.

Coût: À vérifier

Commentaire:

Outil d'animation ne traitant pas seulement des agressions à caractère sexuel. Il met aussi l'accent sur les stéréotypes auxquels les hommes et les femmes sont conditionnés et les conséquences que ça engendre.

ÇA S'VIT ! ÇA S'DIT !

Description:

Photo-roman de 32 pages, qui illustre cinq situations auxquelles les adolescents sont fréquemment confrontés. Chaque histoire apporte une façon de résoudre le problème (harcèlement sexuel, relations amoureuses, agressions sexuelles, etc..) en se basant sur l'importance d'entretenir des rapports égalitaires entre les femmes et les hommes.

Production et

Réalisation: Comité de la Condition Féminine au Témiscamingue, 1991

Distribution: Comité de la Condition Féminine au Témiscamingue

Coût: À vérifier

Commentaire:

Les situations sont courtes mais renferment beaucoup de pistes de réflexion permettant aux adolescents d'améliorer leurs rapports personnels.

GUIDE D'ANIMATION SUR LE HARCÈLEMENT ET LES AGRESSIONS SEXUELLES.

Description:

Guide contenant toutes les informations pertinentes à la réalisation d'ateliers thématiques pour aider les jeunes à développer des valeurs positives de respect, d'équité et de communication, et ainsi contrer la violence et développer des alternatives aux agressions à caractère sexuel. Les ateliers sont développés autour de questionnaires, de mises en scène et de jeux de rôle.

Production et

Réalisation: Groupe communication collective Hochelaga-Maisonneuve, 1994

Distribution: Groupe communication collective Hochelaga-Maisonneuve

Coût: À vérifier

Commentaire:

Guide qui permet aux adolescents de différencier le harcèlement sexuel et le <<flirt>>. À travers des procès fictifs (d'agression sexuelle, d'inceste, et de voies de fait), il encourage l'analyse de la situation (faits - accusé - victime - lois - etc.) et l'identification des formes d'abus. Une sentence s'applique ou non, selon les faits.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL (CALACS)

CALACS est un organisme sans but lucratif qui offre différents services aux femmes et aux adolescentes victimes d'une agression sexuelle, vivant une situation ou un moment difficile.

Les services d'aide directs sont:

- L'écoute téléphonique.
- Des rencontres individuelles avec une intervenante, permettant; d'être soutenue et écoutée, de trouver des moyens pour effectuer des changements concrets dans sa vie.
- Des groupes de soutien, pour permettre aux femmes d'échanger sur leurs vécus et de cheminer avec d'autres victimes.
- L'accompagnement lors d'examen médical et de poursuites judiciaires.

Le centre offre aussi des rencontres d'animation auprès des jeunes, des intervenants, des organismes, etc. Ce service a pour objet de prévenir et d'informer les personnes sur les agressions à caractère sexuel.

Pour informations: sur les droits et recours et de la problématique des agressions à caractère sexuel, ou pour du matériel d'animation.

C.A.L.A.C.S (région Drummondville)
Téléphone: (819) 478-3353

MAISON DES FEMMES DES BOIS-FRANCS

La Maison des femmes, en collaboration avec C.A.L.A.C.S., offre des rencontres individuelles et de groupe de soutien pour les femmes et les adolescentes victimes d'une agression à caractère sexuel. Ces rencontres se font à la Maison des Femmes.

Pour informations:

Maison des femmes des Bois-Francis
19, rue de Courval
Victoriaville (Québec)
G6P 4W2
Téléphone: (819) 758-3384
Télécopieur: (819) 758-5381

ESPACE BOIS-FRANCS

Cet organisme communautaire a pour but de prévenir toutes formes d'abus exercés envers les enfants, grâce à un programme éducatif offert aux enfants du préscolaire (2 1/2 à 5 ans) et du primaire, ainsi qu'aux adultes (parents, personnel scolaire, intervenants(es)). Vous pouvez communiquer avec eux pour en savoir d'avantage sur les abus envers les enfants.

Pour informations:

Espace Bois-Francis
59, rue Monfette
Local 231
Victoriaville (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: (819) 752-9711

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

Le CAVAC est un lieu privilégié où les victimes peuvent s'adresser pour obtenir les services suivants:

- Consultation téléphonique.
- Accueil, support et écoute.
- Information de base sur le processus judiciaire, les droits et recours des victimes d'actes criminels.
- Soutien et accompagnement de la victime dans ses démarches auprès d'organismes privés et publics.
- Orientation vers les ressources juridiques, médicales, sociales et communautaires.

Ce service est gratuit et confidentiel. Même si elle ne désire pas porter plainte à la police, la victime y recevra l'aide nécessaire et pourra se confier à un intervenant du CAVAC. Il est prouvé qu'en allant chercher de l'aide le plus rapidement possible, la victime s'en sort plus facilement.

Pour informations:

CAVAC
Téléphone: (819) 373-0337 (appels à frais virés acceptés)
1-888 55 CAVAC

INDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (IVAC)

Au Québec, une victime d'un acte criminel commis contre sa personne, peut bénéficier des avantages de la Loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels.

L'application de cette loi relève de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). La Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels, est pour sa part responsable du traitement des dossiers.

Qui peut bénéficier de l'IVAC?

Toute personne qui a subi une lésion corporelle, un choc mental ou nerveux à la suite d'un acte criminel commis contre sa personne, et qui est décrit à l'annexe de la loi sur l'IVAC (ex.: voies de fait, agression sexuelle).

Quand doit-on adresser une demande de prestations à l'IVAC?

Toute demande doit être présentée dans l'année où surviennent les dommages matériels, la blessure ou la mort de la victime.

Pour Informations:

Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels
1199, rue de Bleury, 9^e Étage
Montréal, (Québec)
H3B 3J1
Téléphone: (514) 873-6019
Télécopieur: (514) 873-3531
1- 800- 561-4822 (sans frais)

CENTRE DE PROTECTION DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE (CPEJ)

Toute personne est tenue, par la loi, de signaler au Directeur de la protection de la jeunesse, les actes et les agressions à caractère sexuel qui entravent le développement et la sécurité des enfants et des adolescents. (Voir: Chapitre 10 pour connaître la loi et la mission du CPEJ).

Pour Informations: ou pour un signalement:

Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse
Téléphone: (819) 758-0611
1- 800- 567-8520 (sans frais)

LES CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Le CLSC demeure un "point de service" pour les personnes victimes d'agressions. Le service "Nouvelle demande psychosociale" est assumé par des intervenants sociaux, qui reçoivent les victimes, les écoutent et les renseignent sur les ressources existantes, afin de répondre le plus possible aux besoins de la victime.

Ce service étant temporaire, le rôle de l'intervenant social est de rencontrer la victime à quelques reprises, et l'inciter à poursuivre, et aller chercher (s'il y a lieu) l'aide et le support les plus appropriés à sa situation.

LES RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES:

JEUNESSE ÉCOUTE

Téléphone: 1-800-668-6868 (sans frais)

Service d'écoute pour les jeunes âgés entre 5 à 20 ans, ouvert 7 jours semaine, 24h/24, pour aider les jeunes à résoudre des problèmes de tout ordre.

TEL-JEUNES:

Téléphone: 1-800-263-2266 (sans frais)

Service d'écoute 7 jours par semaine, 24h/24, pour les jeunes âgés entre 5 à 20 ans, pour aider les jeunes à résoudre des problèmes de tout ordre.

TEL-ÉCOUTE

Téléphone: (819) 751-0411 (région)

Service d'écoute téléphonique anonyme pour personnes de tous âges, 7 jours semaine, entre 16h00 à 24h00.

INFO-SANTÉ (CLSC VICTORIAVILLE)

Téléphone: (819) 758-7281

Service d'écoute téléphonique pour tous, 24h/24, et 7 jours semaine.

VIDÉOS

MOURIR À TUE-TÊTE

Durée: 95 minutes 55 secondes **Année:** 1979
Production: Anne-Claire Poirier et Jacques Gagné
Réalisation: Anne-Claire Poirier
Distribution: Office National du film
Coût: 34,95\$
Résumé:

Voir page 18 "Agressée jusqu'à l'âme" pour connaître l'ampleur de ce film.

LES ENFANTS MAL AIMÉS - CHANTAL

Durée: 55 minutes **Année:** 1984
Production: Éric Fournier, Aimée Danis
Réalisation: Roger Tétreault
Distribution: Office National du film
Coût: 26,95\$
Résumé:

Le film met en scène Chantal, une adolescente de bonne famille. L'inquiétude qui pèse dans le regard et la voix de la rouquine en dit rapidement de plus en plus long sur la nature des rapports qui la lient à son père... alors que sa mère s'obstine à faire la sourde oreille. Les témoignages de personnes ayant été victimes d'abus sexuels se superposent à l'histoire de Chantal; des professionnels, confrontés quotidiennement à ce genre de problème, tentent d'en expliquer les causes et donnent des éléments de solution.

"ARRÊTE DE ME PRENDRE, ESSAIE DE ME COMPRENDRE"

Durée: 26 minutes **Année:** 1986
Production: Les C.A.L.A.C.S. de Trois-Rivières et les Productions C.E.F.E.M. Inc.
Réalisation: Lison Dussault et Christian Pierre
Distribution: Vidéo Femmes *
Coût: À vérifier
Résumé:

Par le biais de nombreuses mises en situation, diverses formes de violence nous sont présentées: inceste, viol, pédophilie, harcèlement, appel obscène. Dépassant le constat, ce film, plus particulièrement destiné aux adolescents (es), propose des solutions permettant aux victimes de violence de réagir à ces agressions. Un guide d'animation accompagne la vidéo.

"TOUJOURS VIVANTES"

Durée: 27 minutes **Année:** 1992
Production: C.A.L.A.C.S. de Trois-Rivières et Vidéo Femmes
Réalisation: Lise Bonenfant
Distribution: Vidéo Femmes *

Résumé:

Des femmes témoignent des agressions sexuelles qu'elles ont subies. Avec leurs souvenirs qui les hantent, elles essaient à force de courage, de laisser monter cette rage et cette peine qui les habitent.

"TOUS LES JOURS, TOUS LES JOURS"

Durée: 58 minutes **Année:** 1982
Production: Vidéo Femmes
Réalisation: Johanne Fournier et Nicole Giguère
Distribution: Vidéo Femmes *

Résumé:

Un document de réalité-fiction sur le harcèlement sexuel et les multiples manifestations de cet abus de pouvoir mâle sur le corps et la liberté des femmes, au quotidien.

"MADEMOISELLE AUTOBODY"

Durée: 90 minutes **Année:** 1987
Production: Les Folles Alliées et Vidéo Femmes
Réalisation: Vidéo Femmes
Distribution: Vidéo Femmes *

Résumé:

Pièce de théâtre humoristique créée par les "Folles Alliées" sur la pornographie (version vidéo). Ces <<subversives gonesses>> s'attaquent avec humour aux perversions de notre société. Drôle, efficace et bouleversant.

"LES FEMMES ME TOUCHENT"

Durée: 6 minutes **Année:** 1989
Production: Cléo 24
Réalisation: Nicole Giguère
Distribution: Vidéo Femmes *

Résumé:

Une vidéo clip sur les insultes faites au corps, au coeur, et à l'esprit des femmes.

* Il est possible d'acheter ou louer ces vidéocassettes en communiquant avec:

Vidéo Femmes
700, rue du Roi, 1^{er} étage
Québec, (Québec)
G1K 2X7
Téléphone: (418) 529-9188

N.B. Pour en savoir plus sur les vidéos concernant les Agressions à caractère sexuel, contacter un C.A.L.A.C.S de votre région.

AGRESSÉE JUSQU'À L'ÂME 7

Mourir à tue-tête, d'Anne-Claire Poirier, avec Julie Vincent. Long métrage sur le viol réalisé à partir de témoignages.

C'est après avoir lu Le Viol, de Susan Brownmiller qu'Anne-Claire Poirier a décidé d'entreprendre ce travail de recherche qui l'a conduite à rencontrer au-delà de 50 victimes de viol. On retrouve dans le film d'Anne-Claire Poirier les mêmes révélations, les mêmes affirmations, les mêmes blessures. Le viol va bien plus loin que la violence corporelle et l'attentat à la pudeur, c'est une atteinte à l'âme et à cette sorte d'espoir, étincelle indéfinissable qui nous pousse en avant, vers la vie. Le viol, c'est le pouvoir des hommes qui n'en ont pas d'autre et la mort lente de leurs victimes: à peu près 10 Montréalaises chaque jour, 300 chaque mois. Une seule sur 20 ose porter plainte. Une seule accepte de jouer son rôle de victime-coupable et de masochiste devant les autorités mâles.

Mourir à tue-tête est évidemment un film violent puisqu'il aborde un sujet qui n'est que violence. Violence morale. Physique. Insoutenable. Sourde.

Une infirmière termine ses huit heures de travail. À peine est-elle sortie de l'hôpital, qu'un gars à l'air tout à fait ordinaire, l'entraîne de force vers son camion en lui plaçant un couteau sous la gorge. On assiste ensuite à ce qui ressemble tristement à un règlement de compte entre un homme et sa mère, sa blonde, les femmes et tout ce qu'elles représentent. Le viol de Suzanne est un geste de peur, de haine, de mépris. Le violeur ne ressemble ni à un détraqué sexuel, ni à un timide-frustré, c'est simplement un gars <<en crise>>. La scène de viol est le début et la fin de l'histoire. Pourtant, le film ne s'arrête pas là. Il n'insiste pas non plus pendant une heure et demie sur des détails qui vont de l'humiliation la plus profonde à la torture la plus traditionnelle. Mais la vie de Suzanne se termine à ce moment précis. Elle aurait pu mourir au fond du camion, mais elle s'est rendue jusqu'à son appartement. Elle a téléphoné à son chum, un gars doux qui semble avoir pour mission de réhabiliter l'image des hommes... Elle a subi l'examen médical et l'interrogatoire du policier (puisqu'elle a eu le courage de porter plainte). Mais après toutes ces tristes formalités, elle a quitté son emploi et sa vie s'est mise tranquillement à la quitter. <<J'ai pas attrapé de maladie, j'ai attrapé la peur>>. Et la honte.. Et pire, elle a perdu l'amour, l'espoir, la foi en l'amour: cette lueur qui nous fait croire que quelque chose peut toujours se produire et tout changer, tout embellir.

Anne-Claire Poirier a voulu montrer que le viol est une sorte de mort que seules les femmes vivent. On n'oublie pas un viol et on ne s'en remet jamais. Mourir à tue-tête veut faire ressentir la gravité de ce crime. La justice est non seulement impuissante et ignorante, mais presque complice. Tant que la société n'aura pas changé, il n'y aura pas de solutions. Tant que les rôles hommes-femmes seront aussi définis et immuables, il y aura des femmes violées et des hommes qui les violeront. Et le viol n'est pas toujours aussi évident, aussi <<identifiable>>... Il ne se commet pas toujours à l'arrière d'un camion. C'est pour exprimer sa fréquence et sa banalisation qu'un groupe de femmes intervient devant un tribunal fictif: la secrétaire violée par son patron, l'épouse violée par son mari ivre; la patiente violée par son thérapeute; la disciple violée par son guru; la comédienne violée par son réalisateur; la petite fille violée par son père. Les violeurs ne sont pas toujours armés d'un couteau! Mourir à tue-tête laisse jaillir un cri collectif. Un cri qui sort péniblement de la gorge de Suzanne et qui n'en est pas un. Le cri des femmes meurtries, souillées, blessées, prostituées par la guerre et celui, muet et effrayant, des petites filles qui subissent encore l'ablation du clitoris. Pour faire ressortir cette ressemblance, Anne-Claire Poirier a utilisé des séquences de documentaires qui viennent ponctué son message. Ce retour à la réalité est intéressant et plus efficace que les interventions d'une réalisatrice et d'une monteuse (interprétées par Monique Miller et Micheline Lanctôt) qui voudraient expliquer certaines scènes. Comme si Anne-Claire Poirier avait douté de la portée de ses images et de son scénario et avait senti le besoin de se sécuriser. Leurs explications sont parfois anti-climax et ont un ton de manifeste qui rompt avec la vérité, le senti, le vécu du récit. On peut d'ailleurs reprocher ce même ton aux femmes devant le tribunal, dont les révélations et la plaidoirie (pourtant justifiées et vraies) contrastent avec l'intensité de l'histoire de Suzanne.

Le point le plus important, l'élément le plus saisissant du film d'Anne-Claire Poirier, demeure la manière dont la réalisatrice a voulu nous faire vivre le drame et nous faire ressentir la peur et l'effroi. On ne voit jamais la victime et son assaillant en même temps... <<Ils sont l'envers du couple>>, explique-t-on dans le film, mais la caméra nous fait devenir la victime. Les prises de vue sont conçues pour qu'on ait l'impression d'être là, à sa place, attachée, impuissante, vulnérable et humiliée. On reçoit une taloche, et un éclair traverse l'écran; on en reçoit un deuxième, et l'écran s'obscurcit. La gorgée de bière, on la reçoit en pleine figure.

Mourir à tue-tête a été sélectionné pour être projeté pendant le Festival de Cannes dans le cadre de <<Un certain regard>>, un événement hors compétition qui veut présenter des films différents ou <<difficiles>> et concurrencer la <<Quinzaine des Réalisateurs>>

L'Office national du film prévoit une distribution dans les cinémas de quartier mais aussi une distribution encadrées, c'est-à-dire dans les institutions et les centres communautaires.

<<Des siècles de connaissances aboutissent à un mur de silence immuable devant la question du viol et de ses répercussions. Tout ce qu'on a pu découvrir de mieux, récemment, pour le contrer d'une manière pratique, c'est un avertissement aussi dérisoire que celui-ci: <<Chaque être humain qui a un vagin devrait porter un sifflet à son cou>>. Cela veut dire que les premiers gestes que les mères devront alors apprendre à leurs filles c'est de savoir comment siffler leur détresse>>.

Et le film d'Anne-Claire Porier se termine sur un long survol de Montréal où le calme d'un crépuscule bleuté n'est rompu que par le bruit assourdissant de centaines de sifflets.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

JE SUIS TÉMOIN, QUOI FAIRE? ⁸

Vous êtes avec vos amis Stéphane et François. Vous voyez approcher Marie-France. Vous la connaissez bien et vous savez qu'elle n'aime pas François qui la touche et lui fait toutes sortes d'allusions sur le sexe. Elle lui a déjà dit d'arrêter. Il la rend nerveuse et elle essaie de l'éviter.

Stéphane Regarde, elle arrive.

François Es-tu game?

Stéphane Oui, oui, j'te l'ai dit! Si toi, tu fais péter son lastic de brassière, moi j'passe à côté pis j'y pogne une fesse.

François O.K. Tu iras en premier, a commence à s'méfier de moi!

Stéphane Tu la lâches pas hein? T'es tout le temps après elle.

François A fait son indépendante, mais a l'aime ça. C'est ma façon de montrer que j'la trouve de mon goût.

Stéphane Attention, on y va!

***Comment réagissez-vous? Allez-vous dire quelque chose à François et Stéphane?
Vous avez 3 minutes!***

Toute initiative pour faire réfléchir les deux comparses et les empêcher d'agir est une bonne réponse. Il importe de leur faire réaliser qu'ils font du harcèlement et que ce n'est pas une façon de se faire apprécier.

⁸ C.A.L.A.C.S. Chaudière-Appalaches. Si tu savais ...Jeu questionnaire sur les agressions à caractère sexuel, 1994, questionnaire no 5, p. 19

AIDER UN (E) AMI (E) ⁹

Depuis quelque temps, votre ami Sylvain n'est vraiment pas dans son assiette. Vous essayez de le faire parler et il se confie à vous.

Sylvain J'suis ben écoeuré, j'sais pas ce que j'avais faire. Ça se dit pas tellement c'est dégueulasse... Cochonneries, maudites cochonneries! Toi ça te fait rire quand on se ramasse une gang de gars pour regarder des vidéos de cul mais, moi, le coeur me lève parce que j'en vois depuis que j'ai l'âge de m'en rappeler. Les trois quarts des affaires qu'y a là-dedans, mon père me les a faites.

Comment accueillez-vous cette confiance, qu'allez-vous dire à Sylvain?

Vous avez 3 minutes!

Le temps est écoulé.

Chaque équipe lit son message à Sylvain

À l'enseignant ou l'enseignante, l'intervenant ou intervenante

Il est important d'abord de croire la personne qui se confie, de ne pas la juger, de la laisser exprimer ses émotions. On peut l'informer des ressources qu'on connaît, l'accompagner, l'encourager à s'y rendre. On lui fait savoir qu'elle peut compter sur nous et que d'en parler, c'est une façon de commencer à s'en sortir.

On pourrait dire à Sylvain:

T'as bien fait de m'en parler. Ça doit pas être facile de vivre ça, surtout de garder ça secret. Ton père n'a pas le droit de faire ce qu'il t'a fait. Tu peux le dénoncer. T'as pas à continuer de vivre cette situation-là, c'est pas de ta faute c'qui est arrivé. J'suis avec toi. Tu peux m'en parler n'importe quand. Si tu veux, on peut téléphoner au CALACS. Quelqu'un va pouvoir t'aider.

⁹ C.A.L.A.C.S. Chaudière-Appalaches. Si tu savais ...Jeu questionnaire sur les agressions à caractère sexuel, 1994. questionnaire no 6, p. 20

**OBJECTIFS
SPÉCIFIQUES RELIÉS À
L'AGRESSION:**

**FAIRE PRENDRE
CONNAISSANCE AUX
JEUNES QUE**

**SI QUELQU'UN A GAGNÉ
NOTRE CONFIANCE ÇA NE
LUI DONNE PAS LE DROIT
DE PROFITER DE NOUS EN
NOUS DEMANDANT D'AVOIR
DES RAPPORTS SEXUELS.**

N.B. Même principe qu'à la cour.

Voir p.27 à 32 du "Guide d'animation" pour les rôles des personnages (juge, avocats, jury, etc.)

PROCÈS ¹⁰

Agression sexuelle

Description

• La victime

Nom: **Mélanie**
âge: 16 ans

Elle garde chez l'accusé depuis qu'elle a 14 ans (donc depuis deux ans). Elle a suivi le cours de <<gardienne avertie>>. L'accusé était son voisin. Depuis, sa famille et lui ont déménagé mais elle a toujours continué à garder pour eux.

C'est parce qu'il demeure plus loin qu'il doit venir la reconduire chez elle après.

Avant les événements, Mélanie aimait beaucoup l'accusé; elle lui faisait confiance. Elle avait pour lui l'affection qu'une fille pourrait avoir pour un père. De plus, il était son voisin. Elle vit seule avec sa mère depuis qu'elle à 8 ans, donc depuis 8 ans.

Au moment de l'agression, elle n'était pas vierge. Elle menait une vie sexuelle normale et heureuse avec son <<chum>> Maxime. Elle était avec lui depuis 1 an.

Depuis l'agression, Maxime et elle sont séparés, suite à la difficulté qu'ils ont eu à poursuivre leur vie de couple habituelle.

• L'accusé

Nom: **Ghyslain**
âge: 41 ans

Il est marié depuis 15 ans. Il a deux enfants, un garçon de neuf ans et une fille de huit ans.

TÉMOIGNAGE DE MÉLANIE

<<Chaque fois que je vais garder chez eux, il vient me reconduire en voiture parce qu'ils habitent loin depuis qu'ils ont déménagé. Ça ne m'a jamais dérangée d'être seule avec lui en voiture, hey!, ça fait huit ans que je le connais! (d'une voix assurée).

À un moment donné, je me suis rendu compte qu'il ne prenait pas le bon chemin pour me ramener. Là, j'aimais pas trop ça et je lui ai dit que j'aimais mieux m'en retourner chez moi parce que j'avais de l'école le lendemain.

Il m'a dit: <<Voyons donc, dis-moi pas que t'as peur, hey, t'es avec moi, tu me connais, je ne suis pas méchant pour deux <<cennes>>, on va juste faire un tour de char!>>.

Là, il a arrêté la voiture dans le stationnement du Centre d'achat. (malaise).

J'ai répété que je voulais m'en aller et là il a commencé à me toucher les seins et à mettre sa main entre mes cuisses. J'ai dit: << Non, je ne veux pas que tu me touches, ça ne m'intéresse pas, reconduis-moi chez nous>>, je pleurais.

À partir de là, ça été très vite, il a descendu mes jeans et m'a pénétrée.

Après, je pleurais encore, il m'a reconduit chez moi.

J'ai réveillé ma mère en pleurant et je lui ai tout expliqué.

Après on est allé à l'hôpital et ils ont fait des examens>>.

Notes...

Notes

Témoignage de Ghyslain

<<Écoutez, je ne sais pas pourquoi elle réagit de même aujourd'hui. Tout ce que je peux vous dire, c'est que le samedi soir dont elle parle, ou je suis retourné conduire Mélanie chez elle, nous avons fait l'amour dans ma voiture dans le stationnement du Centre d'achat.

Elle était consentante, pour moi, il n'y a pas de doute. Bon, voyez-vous, dernièrement, hum, ça va un peu moins bien avec ma femme et j'ai eu besoin d'un peu de distraction et d'affection.

Je connais Mélanie depuis huit ans et je sais qu'elle me trouvait bien à son goût. Elle m'embrassait toujours quand elle sortait de la voiture et elle insistait pour que ce soit moi qui retourne la conduire chez elle. Elle me le disait même souvent: <<Ghyslain, j'aime mieux quand c'est toi>>.

Elle faisait exprès pour bien s'habiller quand elle venait garder, elle me faisait les yeux doux et sans qu'elle ait eu la me le dire, je savais qu'elle voulait qu'on fasse l'amour... Elle en avait autant envie que moi.

Là, j'imagine que je me retrouve ici parce qu'elle avait dû se faire des idées romantiques sur nous deux. Elle devait vouloir que je quitte ma femme pour elle et là, elle se venge...>>.

¹⁰ Groupe communication collective Hochelaga Maisonneuve. Guide d'animation sur le harcèlement et les agressions sexuelles, Montréal, 1994, Atelier no. 2 thème no. 2, pp. 38 à 40

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Action Toxicomanie Bois-Francs

59, rue Monfette, local 004
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: (819) 758-6574

Association des Centres Jeunes du Québec

2000, rue Mansfield
Bureau 1100
Montréal, (Québec)
H3A 2Z8
Téléphone: (514) 842-5181
Télécopieur: (514) 842-4834

C.A.L.A.C.S.

Chaudière-Appalaches
St-Georges, (Québec)
Téléphone: (418) 227-6866

C.A.L.A.C.S.

La Passerelle
Drummondville, (Québec)
Téléphone: (819) 478-3353

C.A.V.A.C

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
Trois-Rivières, (Québec)
Téléphone: (819) 373-0337
Frais virés acceptés

CLSC Suzor- Coté

Centre local de services communautaires
100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
Téléphone: (819) 758-7281

CPEJ

Centre de Protection de l'Enfance et de la
Jeunesse
28, rue St-Jean Baptiste
Victoriaville, (Québec)
G6P 4C7
Téléphone: (819) 758-0611
Télécopieur: (819) 758-9289
Urgence 1-800-567-8520

Centre national d'information sur la violence dans la famille

Div. de la prévention de la violence
familiale
Santé Canada
Ottawa, (Ontario)
K1A 1B4
No sans frais: 1-800-267-1291

Comité de la Condition Féminine au Témiscamingue

C.P. # 1349
Ville-Marie, (Québec)
J0Z 3W0
Téléphone: (819) 622-0111

Espace Bois-Francs

59, rue Monfette, Local 231
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: (819) 752-9711

Groupe communication collective

Hochelaga-Maisonneuve
4240, rue Ontario, est
Montréal, (Québec)
H1V 1K1
Téléphone: (514) 257-9028

ADRESSES UTILES (suite)

I.V.A.C.

Indemnisation des victimes d'actes
criminels
1199, rue de Bleury
9e Étage
Montréal, (Québec)
H3B 3J1
Téléphone: (514) 873-6019
1800-561-4822

Maison des Femmes des Bois-Francis

19, rue de Courval
Victoriaville, (Québec)
G6P 4W2
Téléphone: (819) 758-3384
Télécopieur: (819) 758-5381

ONF

Office National du Film
1564, rue St-Denis
C.P. # 6100
Succursale Centre-ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
Téléphone: 1-800-267-7710

Regroupement des femmes

"La Sentin'Elle Inc"
C.P. # 862, Cap-Aux-Meules
Îles de la Madeleine, (Québec)
G0B 1B0
Téléphone: (418) 986-4334

Vidéo Femmes

700, rue du Roi,
1er Étage
Québec, (Québec)
G1K 2X7
Téléphone: (418) 529-9188
Télécopieur: (418) 648-9201

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BELLEFEUILLE, Johanne. Le harcèlement sexuel: non c'est non!. Éd. Remue Ménage, Montréal, 1993, 114 p
- 2- BROWNMILLER, Suzan. Le Viol, Éd. L'Étincelle, Montréal, 1976, 568 p
- 3- FOUCAULT, Pierre. L'abus sexuel: l'intervention en situation d'abus sexuel, Éd. Logiques, Montréal, 1990, -- p
- 4- LAMARCHE, Marcèle. Apprendre à dire non: se protéger des agressions, Éd. de l'homme, Montréal, 1993, 63 p
- 5- LAMARCHE, Marcèle. Nous, on en parle: se protéger des agressions, Éd. de l'Homme, Montréal, 1987, 64 p
- 6- LANGELIER, Martine. La rage au coeur: un témoignage bouleversant d'une victime d'agression sexuelle, Éd. Le Jour, Montréal, 1992, 170 p
- 7- LAPOINTE, René. Y a-t-il inceste? comment le détecter, l'évaluer, protéger l'enfant et soutenir la cellule familiale, Éd. Stanké, Montréal, 1990, 445 p
- 8- MINISTÈRE de la Justice du Canada. Guide des victimes d'agressions sexuelles, Ottawa, 1986, 113 p
- 9- ROUSSEL, Line. Cette nuit qui changea ma vie: témoignage d'un viol, Éd. JCL, Chicoutimi, 1993, 241 p
- 10- SCHWEIGHOFFER, Nathalie. Les enfants de l'inceste, Éd. FIXOT, Paris, 1995, 194 p
- 11- SOMAIN, Jean-François. Une affaire de famille, Éd. du Vermillon, Ottawa, 1995, 223 p
- 12- STÉPHANIE. Il a trahi mon enfance: témoignage sur l'inceste par Stéphanie, Éd. no 1, Paris, 1995, 117 p

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION SUR LA VIOLENCE DANS LA FAMILLE

Livrets d'Information sur la violence sexuelle Série I (5 livrets)

- 1- Les adolescents aux prises avec la violence sexuelle
Guide à l'intention des adolescents
- 2- Violence sexuelle. Que se passe-t-il lorsque tu en parles?
Guide à l'intention des enfants
- 3- Les enfants sexuellement agressifs
Guide pour parents et enseignants
- 4- Counselling en matière de violence sexuelle
Guide à l'intention des enfants et des parents
- 5- Les jeunes garçons victimes de violence sexuelle
Guide à l'intention des jeunes garçons

Livrets d'information sur la violence sexuelle Série II (5 livrets)

- 1- Les adolescentes victimes de violence sexuelle
Guide à l'intention des adolescents
- 2- Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance
Guide à l'intention des survivants adultes
- 3- Les agressions sexuelles entre frères et sœurs
Guide à l'intention des parents
- 4- Les femmes victimes de violence sexuelle
Guide à l'intention des jeunes filles
- 5- Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle
Guide à l'intention des conjoints

N.B. Ces livrets sont gratuits et renferment une mine de renseignements. Pas plus de 20 pages par sujets.

C.A.L.A.C.S. (Drummondville)

Droits d'ados... Stop à l'agression sexuelle

N.B. Contient des renseignements très pertinents sur les agressions à caractère sexuel. Il est à se procurer (gratuit).

ASSOCIATION DES CENTRES JEUNESSE DU QUÉBEC ET/OU BUREAU RÉGIONAL DE VOTRE RÉGION

Pochette: Pour aider les jeunes en difficulté et leurs familles.

On a signalé la situation de votre enfant au Directeur de la protection de la jeunesse:
Qu'est-ce qui se passe maintenant?

N.B. Vous retrouverez aussi d'autres documents pertinents sur le sujet.

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

Victime...pas moi! Guide à l'intention des adolescents

N.B. À partir de l'histoire d'un jeune, ce document explique toutes les démarches nécessaires pour porter plainte suite à une victimisation de n'importe quelle agression. Très simple et pratique.

CALACS CHAUDIÈRE-APPALACHES

L'agression sexuelle

N.B. Il s'agit d'un excellent document d'information de 50 pages. Très complet au coût de 3\$.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 8 TOXICOMANIES

1- INTRODUCTION.....	p 3
PRÉVENTION DES TOXICOMANIES AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	p 5
La classification des drogues.....	p 9
Principaux facteurs de risque	p 12
Le cycle de l'assuétude selon Stanton Peele.....	p 13
Les différents types de consommateurs.....	p 14
2- OUTILS DE BASE	
Notes importantes.....	p 17
Outils d'intervention: Prévention primaire de la toxicomanie et promotion de la santé.....	p 17
Répertoire des outils de prévention des toxicomanies.....	p 18
Répertoire des programmes et des projets en promotion de la santé et en prévention des toxicomanies au Québec.....	p 19
Répertoire de la boîte à outils.....	p 19
3- OUTILS COMPLÉMENTAIRES	
Notes importantes.....	p 21
Face cachée.....	p 21
Les clans sans drogue	p 21
Jeun'Informe.....	p 22
L'alcool et les jeunes.....	p 23
Les drogues: des choix à faire.....	p 23
P.A.V.O.T.....	p 24
Non-Toxique	p 24
4- ORGANISMES RESSOURCES	
Action Toxicomanie Bois-Francs.....	p 26
Centre québécois de documentation en toxicomanie.....	p 27
Association des intervenants en toxicomanie du Québec.....	p 27
Fondation de la recherche sur la toxicomanie.....	p 28
Sobriété Canada.....	p 28
Domrémy 04.....	p 29
Organismes (A.A./AL-ANON /AL-ATEEN).....	p 29
Ressources téléphoniques.....	p 30
5- VIDÉOS	
À propos des jeunes.....	p 32
Accroché? Pas moi!	p 32
Flirter avec la drogue.....	p 33
L'adolescent: Fait un choix alcoologique.....	p 33
Salut mon pote! Ça roule?	p 34
Psycho quoi?	p 34
Réadaptation jeunesse	p 34

INTRODUCTION

Depuis des années, les drogues font partie de notre société. En effet, on peut s'en procurer facilement un grand nombre, tant licites qu'illicites. On entend parler partout, que ce soit à la télé, à la radio, dans les journaux, les groupes d'amis, etc... Malgré ces informations, les jeunes sont encore entourés de messages contradictoires sur les drogues et les gens qui en consomment. Par exemple, certains adultes leur disent de ne pas boire d'alcool, mais ils en boivent eux-mêmes. Certains d'autres affirment que telles sortes de drogue sont "dangereuses" et que d'autres ne le sont pas. Certains vont même jusqu'à affirmer, qu'il est préférable de consommer les drogues "naturelles" plutôt que les drogues "chimiques".

De plus, avec les nombreux articles journalistiques sur les "bienfaits" de certaines drogues et sur les manifestations pour la législation de la marijuana, décidément, il n'est pas facile de s'y retrouver. Cependant, lorsqu'on pense aux drogues, on pense le plus souvent aux drogues illégales. Pourtant, nous consommons tous de temps à autres, des drogues parfaitement légales comme l'alcool, le tabac et les médicaments. Quel que soit l'usage qu'on en fait, toutes drogues peuvent provoquer des dépendances.

Devant ces faits, tôt ou tard, les jeunes seront amenés à faire des choix face à la consommation ou la non-consommation de drogues et d'alcool. Ce questionnement, tout comme celui sur la sexualité ou l'orientation scolaire, se situe la plupart du temps à l'intérieur du développement normal de l'adolescence. Conséquemment, l'attirance pour les drogues constituera souvent, pour certains, un phénomène passager.¹

Mais, qu'est-ce qu'une drogue au juste?

Selon les scientifiques, le terme drogue désigne toute substance, autre que des aliments, qui est absorbée pour modifier la façon dont le corps ou l'esprit fonctionne. Les drogues sont ou non prescrites par des médecins ou achetées librement en pharmacie. Elles possèdent ou non, certaines propriétés médicinales ou elles sont utilisées à cette fin. Elles peuvent provenir de plantes sauvages qui poussent dans les champs ou être licites ou illicites. Leurs effets peuvent être bénéfiques ou néfastes.²

¹ Ministère de la santé et des services sociaux. La drogue... si on s'en parlait?. Gouvernement du Québec, 1994, p. 1

² Santé Canada. Les drogues: faits et méfaits. Ottawa, 1995, p.2

Enfin, plusieurs motifs entraîneront certains adolescents à consommer. Donc en tant qu'intervenant, nous devons réfléchir face à ce phénomène et trouver des solutions afin qu'ils adoptent un comportement de vie "sain" et équilibré. Vous trouverez dans les pages qui suivent, de l'information générale et des outils sur les drogues et l'alcool, afin d'être mieux outillés pour intervenir auprès des jeunes consommateurs et non-consommateurs.

- 1 -

PRÉVENTION DES TOXICOMANIES AUPRÈS DES ADOLESCENTS ³

La prévention des toxicomanies nécessite une approche globale à tous les niveaux et un minimum de connaissances sur le sujet pour bien renseigner et sensibiliser les adolescents. Dans l'intervention, plusieurs facteurs sont à considérer dans la compréhension du phénomène de consommation et de surconsommation de psychotropes. Il faut tenir compte d'un ensemble de facteurs reliés à l'individu, à sa famille, à ses autres milieux de vie et des interactions que ces différents systèmes (individu, famille, école, communauté, société) ont entre eux. (voir: Principaux facteurs de risque).

De plus, il faut prendre en considération l'ensemble du développement normal de l'adolescence. Elle est caractérisée par de nombreuses transformations tant aux niveaux bio-physiologiques, psychologiques et sociales. L'adolescence est également une période exigeante, car les attentes de la famille et de l'école se font plus nombreuses dans le sens de l'autonomie et de la responsabilité. Elle est aussi une période d'expérimentation. Le jeune animé par une grande curiosité, a besoin d'expérimenter, d'explorer de nouvelles valeurs, de nouveaux comportements, et ce, souvent en s'identifiant par dissociation aux valeurs familiales.

De plus, le groupe de pairs ou la <<gang>> prend une place importante dans la vie de l'adolescent. Le besoin d'identification, de reconnaissance, d'affiliation, le porte à adopter les mêmes habitudes des autres membres du groupe (habillement, musique, langage, loisirs, etc.). Comme le jeune a besoin de l'approbation et l'acceptation du groupe, il devient plus sensible aux pressions que celui-ci peut exercer sur lui.

Donc, la prévention ne sera pas "centrée" seulement sur l'individu, mais aussi sur le produit et le contexte de l'environnement (voir: Stratégies d'intervention). Je vous propose d'abord les éléments d'efficacité d'un programme de prévention (selon certains experts) que doivent tenir compte les intervenants qui travaillent auprès des jeunes. En résumé, les voici:

- 1- Une combinaison de différents modèles de stratégies se révèle être plus efficace dans les programmes de prévention en toxicomanie. Les modèles de stratégies concernés sont axés: sur la transmission d'information, sur le développement de la personne et sur le milieu socioculturel dans lequel évolue le jeune.

³ D.S.C. du Centre Hospitalier de Beauceville et RRSSS de la Montérégie. Outils d'intervention: Prévention primaire de la toxicomanie et promotion de la santé, Les publications du Québec, Québec, 1992, pp. 3 à 13

- 2- Tenir compte autant des psychotropes licites (alcool, tabac, caféine, etc.) qu'illicites.
- 3- Débuter le plus tôt possible (prévention primaire en bas âge).
- 4- Faire appel aux parents dans les programmes de prévention.
- 5- Les personnes responsables d'animer ces programmes, doivent être crédibles et aptes à transmettre une information objective, sans préjugé et non <<moralisatrice>> face à la consommation.

Il faut aussi retenir que les programmes de prévention, axés sur l'abstinence et l'information seulement, s'avéreront inefficaces.

Voici donc maintenant, les trois types de stratégies d'intervention de prévention primaire et de promotion de la santé, à la problématique des toxicomanies chez les jeunes. Il s'agit des stratégies axées sur l'influence, sur le développement des compétences et sur l'aménagement du milieu.

1- La stratégie axée sur l'influence

La stratégie axée sur l'influence englobe toutes les activités qui ont trait à l'éducation, à la persuasion et à l'information. Pour toute la gamme d'activités sous-jacentes à cette stratégie, on retrouve principalement quatre grands objectifs:

- accroître les connaissances;
- modifier les attitudes;
- influencer les intentions;
- renforcer les acquis.

Signalons que ce type de stratégie est celui que l'on retrouve encore le plus souvent dans le domaine de la prévention des toxicomanies et qu'il vise surtout à accroître, les connaissances par l'information.

2- La stratégie axée sur le développement des compétences

Ce deuxième type de stratégie, a pour principal but d'accroître les aptitudes de l'individu ou des personnes qui ont une influence dans les milieux dans lesquels ce dernier évolue. Les objectifs visés par les activités de prévention (formation/information, éducation et promotion) visent de façon générale à:

- accroître l'estime de soi et l'assurance personnelle;
- augmenter les compétences: améliorer la capacité de prendre des décisions, accroître les aptitudes à nouer des relations interpersonnelles, apprendre à trouver des solutions responsables et constructives aux problèmes de la vie, augmenter l'adaptation aux différentes situations stressantes de la vie courante;
- renforcer les aptitudes (acquis) des personnes influentes des milieux de vie de l'individu (intervenants, parents, professeurs, adultes et pairs significatifs...).

Il est important de mentionner que cette stratégie repose sur l'hypothèse voulant que <<l'individu qui a une piètre estime ou image de lui-même risque davantage de commencer à faire usage de drogues afin de combler ses besoins psychologiques ou de faciliter ses échanges sur le plan social>>. (Kandel, (1981) dans Torjman et al. (1986), p. 68). De plus, on mentionne que le fait d'être incapable de faire des choix et de faire face à des situations difficiles de la vie quotidienne est un facteur qui peut mener à des problèmes de toxicomanie. Par ailleurs, des études démontrent une corrélation positive entre la toxicomanie et certains facteurs tels que <<l'impulsivité, l'isolement, l'ennui, les comportements asociaux, le rejet des parents, le manque d'intérêt des parents, l'instabilité et la désorganisation de la famille et les

stress et traumatismes vécus durant l'enfance>>. (National Institute on Drug Abuse (1980) dans Torjman et al. (1986), p. 68).

Cette stratégie axée sur le développement de la compétence, qui s'adresse autant à l'individu qu'aux personnes influentes de son entourage, est donc très importante à retenir et à développer.

3- La stratégie axée sur l'aménagement du milieu

La troisième stratégie est axée sur l'aménagement du milieu. Elle englobe les activités qui visent à modifier les milieux, c'est-à-dire l'environnement social dans lequel évolue l'individu, et ceci, dans le but d'accroître le degré de satisfaction de la personne à l'égard de son environnement. De façon générale, les objectifs visés par cette stratégie consistent à:

- réduire les facteurs de stress à l'intérieur de ces milieux;
- offrir des solutions de rechange à la consommation de psychotropes et mettre à la disposition des individus une vaste gamme d'activités et de loisirs intéressants et stimulants;
- améliorer les milieux fréquentés (hors foyer) par les individus;
- améliorer la qualité de vie dans la communauté;
- augmenter le sentiment d'appartenance.

Les tenants de cette stratégie croient <<qu'en agissant ainsi sur le milieu, on contribuera à améliorer la santé mentale et, de là, à réduire le besoin de l'individu de consommer des drogues>> (Torjman et al. (1986), p. 75).

Donc, en combinant ces stratégies qui sont toutes différentes, mais complémentaires, vous obtiendrez des programmes de prévention efficaces et engloberez l'ensemble de la problématique soit: << **LE PRODUIT, L'INDIVIDU ET L'ENVIRONNEMENT**>>.

Pour conclure, il est important de se rappeler et d'avoir en tête que l'action préventive auprès des jeunes, devra leur apporter des outils pour les aider à augmenter leur compétence personnelle afin de faire face aux différentes situations difficiles de la vie et qu'ils développent leur sens des responsabilités à l'égard des psychotropes en travaillant sur les attitudes et les comportements et bien sûr, l'estime et l'affirmation de soi. Les adolescents ont besoin d'amour, d'ouverture, de compréhension, certes, mais ils ont aussi besoin de bâtir des relations solides, positives et significatives.

LA CLASSIFICATION DES DROGUES

Il existe plusieurs types de psychotropes et plusieurs façons de les classer; la plus courante consiste à les répertorier en fonction de leur action sur le système nerveux central.

Le système nerveux central peut être affecté de trois façons: 1) il peut être ralenti par un dépresseur; 2) excité par un stimulant; ou 3) troublé par un perturbateur.

Il ne faut pas oublier que d'autres facteurs, outre le produit consommé, influent sur l'effet perçu par l'utilisateur, car si la consommation d'un produit est une expérience de chimie pour le système nerveux, elle constitue aussi une expérience subjective pour l'individu. Au nombre de ces facteurs on compte le mode d'administration, le dosage, l'état de santé et émotif de l'utilisateur, la qualité de la drogue, la présence de d'autres personnes, le lieu et le contexte.⁴

Le tableau suivant, *Mieux connaître les drogues*, présente les principales drogues utilisées avec des caractéristiques propres à chacune.⁵

⁴ Hanigan, Patricia. *La jeunesse en difficulté: comprendre pour mieux intervenir*. Presses de l'Université du Québec, Sillery, 1991, pp. 67 à 70

⁵ M.S.S.S. Gouvernement du Québec, Op cit., pp. 6 et 7

Mieux connaître

1 PERTURBATEURS

CANNABIS ●

HALLUCINOGENES ●

SOLVANTS ET COLLES ● (aussi considérés comme déprimeurs)

PRODUITS et comment ça peut s'appeler

HASCHICH
hasch, cube, dime
HUILE DE HASCHICH
résine,
hasch liquide
MARIJUANA
pot, mari, herbe

CHAMPIGNONS
champignons
magiques
ECSTASY - X
LSD - acide, bonbon,
buvard, cap
MDA
MESCALINE
PCP - cristaux, mesc,
poussière d'ange

AÉROSOL
Rush, poppers
COLLE
glue, sniffe
DÉCAPANT
DISSOLVANT
ESSENCE
gaz

De quoi ça a l'air

- tabac, apparence de fines herbes (marijuana)
- petit cube (haschich)
- huile brunâtre

- liquide incolore sur buvard
- capsules
- champignons
- comprimés

- tubes de colle
- contenants divers
- aérosols, désodorisants
- pâte

Comment ça se prend

- Avalé
- Fumé

- Avalé
- Fumé ou "sniffé"
- Injecté
- Mâché

- Inhalé

Ce que ça fait en général

- Désorientation
- Détente
- Euphorie
- Troubles de l'humeur

- Désorientation
- Euphorie
- Hallucinations
- Troubles émotifs et de l'humeur

- Étourdissements
- Réflexes au ralenti
- Vertiges
- Vision troublée
- Hallucinations

Comment s'en apercevoir

- appétit démesuré
- odeur de foin brûlé
- prononciation difficile
- propos décousus
- yeux rouges
- irritation de la gorge

- description de la réalité déformée (voir des sons, entendre des couleurs)
- pupille dilatée
- tremblements
- agitation, panique

- bouche pâteuse
- nez et yeux qui coulent
- odeur de colle
- rougeurs à l'entrée des narines
- toux
- nausées, vomissements

Si on en consomme trop souvent

- dommages à la gorge et aux poumons
- plus de risques d'infections respiratoires
- difficulté à se concentrer
- passivité accrue
- méfiance=peur de se faire prendre

- en dehors des moments de consommation, il peut y avoir un retour temporaire des effets ("come-back", "flash")
- peurs incontrôlées
- une surdose peut entraîner la mort

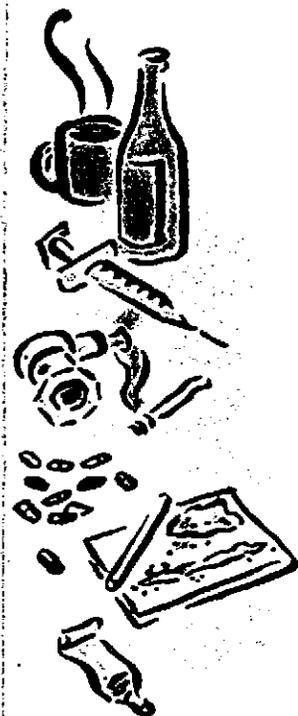
- dommages au nez, à la gorge, aux reins, au foie
- fatigue, incohérence, hostilité
- peut entraîner la mort

Commentaires

C'est souvent avec ces produits que le jeune fera ses premières expériences avec les drogues illégales

- Les jeunes ne se méfient pas assez de ces drogues de composition douteuse
- Les "mauvais voyages" sont fréquents avec le PCP et peuvent pousser au suicide

- Produits à surveiller car à la portée des jeunes enfants
- La manipulation de ces produits peut causer des accidents (incendie, explosion, etc.)



● **Dépendance psychologique :** besoin d'en prendre de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage pour surmonter ses problèmes...

■ **Dépendance physique :** le corps s'est habitué à l'action de la drogue, il en a besoin; il peut difficilement s'en passer. En état de manque, il se produit des réactions physiques plus ou moins fortes.

les DROGUES

2 DEPRESSEURS

3 STIMULANTS

ALCOOL ●■

TRANQUILLISANTS
ET SOMNIFÈRES ●■

OPIACÉS ●■

MINEURS ●■

MAJEURS ●■

BIÈRE
COOLER
SPIRITUEUX
fort
VIN

BENZODIAZÉPINES
Ativan, Halcion,
Valium, Xanax,
downers, roches
BARBITURIQUES
downers, barbis,
goof-balls, bleu,
jaune

CODÉINE - Empracet
HÉROÏNE
Smack, cheval,
blanche, came
MÉTHADONE
MORPHINE
m, morphe
OPIUM
gum, black jack
HYDROMORPHONE
Diloudid

CAFÉINE
café, thé, chocolat,
cola
NICOTINE
cigarettes, cigares,
tabac à pipe

AMPHÉTAMINE
speed, wake-up,
pep pills, uppers,
crack, ice
COCAÏNE,
coke, neige, cristal,
freebase
CRACK
roches

- Liquide

- capsule
- comprimé
- sirop

- comprimé
- poudre (opium, héroïne)
- sirop

- Solide ou liquide (caféine)
- tabac

- comprimé (amph.)
- poudre blanchâtre (cocaïne)
- morceaux compacts blanchâtres (crack)

- Avalé

- Avalé
- parfois injecté

- Avalé
- Fumé
- Injecté
- "sniffé"

- Avalé
- Fumé

- Avalé
- Fumé
- Injecté
- "Sniffé"

- Détente
- Diminution de la gêne
- Euphorie
- Réflexes ralentis

- Calme
- Détente
- induit au sommeil
- Euphorie

- analgésique
- sensation de bien-être
- troubles de l'humeur

- Excitation
- Stimulation

- Diminution de la faim
- Excitation
- Stimulation

- bouche pâteuse
- haleine sent l'alcool
- mouvements chancelants
- rougeur de la peau
- yeux brillants, paupières lourdes

- calme inhabituel
- envie de dormir
- nonchalance
- blanc de mémoire

- on peut trouver des seringues
- nausées, vomissements
- constipation
- contraction des pupilles

- Odeurs de tabac
- doigts jaunis
- tremblements, nervosité (caféine)
- accélère le rythme cardiaque

- grande excitation
- insomnie
- nez congestionné
- pupille dilatée
- transpiration abondante

- diminution de l'appétit
- peut aussi causer de sérieux problèmes de santé (cirrhose du foie, ulcères, cancers)

- diminution de la volonté
- panique en état de manque
- une surdose de barbituriques peut entraîner la mort

- problèmes de santé
- une surdose peut entraîner la mort

- un usage prolongé du tabac peut causer: bronchites, emphysème, cancers, troubles cardiaques
- la caféine perturbe le sommeil

- comportement bizarre et violent
- perte d'appétit
- saignement de nez
- dépendance rapide au crack
- peut entraîner la mort

- Même si l'alcool est en vente libre, il s'agit bien d'une drogue
- Responsable d'accidents de la route et d'actes violents
- Peut être dangereux lorsque combiné avec d'autres drogues

- Même si elles sont prescrites, ces drogues demeurent dangereuses si mal utilisées
- Le fait de mêler ces substances à l'alcool peut être très dangereux

- Peuvent être coupés avec d'autres produits
- Certains sirops contre la toux et analgésiques contiennent de la codéine

- 70% des jeunes qui consomment alcool et drogue fument aussi la cigarette

- Le consommateur de cocaïne et de crack dépense quotidiennement de fortes sommes d'argent
- Peut être coupé avec d'autres produits
- Le crack est un mélange de cocaïne avec divers produits

PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE ⁶

Travailler en prévention primaire, c'est intervenir sur les facteurs d'émergence du problème en question. Plusieurs facteurs sont à considérer dans la compréhension du phénomène de consommation et de surconsommation de psychotropes. Des facteurs autant individuels que socio-culturels sont à la base des motifs de consommation ou de surconsommation. Ainsi, on peut consommer par plaisir, pour favoriser des interactions sociales, pour répondre aux pressions d'un groupe ou de la société ou pour faire face à ses problèmes. L'adaptation des personnes face à des facteurs à risque variera et déterminera l'impact que ces facteurs auront sur la santé et le mode de vie de ces individus.

FACTEURS INDIVIDUELS	FACTEURS SOCIOCULTURELS
<ul style="list-style-type: none"> • Faible estime de soi • Stress, anxiété • Souffrance psychologique • Isolement, solitude • Antécédents familiaux • Manque d'amour • Chômage • Traumatismes vécus durant l'enfance • Difficulté à résoudre ses problèmes • Faible tolérance à la frustration • Agressivité mal contrôlée • Croyances reliées aux effets des psychotropes • Immaturité • Difficulté à communiquer • Difficulté à faire face à des situations difficiles de la vie quotidienne • Incapacité de faire des choix • Comportements asociaux 	<p>Milieu familial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problèmes familiaux • Stress, conditions de vie difficiles • Chômage, pauvreté • Difficulté de relation parent/enfant • Difficulté ou manque de communication • Isolement social • Famille désunie dans un climat de tension/de violence/d'instabilité/ de désorganisation • Parents consommateurs ou alcooliques • Dépassement des parents face à leur rôle • Autorité exagérée ou totalement absente <p>Milieu de travail et milieu scolaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influence des pairs • Milieu stressant • Manque de satisfaction • Conditions de travail difficiles <p>Milieu sociétal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pression sociale poussant à la consommation • Valorisation de la consommation • Publicité incitative • Grande accessibilité des produits

⁶ D.S.C. du Centre Hospitalier de Beauceville et R.R.S.S.S. de la Montérégie, Op cit., pp. 9 et 10

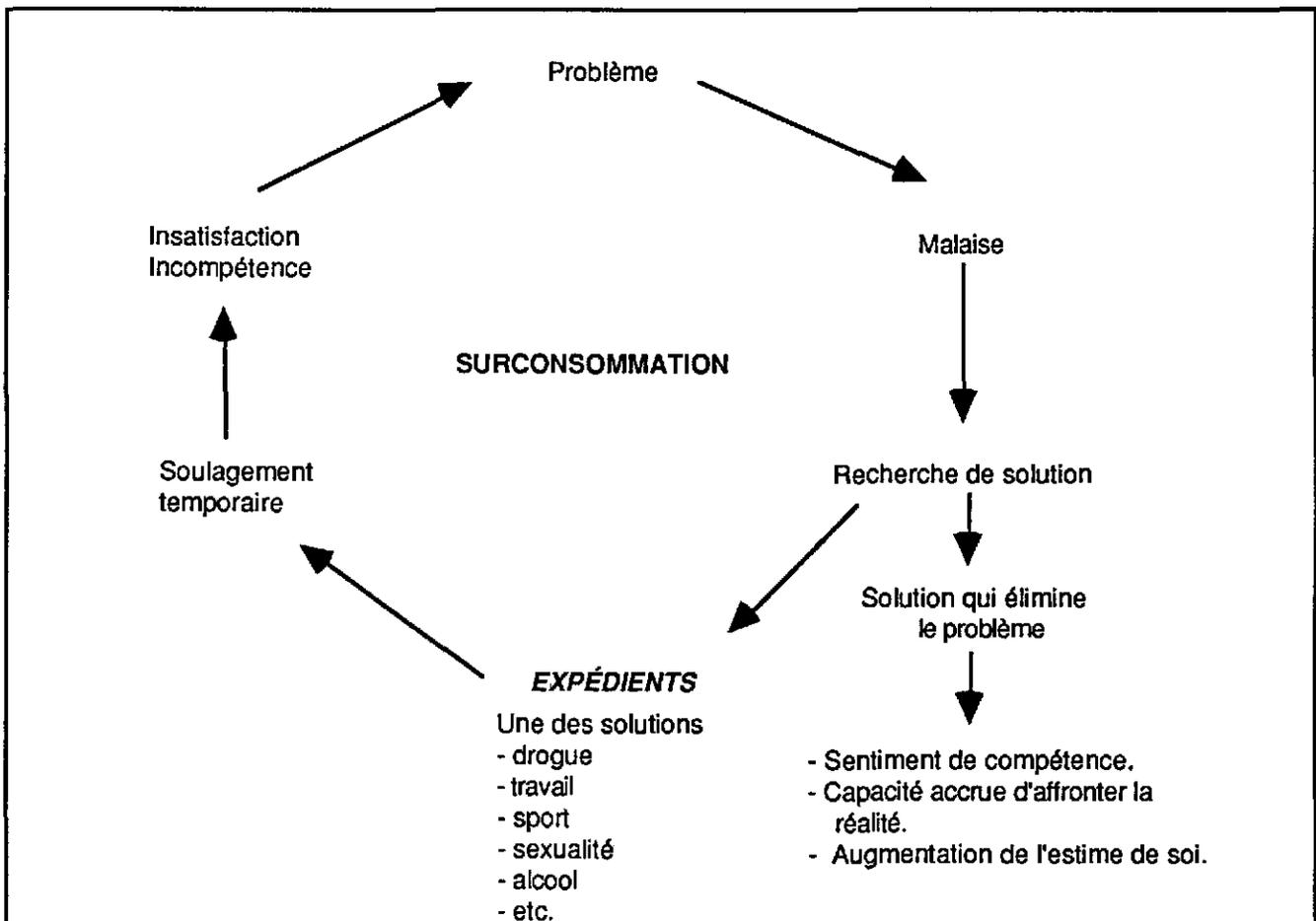
LE CYCLE DE L'ASSUÉTUDE SELON STANTON PEELE ⁷

Dans le cas de la drogue, peut-on dire que la dépendance est nécessairement négative? Selon Cormier, elle devient négative dans les circonstances suivantes:

Elle limite la personne dans l'utilisation de ses potentialités; elle intervient de façon néfaste dans ses échanges interpersonnels; elle grève indûment le budget personnel et familial; ou encore, elle met la personne en conflit avec la société pour qui l'usage d'une drogue déclarée illicite est habituellement intoléré.

Le processus toxicomanogène est complexe et aboutit graduellement à l'adoption d'un style de vie où le ou les psychotropes jouent un rôle central. D'après Stanton Peele, l'individu s'assujettit à l'expérience de la drogue selon un cycle d'assuétude (voir la figure). Chaque personne rencontre des difficultés dans sa vie.

Cycle de l'assuétude selon Stanton Peele



⁷ Hanigan, Patricia. Op cit., pp. 74 à 76

En règle générale, devant tous les ennuis (financiers, affectifs, sexuels, scolaires ou de santé), on cherche des solutions. La découverte de solutions augmente l'estime de soi et contribue à renforcer le sentiment de compétence.

Un individu qui ne voit pas de solution à ses problèmes peut choisir de les <<oublier>> temporairement en ayant recours à un expédient. Ainsi, une personne consommera du L.S.D. ou n'importe quel psychotrope pour oublier ses problèmes familiaux; une autre s'absorbera dans son travail et s'absentera de plus en plus souvent de la maison; une autre encore prendra un moyen différent pour fuir ses difficultés. L'expédient apporte toujours un soulagement temporaire et l'insatisfaction ou le malaise relié au problème ne sont pas ressentis. Mais, une fois l'effet passé, la personne se retrouve de nouveau devant le problème original avec, en plus, un sentiment de culpabilité relié à la non-résolution du problème ou à l'utilisation de l'expédient. Certains individus ne pourront pas vivre ces maiaises et recourront de nouveau à l'expédient. Ce faisant, ils s'enfonceront de plus en plus dans le cycle de l'assuétude.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CONSOMMATEURS QUE L'ON RETROUVE CHEZ LES JEUNES ⁸

D'après Brisson et al., il existe six types de jeunes consommateurs: 1) le jeune **abstinent**, qui ne consomme jamais; 2) l'**explorateur** qui expérimente un ou plusieurs psychotropes; 3) le consommateur **occasionnel**, qui fait usage de psychotropes dans des circonstances particulières (fêtes, spectacles, etc.) 4) le consommateur **habituel**, qui consomme quelques fois par semaine, d'une façon répétitive; 5) le consommateur **abusif**, qui fait un usage incontrôlé de la drogue quelle que soit la fréquence de consommation; et 6) le jeune **sur consommateur**, pour lequel la drogue occupe une place centrale.

⁸ Hanigan, Patricia. Op cit., p. 84

Voici un tableau qui résume les différents types de consommateurs que l'on retrouve chez les jeunes.⁹

CATÉGORIE	FREQUENCE	MOTIFS	PARTICULARITES
NON CONSOMMATEUR 15%	Jamais ou abstinence.		
EXPLORATEUR 85% des jeunes s'y adonnent à un moment de leur vie.	Plus ou moins fréquemment à une période donnée ou à une étape précise de sa vie.	Curiosité: faire comme les autres.	Sentiment partagé de désir, curiosité, peur et appréhension.
OCCASIONNEL 60%	Moment précis ou circonstances particulières (fêtes, spectacle, etc.). Est un événement circonscrit dans le temps.	Plaisir, socialisation,	La consommation est un accompagnement conscient, délibéré, intégré.
RÉGULIER 20%	Fréquence répétitive, hebdomadaire et régulière.	Raisons réactionnelles. La consommation est un moment important, souhaité. Plaisir, socialisation, réduction de la gêne.	Dépendance psychologique. La consommation s'inscrit dans le mode de vie ou personnalité. Presque tous les amis consomment.
SUR-CONSOMMATEUR 5% N.B. 5% pour le total des deux catégories: sur-consommateur et abusif.	Fonction centrale dans sa vie. Y consacre presque tout son temps, son énergie, son argent.	La consommation est sous-tendue par toute une gamme de problèmes de vie reliée au contexte dans lequel le jeune évolue et négocie avec celui-ci. Oublie, ennui, échec, souffrance.	Prédisposé à la toxicomanie. Sa relation à la drogue conditionne et influence ses liens familiaux, sociaux, performance scolaire, image /estime de soi, vision de l'avenir. La problématique est souvent celle de toute la famille et son système social. A besoin d'aide extérieure.
ABUSIF 5%	Consommation irrégulière et incontrôlée. Indépendamment de la fréquence, consomme en grande quantité ou mélange les substances en grande quantité.	Relâchement du contrôle, compensation, dévoulement, anesthésie de ses problèmes de vie.	Aide extérieure nécessaire au recouvrement d'une situation de vie et d'une satisfaction de vie acceptable.

⁹ D.S.C. du Centre-Hospitalier de Beauceville et RRSS de la Montérégie, Op cit, p. 5

**OUTILS
DE BASE**

NOTES IMPORTANTES

Les "outils de base" sont des répertoires qui regroupent l'ensemble du matériel disponible au Québec. À travers ces documents, vous y trouverez une mine d'information pour faire de l'animation d'activités préventives auprès de tous les groupes d'âges, concernant les toxicomanies, soit: l'alcool, les drogues ou les médicaments.

Toutes les informations nécessaires se trouvent dans les quatre répertoires présentés dans les pages suivantes. À vous de vous les procurer, afin de connaître les différents outils d'animation existants.

PREVENTION PRIMAIRE DE LA TOXICOMANIE ET PROMOTION DE LA SANTE

(Outils d'intervention)

Description:

Cet outil de 188 pages comprend deux grandes sections. La première aborde l'approche globale de l'action préventive chez les jeunes. On y traite d'abord de l'adolescence et de la démystification du phénomène de la drogue chez les jeunes; suivi des trois principes directeurs à retenir dans l'action, et puis de l'intervention préventive.

La deuxième présente les outils classifiés par catégorie. La première catégorie présente les outils éducatifs écrits (programme, activités, jeux d'animation). La deuxième catégorie englobe les outils éducatifs audiovisuels (vidéos, films). La dernière regroupe des outils écrits complémentaires tels que : des brochures, des dépliants, des périodiques, des documents de référence et des organismes-ressources.

Production: Les Publications du Québec, 1992

Réalisation: D.S.C. du C.H. de Beauceville et la R.R.S.S.S de la Montérégie.

Distribution: Les Publications du Québec et / ou les Librairies

Coût: 22,95\$

Commentaire:

Par sa forme et son contenu, ce document est facile à consulter . Tous les outils ont été recensés et analysés un à un, ce qui permet de retrouver des outils accessibles (distribution) et intéressants, pour la prévention et la promotion de la santé. Document à se procurer.

RÉPERTOIRE DES OUTILS DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES**Description:**

Répertoire, qui recense 160 fiches descriptives et analytiques des outils de prévention des toxicomanies. Il s'agit d'imprimés (dépliants, brochures, cahiers, fiches) et de matériel multimédia (cassettes vidéos et audios, affiches, autocollants, cartes, cartons, macarons, logiciels, jeux).

Chaque outil est décrit sous 30 rubriques dans un format de fiche. La description proprement dite comprend 21 éléments de repérage, alors que l'analyse traite de 9 dimensions utiles à l'intervention. On y retrouve aussi une liste alphanumérique et 4 index relatifs aux clientèles cibles et utilisatrices, aux stratégies d'intervention, aux psychotropes et aux formats (imprimés et multimédias). Des graphiques et des tableaux synthèses y sont inclus dans le but d'en faciliter l'utilisation par les intervenants.

Production: Ministère de la santé et des services sociaux du Québec.
Direction générale de la santé publique.

Réalisation: Pierre Brisson, Michel Lafortune et Pierre Paquin

Distribution: Association des intervenants en toxicomanie du Québec

Coût: Gratuit (5\$ de frais de manutention)

Commentaire:

Répertoire, qui vise à faciliter le choix des outils les plus pertinents en regard des clientèles cibles et des stratégies utilisées. Cet inventaire est une ressource très utile pour les personnes et les groupes impliqués dans la réalisation d'activités préventives auprès de toutes les clientèles, et ce, concernant tant les médicaments que l'alcool ou les drogues. Il est à se procurer.

N.B. Le répertoire est mis à jour annuellement. Vous n'avez qu'à communiquer avec le distributeur. Des frais de 5\$ pour la manutention seront exigés.

RÉPERTOIRE DES PROGRAMMES ET DES PROJETS EN PROMOTION DE LA SANTÉ ET EN PRÉVENTION DES TOXICOMANIES AU QUÉBEC

Description:

Ce répertoire recense 201 réalisations produites au Québec, au cours de la période de 1991 à 1994. Parmi celles-ci, on compte 23 programmes et 107 projets avec activités structurées. Chaque réalisation est décrite sur une fiche à deux volets, descriptifs et évaluatifs. La description proprement dite comprend 14 éléments d'information et le volet évaluatif, 21 éléments. Ces informations visent à être utiles à l'intervention.

Production et Réalisation: Ministère de la santé et des services sociaux du Québec
Direction générale de la santé publique, 1996.

Distribution: Centre québécois de documentation en toxicomanie
Association des intervenants en toxicomanie du Québec

Coût: Gratuit

Commentaire:

Répertoire complémentaire au "Répertoire des outils de prévention des toxicomanies". La différence est que ce répertoire a recensé les outils par régions administratives et permet d'avoir une vue d'ensemble sur ce qui se fait dans chaque région respective.

N.B. Vérifier auprès du distributeur, s'il y a une mise à jour de ce répertoire.

RÉPERTOIRE DE LA BOÎTE À OUTILS

Description:

La boîte à outils consiste à un regroupement de documents, traitant de la prévention de la toxicomanie chez les jeunes. On y retrouve des programmes, de la documentation, des jeux et des vidéos.

Le répertoire est construit de tableaux, dans lesquels on retrouve la liste des outils de la boîte (23), un bref résumé de chacun, les commentaires de l'évaluation et le temps de préparation.

Production, Réalisation et Distribution: Prévention Dépannage Jeunesse Chaudière-Appalaches

Coût: 16.50\$

Commentaire:

Document précieux pour la préparation d'activités traitant de la prévention des toxicomanies.

**OUTILS
COMPLÉMENTAIRES**

NOTES IMPORTANTES

Les "outils complémentaires" sont des outils tirés des outils de base. Vous pourrez ainsi avoir un aperçu de quelques outils disponibles sur la prévention des toxicomanies.

FACE CACHÉE**Description:**

Jeu interactif en toxicomanie relatif aux attitudes et comportements reliés à la consommation de drogues. Cet outil déclencheur permet d'aborder de façon originale et non moralisatrice le sujet de la consommation et les mythes et réalités qui entourent la toxicomanie. Le jeu utilise le concept <<Meurtres et mystères>>.

**Production,
Réalisation et
Distribution:**

Prévention Dépannage Jeunesse Chaudière-Appalaches

Coût:

19,50\$

Commentaire:

Ce jeu qui traite non pas des produits et substances, favorise la réflexion et la discussion sur la surconsommation et permet de réfléchir sur sa "propre" consommation et suscite beaucoup de questions, de débats, de prises de position, etc...

LES CLANS SANS DROGUE**Description:**

Jeu questionnaire interactif à l'intention de l'ensemble de la population, plus particulièrement des jeunes, afin d'accroître leurs connaissances sur la toxicomanie. Il contient 220 questions, touchant plusieurs aspects de la toxicomanie. Le jeu utilise le concept de l'émission télévisuelle << La guerre des clans >>.

**Production,
Réalisation et
Distribution:**

La Corporation partenaires 12-18 de la MRC de l'Érable

Coût:

À vérifier

Commentaire:

Ce jeu stimule les contacts intergénérationnels. Des jeunes ont réalisé un sondage auprès d'une centaine de personnes afin de constituer la banque de données nécessaires à la pratique du jeu et il y a eu la participation des jeunes et de leurs parents pour la validation du jeu-questionnaire.

N.B. Ce jeu sera disponible à l'automne 1998.

JEUN'INFORME**Description:**

Sous forme d'un jeu vidéo de style "arcade", ce logiciel éducatif et interactif, renseigne et sensibilise les utilisateurs. Il se divise en trois parties: renseignements généraux, informations plus spécifiques et éléments comportementaux. Chacune des parties propose un jeu visant à susciter l'intérêt de l'utilisateur qui peut choisir de faire le jeu proposé ou de passer directement à l'information contenue dans le programme. L'utilisateur peut également aller chercher rapidement et facilement une information précise et quitter le programme en tout temps. Le logiciel intègre également des photos en lien avec le contenu abordé. Jeun'Informe vise la diffusion de l'information en l'adaptant à la réalité des adolescents d'aujourd'hui.

Production: C.L.S.C. Nouvelle-Beauce, 1994

Réalisation: Michel Larochelle

Distribution: C.L.S.C. Nouvelle-Beauce
Action Toxicomanie Bois-Francs (prêt)

Coût: 25\$ (pour le logiciel - jeu seulement)
2400\$ (appareil portatif)
3250\$ (appareil fixe)

Commentaire:

Par sa forme (arcade) Jeun'Informe est accessible et attrayant. Les détecteurs de mensonges permettent aux adolescents de vérifier leurs connaissances et le volet informatif permet d'apprendre des choses sur les toxicomanies. Permet à l'utilisateur d'aller chercher l'information qu'il désire.

N.B. Action Toxicomanie possède le logiciel SIDA/MTS. qui est inclus dans Jeun'Informe et se divise en trois parties: MTS et généralités, renseignements spécifiques sur les M.T.S. et les attitudes préventives. Des jeux sont aussi inclus comme le volet "Drogues".

L'ALCOOL ET LES JEUNES

(Recueil d'exercices)

Description:

Instrument de travail pour prévenir la consommation abusive d'alcool, plus particulièrement en contexte scolaire au niveau secondaire. Après l'exposé de certains principes pédagogiques ainsi que d'une procédure générale, on y retrouve une série de 12 exercices, soit dix questionnaires et deux mises en situation. La troisième section fournit les réponses et les explications.

Production et

Réalisation : Sobriété du Canada, 1989

Distribution: Sobriété du Canada

Coût: 11\$

Commentaire:

Exercices qui permettent aux jeunes d'avoir de l'information générale sur l'alcool et qui les situera par rapport à leur propre consommation.

LES DROGUES: DES CHOIX À FAIRE

(Guide d'animation)

Description:

Guide de 30 pages, qui suggère 10 activités, 3 mises en situation et 3 questionnaires sur différents thèmes, tels que: les préjugés reliés aux drogues, les raisons qui motivent la consommation, les problèmes et les solutions possibles, les attitudes de chacun envers les drogues et une mise au point sur les connaissances des participants.

Production: Bureau de Consultation Jeunesse et Commission des écoles catholiques de Montréal, 1985

Réalisation et

Distribution: Bureau de Consultation Jeunesse

Coût: 5\$

Commentaire:

Les activités suggèrent aux jeunes de réfléchir sur leur propre consommation et celle des autres. Les thèmes abordés, englobent plusieurs aspects de la problématique des toxicomanies. Les exercices proposés sont très pertinentes.

N.B. Ce guide d'animation accompagne le document portant le même nom: "Les drogues: des choix à faire", réalisé en 1984. Il est présentement en réédition pour une mise à jour. Utilisés conjointement, ils sont des références essentielles pour l'animation.

PAVOT

(Promotion de l'autonomie et de la volonté de faire obstacle aux toxicomanies)

Description:

Ce programme vise à prévenir l'abus de drogues chez les jeunes. Il comprend trois volets, dont le premier <<éducatif>> cherche principalement à habiliter le jeune à prendre des décisions et à résister aux pressions. Le deuxième <<parents>> vient en aide aux parents dans leurs rôles de support auprès de leur jeune. Finalement le volet <<communautaire>> traite de l'amélioration du milieu communautaire où le jeune évolue. On présente ensuite les conditions d'implantation d'un programme, et une liste d'outils complémentaires. Sont annexés, des outils d'évaluation (sommativité et du processus) pour chacun des trois volets.

Production: C.L.S.C. du Centre de la Mauricie et D.S.C. du C.H. régional de la Mauricie. Collaboration de la RRSSS de Trois-Rivières, 1991

Réalisation: Lucette Cloutier, Marc Coulombe et Jacques Matteau

Distribution: C.L.S.C. du Centre de la Mauricie

Coût: 85\$

Commentaire:

Plusieurs activités sont suggérées dans ce document. Les trois volets permettent de travailler à différents niveaux. Les intervenants pourront y puiser beaucoup d'informations pertinentes pour réaliser des activités préventives.

N.B. La série "Pavot en image" qui comprend six cassettes vidéos est tirée du programme de prévention du même nom. Pour informations supplémentaires, renseignez-vous auprès du distributeur.

NON-TOXIQUE

Le jeu sans effet secondaire

Description:

L'objectif de ce jeu est la prévention des toxicomanies. Il s'adresse aux jeunes de 12 ans et plus ainsi qu'aux adultes qui les côtoient. Non-toxique est composé d'une planche de jeu, de 300 cartes questions/informations concernant les drogues et les lois qui régissent la consommation. Une cassette vidéo est incluse et est utilisée simultanément.

Production: Action Toxicomanie Bois-Francis

Réalisation: Mylène Lecours

Distribution: Action Toxicomanie Bois-Francis
AITQ

Coût: 40\$

Commentaire:

Ce jeu stimule les échanges entre jeunes et adultes. La partie se déroule en moins de 60 minutes, ce qui peut en faire un outil d'animation, intéressant. En plus de recevoir des informations sur les drogues et les lois, le joueur est sensibilisé à l'importance des alternatives à la consommation.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

ACTION TOXICOMANIE BOIS-FRANCS

Organisme communautaire en prévention des toxicomanies auprès des 12 à 30 ans. Leur mission est de favoriser et de mettre en place des actions préventives en toxicomanie. L'équipe, composée de professionnels, offre des services d'écoute téléphonique, d'accompagnement et de support auprès des personnes toxicomanes, ainsi qu'à leurs proches. C'est aussi un organisme de références qui offre des activités d'information, de formation et de sensibilisation sur la problématique des toxicomanies.

Un service de consultation et de prêt de documents, d'outils d'animation et de vidéos, sont offerts. Des dépliants et brochures sont aussi distribués gratuitement.

Voici quelques exemples de jeux éducatifs et préventifs que l'on y retrouve.

- 1- Jeu de cartes sur les toxicomanies avec des dessins et réflexions différents, à caractère préventif.
- 2- Tableau synoptique sur les drogues.
- 3- Jeu Non-toxique sur la prévention des toxicomanies (voir Outils d'animation).
- 4- Différents programmes de prévention des toxicomanies.
Ex:- PAVOT
 - Question de choix?
 - Jeun'Informe
 - "Que le plus sobre gagne"

Pour informations:

Action Toxicomanie Bois-Francis
59, rue Monfette, local 004
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: (819) 758-6574
Télécopieur: (819) 758-1345

CENTRE QUÉBÉCOIS DE DOCUMENTATION EN TOXICOMANIE

Le C.Q.D.T. s'adresse à toute personne qui s'intéresse aux questions reliées à l'usage et à l'abus de l'alcool et autres drogues. Il veut particulièrement répondre aux besoins spécifiques des personnes impliquées dans l'intervention, la recherche et la formation en toxicomanie. Sa collection est constituée en grande majorité de documents spécialisés en toxicomanie.

Pour informations:

C.Q.D.T.
Centre Dollard-Cormier
950, rue Louvain
Montréal, (Québec)
H2M 2E8
Téléphone: (514) 385-0046
Télécopieur: (514) 385-5728

ASSOCIATION DES INTERVENANTS EN TOXICOMANIE DU QUÉBEC

L'association est un organisme sans but lucratif visant l'amélioration des interventions en matière d'usage et d'abus des substances psychotropes (alcool, médicaments et autres toxicomanies). Elle possède un vaste centre de documentation et référence pour toutes personnes sensibilisées à la problématique des toxicomanies.

Pour connaître le matériel et la documentation qui sont disponibles, vous pouvez vous procurer gratuitement la <<liste des publications>> qui regroupe de l'information sur les:

- rapports et études
- cahiers de la toxicomanie
- affiches
- revues - documents - brochures - dépliants
- recueils d'exercices et guides
- trousseaux, vidéos, jeux, etc.

La liste est une "mine" d'information pour se procurer du matériel en prévention des toxicomanies.

Pour informations:

**Association des Intervenants
en toxicomanie du Québec**
505, rue Ste-Hélène, 2e étage
Longueuil, (Québec)
J4K 3R5
Téléphone: (514) 646-3271
Télécopieur: (514) 646-3275

FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LA TOXICOMANIE

Le F.R.T. est un organisme à but non lucratif qui a pour objectif de faire progresser le domaine de la toxicomanie par l'intermédiaire de la recherche. Elle offre une vaste documentation variée pour faciliter les programmes d'éducation et de prévention dans les différents milieux. Cette documentation est élaborée par des éducateurs professionnels et inspirée de recherches poussées dans le domaine. De nombreuses écoles du monde entier utilisent leur matériel pédagogique.

Pour connaître la documentation et le matériel que la F.R.T. possède, procurez-vous le "Catalogue des ressources en Toxicomanie", qui contient une description complète des:

- Programmes et formations
- Dépliants, brochures, livres, logiciels, vidéos, etc.

Pour informations:

Fondation de la recherche sur la toxicomanie
33, rue Russell
Toronto, (Ontario)
M5S 2S1
Téléphone: (800) 661-1111
Télécopieur: (416) 593-4694

SOBRIÉTÉ DU CANADA

Sobriété du Canada est un organisme communautaire privé, visant à soutenir un climat équilibré, en regard de la sobriété dans notre société. En ce sens, ses actions sont orientées principalement en fonction de la prévention des problèmes reliés à l'alcool et aux autres drogues, auprès des différents groupes.

À cet effet, du matériel de sensibilisation et d'information sont produits et réalisés par Sobriété du Canada. Pour connaître le matériel disponible, procurez-vous la "Liste du matériel" gratuitement. Cette liste comprend une description des:

- Pochettes (outils d'animation)
- Programmes
- Recueil d'exercices
- Affiches, dépliants, livres, brochures, etc...

Pour informations:

Sobriété du Canada
155, 13^e rue
local # 307
Québec, (Québec)
G1L 2K4
Téléphone: (418) 523-7333

DOMREMY 04

Domrémy 04 offre des services d'aide, gratuits et confidentiels, aux jeunes de 12 à 17, qui ont un problème de consommation de psychotropes (alcool, drogues, médicaments). La thérapie se fait en individuel seulement. Domrémy offre aussi ses services à tous les parents qui s'inquiètent de la consommation de leur (s) enfant (s) (que ce dernier soit inscrit ou non à leurs services) et aux intervenants jeunesse. Les intervenants peuvent obtenir de l'information sur la problématique et les phénomènes qui y sont associés et des formations sur mesure. Le personnel de Domrémy est aussi disponible à supporter l'intervention réalisée par un partenaire, agir comme consultant ou intervenir en complémentarité. Domrémy est situé dans les locaux du C.L.S.C. Suzor-Coté de Victoriaville.

Pour informations:

Domrémy 04
100, de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
Téléphone: (819) 752-5668

ALCOOLIKES ANONYMES (A.A.)

S'adresse à toute personne, qui considère que sa consommation d'alcool lui cause des problèmes, qui en a perdu le contrôle et qui veut devenir sobre. Les membres peuvent être aussi jeunes que 12-13 ans, (bien qu'ils soient majoritairement jeunes adultes, ou adultes) hommes ou femmes. L'organisme a pour objectif d'aider la personne qui le désire, à vivre une vie pleinement remplie, tout en étant sobre, afin qu'elle se reconstruise une personnalité, qu'elle retrouve sa dignité.

Pour les rejoindre: (819) 758-3959

AL-ANON

S'adresse aux personnes de 18 ans et plus, dont la vie est affectée par la consommation d'alcool, d'une autre personne (conjoints, familles, amis, etc).

Pour les rejoindre: (819) 752-5715
(819) 752-7610

AL-ATEEN

S'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans, dont la vie est affectée par la consommation d'alcool, d'une autre personne (parents, amis, etc.).

Pour les rejoindre: (819) 752-5715
(819) 752-7610

N.B. Les trois organismes ci-dessus mentionnés, sont des groupes d'entraide.

RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES:

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE

Téléphone: **1-800-265-2626** (sans frais)

Ce service est disponible 24h/24h et 7 jours par semaine. C'est un service d'écoute téléphonique, d'intervention et de références pour personnes qui ont (ou un de leurs proches) des problèmes d'alcool, de drogues ou de médicaments.

TEL-ÉCOUTE (région Bois-Francs)

Téléphone: (819) 751-0411

Ce service est disponible de 16h à 24h, 7 jours par semaine. C'est un poste d'écoute téléphonique pour personnes en difficulté.

INFO-SANTÉ (C.L.S.C. Suzor-Coté, Victoriaville)

Téléphone: (819) 758-7281

Ce service est disponible 24h/24h, 7 jours/ semaine. Écoute, conseils et références.

TEL-JEUNES

Téléphone: **1-800- 263-2266** (sans frais)

Ce service est disponible 24h/24h, 7 jours par semaine, pour les 5 à 20 ans. L'écoute téléphonique est un service d'intervention et de références pour personnes en difficulté.

JEUNESSE J'ÉCOUTE

Téléphone: **1-800- 668-6868** (sans frais)

Site Internet: [HTTP// Jeunesse.SYMPATICO.CA](http://Jeunesse.SYMPATICO.CA)

(Le site Internet permet aux jeunes de correspondre avec d'autres jeunes).

Ce service est disponible 24h/24h, 7 jours par semaine, pour les 5 à 20 ans. Le service d'écoute téléphonique est assuré par des professionnels, qui ont une oreille attentive aux problèmes des jeunes, et leur donne des conseils appropriés.

N.B. Les "Ressources téléphoniques" sont profitables pour les jeunes qui veulent être écoutés, conseillés, supportés, orientés, dans leurs problèmes personnels. Ces services sont offerts de jour, de soir et de nuit. Tous les services sont gratuits et anonymes.

MÉDUCATION

Téléphone: **1-800- 313-6338** (sans frais)

Ce service s'adresse aux intervenants qui se posent des questions face aux toxicomanies (alcool, drogues, médicaments). Vous pouvez avoir de l'information sur les "nouvelles" drogues que consomment les jeunes tant aux niveaux toxicologiques que pharmacologiques.

VIDÉOS

À PROPOS DES JEUNES

Durée: 20 minutes **Année:** 1994
Production: Le Réseau
Réalisation: Marc Joly
Distribution: Le Réseau
MdJ Le Trait d'Union de Victoriaville, (prêt)
Coût: 23\$

Résumé:

L'objectif principal de cette vidéo est de favoriser la communication parents-adolescents face à la toxicomanie. Il se veut un outil où chacun peut s'exprimer sur ses croyances et son vécu. Adolescents, parents et intervenants nous offrent des témoignages saisissants sur la prévention des toxicomanies, la consommation ainsi que la relation parents/adolescents.

N.B. Un guide d'animation accompagne cette vidéo. Il est très intéressant autant pour les jeunes, les parents et les intervenants.

ACCROCHÉ? PAS MOI!

Durée: 40 minutes **Année:** 1990
Production: Jean Robbins, Bossert and Company
Réalisation: Joan Horvath
Distribution: Association des intervenants en toxicomanie du Québec
Coût: À vérifier

Résumé:

Vidéo présentant l'histoire de trois jeunes consommant trois produits psychotropes (alcool, cannabis et cocaïne) et vivant trois types différents de dépendance. La première partie illustre l'établissement progressif de la dépendance, la deuxième aborde les problèmes conséquents à la surconsommation et la troisième présente le type de solutions thérapeutiques envisageables pour faire face à la situation. Le problème du déni est au centre de l'ensemble de la démarche.

N.B. Trousse d'accompagnement disponible.

FLIRTER AVEC LA DROGUE

Durée: 17 minutes **Année:** 1993
Production: Centre Multi-Services B.F.C. Bagotville et TVDC Vidéodéry Ltée.
Réalisation: Nathalie Sergerie
Distribution: Centre Multi-Services B.F.C. Bagotville
Coût: Prêt (frais postaux seulement)

Résumé:

Document portant sur l'initiation à la consommation de produits psychotropes chez les adolescents. Témoignage d'une mère, entrevues avec trois intervenants et un panel de jeunes raconte son expérience, ses désirs, ses craintes face à la drogue et à l'alcool. À l'aide d'une mise en situation, reconstitution d'un scénario illustrant dans quelles circonstances et de quelle façon l'initiation aux drogues de rue peut se produire. Très bonne valeur pédagogique.

L'ADOLESCENT:FAIT UN CHOIX ALCOOLOGIQUE

Durée: 23 minutes **Année:** 199_
Production et Réalisation : Sobriété du Canada
C.L.S.C. (Suzor-Coté, Victoriaville) (prêt)
Distribution: Sobriété du Canada
Coût: 35\$

Résumé:

Rappel de plusieurs notions fausses au sujet de l'alcool. Aperçu des raisons qui mènent les jeunes à boire et de l'influence de la publicité à ce propos. Mise en évidence des problèmes causés par l'alcool. Un guide d'accompagnement est disponible.

N.B. Voir le chapitre "Sécurité Routière" pour avoir plus d'informations sur les vidéos concernant l'alcool.

SALUT MON POTE! ÇA ROULE?

Durée: 15 minutes **Année:** 1995
Production: Les Productions Bonsaï, TMJSQ
Réalisation: André Vanasse
Distribution: Vidéographe-distribution
Coût: 40\$ (location)
100\$ (vente)

Résumé:

Vidéo présentant des témoignages de jeunes consommateurs qui racontent leurs premières expériences en alternance avec des images médiatiques diverses (extraits de films antidrogue des années 1930, d'émissions populaires, de publicités sur la guerre à la drogue).

PSYCHO QUOI ?

Durée: 30 minutes **Année:** 1988
Production: Centre de réadaptation Alternatives, CECM; Jacques-Simon Perreault
Réalisation: T. Robitaille, R. Tremblay (rédacteurs); Robert Stuart (réalisateur)
Distribution: Centre de réadaptation Alternatives
Coût: 75\$

Résumé:

Trois étudiants préparent un kiosque d'informations sur les produits psychotropes (drogues) dans le cadre d'une activité parascolaire. Se divisant les tâches, chacun part à la recherche d'informations sur divers types de produits, leurs histoires, leurs effets et les contextes de consommation. Tout au long du document, ils nous font partager avec humour et dynamisme leurs découvertes et leurs réflexions. Informations sur le rôle du système nerveux central, la classification des drogues, les facteurs influents de l'expérience des drogues et les risques associés à la consommation.

RÉADAPTATION JEUNESSE

Durée: 9 minutes **Année:** 1996
Production et Distribution: Pavillon André Boudreau
Coût: Prêt

Résumé:

Vidéo présentant le témoignage de jeunes ayant suivi une démarche de réadaptation au Pavillon André Boudreau et s'adressant directement à d'autres jeunes susceptibles d'éprouver des problèmes de consommation afin de les convaincre d'entreprendre une démarche similaire. On voit les quatre jeunes en situation lors de leur séjour en centre de réadaptation ainsi que des parents touchés par cette problématique. Un guide de l'utilisateur et un guide pour l'entourage de l'utilisateur accompagnent la vidéo.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

L'ALCOOL: RECONNAÎTRE LES EFFETS ¹⁰**MISES EN SITUATION**

Procédure: Utiliser le sommaire des effets de l'alcool pour répondre aux questions. Lire chacune des mises en situation et identifier à l'aide du sommaire, les effets de l'alcool qui ont pu causer ces comportements. Plusieurs effets se réfèrent à ces comportements.

Vous êtes un spectateur invisible à un "party" (et vous n'avez pas bu). Vous notez certains comportements. Quels effets de l'alcool ont pu causer ces comportements?

Comportements:

- a. Quelqu'un renverse son verre.
- b. Catherine parle avec Benoît. Vous notez qu'elle est lente à lui répondre.
- c. Une dispute éclate soudainement.
- d. Tout le monde parle fort et rit beaucoup.
- e. Une personne désire retourner à la maison, mais elle ne retrouve pas les clefs de sa voiture.
- f. Une personne qui désire retourner à la maison n'arrive plus à reconnaître son manteau dans la garde-robe.

¹⁰ Sobriété du Canada, Recueil d'exercices L'alcool et les jeunes, Québec, 1989, Activité 10, pp. 19-20

SOMMAIRE DES EFFETS DE L'ALCOOL

- 1- L'alcool est une drogue psychotrope, c'est-à-dire qu'elle est capable de modifier le comportement psychique (ex.: altère la perception et la conscience).
- 2- L'alcool est un déprimeur.
- 3- L'alcool est un anesthésique.
- 4- L'alcool peut vous détendre et vous rendre moins apte à prendre des décisions responsables.
- 5- L'alcool peut causer des sautes d'humeur.
- 6- L'alcool vous rendra probablement moins prudent.
- 7- L'alcool diminue votre habilité à formuler des jugements.
- 8- L'alcool diminue l'habileté à réagir. Les réactions peuvent être exagérées.
- 9- L'alcool peut vous rendre moins patient.
- 10- L'alcool diminue la coordination des muscles.
- 11- L'alcool diminue l'excitation générale du corps et le rend moins alerte.
- 12- L'alcool diminue l'audition.
- 13- L'alcool diminue le sens du toucher.
- 14- L'alcool diminue la mémoire.
- 15- L'alcool peut vous donner de l'assurance.
- 16- L'alcool peut vous rendre plus agressif.
- 17- L'alcool affecte les centres vitaux du cerveau, la capacité de raisonner, la prudence, la mémoire, le jugement, les sens et le contrôle sur soi avant d'affecter la coordination et l'équilibre.

Réponses suggérées:

- A) 3-8-10-11-13-17
- B) 3-8-11-12-14-17
- C) 1-5-8-9-15-16

- D) 1-8-15
- E) 3-14-17
- F) 3-14-17

QUI EST LE CONSOMMATEUR DE DROGUES? ¹¹

Objectifs:

Permettre aux participants:

- d'exprimer leur perception des consommateurs et des non-consommateurs de drogues.
- de corriger certains préjugés vis-à-vis des consommateurs et des non-consommateurs.

Déroulement:

Sur un grand tableau, l'animateur dresse quatre colonnes surmontées des titres suivants:

- * non-consommateurs • consommateur occasionnel • consommateur régulier • consommateur abusif

Il demande aux participants de décrire les caractéristiques de ces quatre types d'individus. Il inscrit les caractéristiques dans les colonnes appropriées.

Retour:

L'animateur dégage les principaux préjugés concernant la consommation ou la non-consommation, discute avec les participants, voit quelle est leur perception du phénomène.

N.B. Les préjugés n'existent pas qu'à l'endroit des consommateurs. En effet, les non-consommateurs sont souvent vus comme des individus <<niaiseux>>, <<poignés>> ou au contraire comme les seuls adolescents ayant une tête sur les épaules.

* Voir: Les différents types de consommateurs à la partie 1 de ce chapitre.

¹¹ Bureau de Consultation jeunesse, Les drogues: des choix à faire (guide d'animation), Montréal, 1985, Activité 2, p. 3

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Association des intervenants en toxicomanie du Québec

505, rue Ste-Hélène, 2^e étage
Longueuil, (Québec)
J4K 3R5
téléphone: (514) 646-3271
télécopieur: (514) 646-3275

Action Toxicomanie Bois-Francis

59, rue Monfette, local # 004
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
téléphone: (819) 758-6574
télécopieur: (819) 758-1345

Alcooliques Anonymes

téléphone: (819) 758-3959

AL-ANON / AL-ATEEN

Information publique
C.P. 181
Victoriaville, (Québec)
G6P 6S8
téléphone: (819) 752-5715
(819) 752-7610

Bureau de consultation jeunesse

420 est, rue St-Paul, 3^e étage
Montréal, (Québec)
H2Y 1H4
téléphone: (514) 844-1737
télécopieur: (514) 844-1738

Centre québécois de documentation en toxicomanie

Centre Dollard-Cormier
950, rue Louvain
Montréal, (Québec)
H2M 2E8
téléphone: (514) 385-0046
télécopieur: (514) 385-5728

Centre de réadaptation Alternatives

10555, Boul. St-Laurent
Montréal, (Québec)
H3L 2P5
téléphone: (514) 385-6444
télécopieur: (514) 385-5186

Centre Multi-Services B.F.C. Bagotville

C.P. 280, Alouette
Ville de La Baie, (Québec)
G0V 1A0
téléphone: (418) 677-8468
télécopieur: (418) 677-4000

CLSC du Centre de la Mauricie

1600, boul. Biermans
Shawinigan, (Québec)
G9N 8L2
téléphone: (819) 539-8371

CLSC Nouvelle-Beauce

1133, boul. Vachon Nord,
C.P. 1630
Sainte-Marie Beauce, (Québec)
G6E 3C6
téléphone: (418) 387-8181
télécopieur: (418) 387-3188

CLSC Suzor-Coté

100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
téléphone : (819) 758-7281

Corporation (La) partenaires 12-18 de la MRC de l'Érable

109, rue Beaudoin
Lyster, (Québec)
G0S 1V0
téléphone: (819) 389-5869
télécopieur: (819) 389-5869

ADRESSES UTILES (suite)**Domrémy 04**

100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
téléphone: (819) 752-5668

**Fondation de la recherche en
toxicomanie**

33, rue Russel
Toronto, (Ontario)
M5S 2S1
téléphone: 1-800-661-1111
télécopieur: (416) 593-4694

Le Réseau**Association d'aide aux alcooliques et
autres toxicomanes**

200, de Salaberry
Joliette, (Québec)
J6E 4G1
téléphone: (514) 759-4545
télécopieur: (514) 759-8749

**Ministère de la santé et des services
sociaux**

Service de communication et de la
diffusion
16 e étage
Sainte-Foy, (Québec)
G1S 2M1
téléphone: (418) 643-5573
télécopieur: (418) 646-2081

Pavillon André Boudreau

910, rue Labelle
Saint-Jérôme, (Québec)
J7Z 5M5
téléphone: (514) 432-1395
télécopieur: (514) 432-8654

**Prévention Dépannage Jeunesse
Chaudière-Appalaches**

2472, avenue du Viaduc
Charny, (Québec)
G6X 2V2
téléphone: (418) 832-1052

Publications (Les) du Québec

1279, boul. Charest Ouest
Québec, (Québec)
G1N 4K7
téléphone: 1-800-463-2100

**Santé Canada
Publications**

Immeuble Brooke Claxton, 13e étage,
Pré. Tunney
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
téléphone: (613) 954-5995
télécopieur: (613) 941-5366

Sobriété de Canada

155, 13^e rue
local # 307
Québec, (Québec)
G1L 2K4
téléphone: (418) 523-7333

Vidéographe-distribution

460, rue Sainte-Catherine ouest,
local 504
Montréal, (Québec)
H3B 1A7
téléphone: (514) 866-4720
télécopieur: (514) 866-4725

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BEAUCHESNE, Line. L'abus des drogues: les programmes de prévention chez les jeunes, <<Monographies de psychologie>>, no 3, Presses de l'Université du Québec, Sillery, 1986, 106 p.
- 2- BEAUCHESNE, Line. La légalisation des drogues: pour mieux en prévenir les abus, Éd. du Méridien, Montréal, 1991, 381 p.
- 3 BRISSON, Pierre. Le phénomène- drogue et les jeunes, Ministère de l'éducation, Québec, 1987, 80 p.
- 4- BRISSON, Pierre. L'usage des drogues et la toxicomanie, Éd. G. Morin, Boucherville, 1988, 501 p.
- 5- CARPER, Steve. Vos enfants consomment-ils des drogues?: guide à l'usage des parents, Éd. de l'homme, Montréal, 1993, 222 p.
- 6- CHABROL, Henri. Les toxicomanies de l'adolescent, Presse Universitaires de France, Paris, 1992, 123 p.
- 7- CORMIER, Dollard, BROCHU, Serge et al. Prévention primaire et secondaire de la toxicomanie, Éd. du Méridien, Montréal, 1991, 251 p.
- 8- HANIGAN, Patricia. La jeunesse en difficulté: comprendre pour mieux intervenir, Presse de l'Université du Québec, Sillery, 1991, 323 p.
- 9- HINDMARSH, K. Wayne. La drogue: ce que vos jeunes doivent savoir, 1993, --p. (disponible chez Jean Coutu au coût de 7,50\$)
- 10- MOYNIHAN, Sheila. Les jeunes, la drogue et l'alcool, Éd. du Trécarré, Saint-Laurent, 1992, 229 p.
- 11- N. Chantal. Un pied en enfer, la tête au paradis: portrait bouleversant d'une droguée, prostituée, qui s'en est sortie, Éd. Presses d'Amérique, Montréal, 1991, 159 p.
- 12- PAUR, Léo. Votre enfant face à la drogue: comment l'aider à dire non, Éd. Saint-Jean-de-Braye, France, Dangles, 1995, 159 p.
- 13- PEELE, Stanton. L'expérience de l'assuétude, Université de Montréal, Faculté de l'éducation permanente, Montréal, 1982, 59 p.
- 14- SANTÉ CANADA. Enquête canadienne sur l'alcool et les autres drogues, <<Aperçu 1995>>, Ottawa, 6 p.
- 15- SAUBIN, Béatrice. L'épreuve: condamnée à mort à vingt ans en Malaisie, Éd. Laffont, Paris, 1991, 299 p.
- 16- SOBRIÉTÉ DU CANADA. A.B.A.T. (Action bénévole sur l'alcoolisme et les autres toxicomanies, <<Formation>>, Québec, 1990, — p.

DOCUMENTS (suite)

- 17- STEPNEY, Rob. L'alcool, Éd. du Trécarré, Saint-Laurent, 1990, 62 p.
- 18- SWANY, HARRITY. Anne et BREY CHRISTENSEN, Ann. Les jeunes, les drogues et l'alcool, Éd Québecor, Montréal, 1990, 199 p.
- 19- VALLÉE, Paul. Le voyage et Guide du voyage, Bande dessinée, Éd. Maison, Victoriaville, 1994, 44 p.

N.B. Vous retrouverez beaucoup de documents touchant plusieurs aspects des toxicomanies auprès de l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec et d'Organismes en lien avec la prévention des toxicomanies.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

L'ASSOCIATION DES INTERVENANTS EN TOXICOMANIE DU QUÉBEC

Ces dépliants faciles à lire répondent à des questions générales sur une variété de drogues et sur quelques problèmes connexes.

Série "Vous connaissez..." (jeu de 13 titres)

- C 1) Le tabac
- C 2) La caféine
- C 3) L'alcool
- C 4) Les benzodiazépines
- C 5) Les solvants et aérosols
- C 6) Les barbituriques
- C 7) Les amphétamines
- C 8) Les hallucinogènes
- C 9) Le cannabis
- C 10) Les stéroïdes
- C 11) Les opiacés
- C 12) La cocaïne
- C 13) La conduite avec facultés affaiblies

Cette série de dépliants donne des renseignements détaillés sur différentes substances, notamment, leurs effets à court terme et à long terme, les symptômes de sevrage et les possibilités d'abus. Idéal pour étudiants (jeunes).

Série "Renseignements sur... " (jeu de 14 titres)

- R 1) L'alcool
- R 2) Les amphétamines
- R 3) La conduite avec facultés affaiblies
- R 4) La caféine
- R 5) Les barbituriques
- R 6) Le L.S.D.
- R 7) Les drogues à inhaler
- R 8) Les hallucinogènes
- R 9) La cocaïne
- R 10) Le cannabis
- R 11) Les opioïdes
- R 12) Les benzodiazépines
- R 13) Le tabac
- R 14) Le PCP

N.B. Les deux séries ci-dessus, sont aussi disponibles à la Fondation de la recherche sur la toxicomanie.

Ces huit brochures portent sur les substances et les conséquences de la consommation à tous les niveaux.

Série avec dessins (jeu de 8 titres)

- D 1) Ce que nous devrions tous savoir sur l'alcool
- D 2) Ce que tout parent devrait savoir sur les drogues et leurs dangers
- D 3) La drogue et vous
- D 4) Ce qu'il faut savoir sur l'abus des drogues
- D 5) Pour une école sans drogue
- D 6) Ce que vous devez savoir sur la cocaïne
- D 7) Ce que vous devez savoir sur la marijuana
- D 8) Conduire sous l'effet de l'alcool, des drogues et des médicaments

Divers (jeu de 26 titres)

- B 1) Alcool, drogues et violence faite aux femmes
- B 2) Mon enfant prend de la drogue?
- B 3) Antabuse et Temposil
- B 4) L'alcool, qu'en savez-vous?
- B 5) Puis-je en prendre si je suis enceinte?
- B 6) Le café, le thé et moi...les drogues
- B 7) Les mythes sur l'alcool au volant
- B 8) Les femmes et l'alcool
- B 9) Boire
- B 10) Faites le compte
- B 11) La marijuana
- B 12) L'alcool, les autres drogues, votre famille
- B 13) Le tabac (brochure illustrée)
- B 14) La cocaïne (brochure illustrée)
- B 15) Renseignements sur les drogues
- B 16) Premiers pas (livret de 16 pages s'adressant aux parents d'enfants de 0-7 ans)
- B 17) On est pairs, on y gagne (dépliant)
- B 18) Un p'tit coup de pouce...pour le party! (très intéressant)
- B 19) Les aînés et l'alcool
- B 20) Les aînés et les somnifères, les tranquillisants, les analgésiques
- B 21) L'alcool et les traumatismes de la colonne vertébrale
- B 22) Votre consommation d'alcool, comment l'arrêter ou la modérer
- B 23) Les drogues et les problèmes qu'elles causent
- B 24) L'alcool et les problèmes qu'il cause
- B 25) Aidez-les à se prendre en main: comprendre les problèmes liés à l'alcool et aux autres drogues
- B 26) Renseignements à l'intention des fumeurs qui ne sont pas prêts à abandonner leur habitude

SOBRIÉTÉ DU CANADA

- On est pairs, on y gagne
- Je vole de mes propres ailes
- L'adolescentisme
- Le verre de l'amitié (100 recettes de punch non-alcoolisé)

N.B. Ces dépliants accompagnent plusieurs programmes sur les toxicomanies

SANTÉ CANADA

- L'alcool et la grossesse
- L'alcool
- 12 mauvaises raisons pour monter en auto avec quelqu'un qui a bu
- Les drogues on s'en parle ! (volet parents et volet jeunes)
- Drogues... Aussi l'affaire des parents
- Les drogues: Faits et Méfaits

M.S.S.S.

- Les jeunes et l'alcool
- La drogue... si on s'en parlait

N.B. Les dépliants et brochures mentionnés ci-dessus, contiennent beaucoup d'informations afin de renseigner les jeunes et prévenir les toxicomanies.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 9 TABAGISME

INTRODUCTION	p	2
1- PRÉVENTION DU TABAGISME AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	p	3
Facteurs qui incitent les jeunes à fumer.....	p	5
Jaspir vous porte à réfléchir.....	p	6
Processus d'initiation au tabagisme.....	p	7
Le modèle de changement de comportement (MEC).....	p	9
Conseils pour cesser de fumer définitivement.....	p	12
2- OUTILS D'ANIMATION		
La gang allumée pour une vie sans fumée (prévention).....	p	14
Les 13 exploits de Jaspir (prévention).....	p	14
Une vie sans fumer VIOOF (cessation).....	p	15
Finis les si et les mais (cessation).....	p	15
Défi 24 heures sans fumer (cessation).....	p	16
La brigade ABAT-TABAC (prévention, cessation, protection).....	p	16
La trousse individuelle d'intervention ABAT-TABAC (prévention, protection, cessation).....	p	17
Oui, j'arrête! Guide de l'animateur (prévention, cessation, protection).....	p	17
J'aime l'air pur en dedans et au dehors (prévention).....	p	18
3- ORGANISMES RESSOURCES		
Régie régionale de la santé et des services sociaux	p	20
Centre national de documentation sur le tabac et la Santé.....	p	21
Santé Canada.....	p	21
Société canadienne du cancer	p	22
Fondation des maladies du coeur du Québec.....	p	22
L'association pulmonaire du Québec.....	p	23
4- VIDÉOS		
Pour une génération de non-fumeurs.....	p	25
Le tabagisme.....	p	25
L'homme-cheminée.....	p	25
Les derniers fumeurs.....	p	26
Journal d'une jeune fumeuse.....	p	26
Un taxi qui vous veut du bien.....	p	26
ANNEXE I		
EXEMPLES D'ACTIVITÉS		
Nés pour la gloire!	p	28
Génies en herbe	p	29
Fais-moi un dessin	p	30
ANNEXE II		
ADRESSES UTILES.....	p	32
ANNEXE III		
SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER	p	34
Brochures et dépliants	p	35

INTRODUCTION

On croit communément que le tabagisme affecte la santé des fumeurs qu'après de nombreuses années d'usage seulement. En réalité, les effets négatifs pour la santé commencent à se produire peu après l'adoption du tabagisme. Comme la plupart des fumeurs commencent à fumer avant l'âge de 20 ans, le tabagisme se présente dès le début comme un problème de santé, avec des conséquences à long terme! ¹

Alors qu'il s'agit au départ d'une expérience, les jeunes sous-estiment le fort pouvoir d'accoutumance de la nicotine. Souvent, ils croient qu'ils fumeront quelques années et pourront cesser lorsqu'ils le voudront. En fait, la réalité est bien différente, car cesser de fumer est un défi très difficile à relever pour tous. ²

De plus, des enquêtes réalisées auprès d'adolescents du Québec, confirment une relance du tabagisme. De 1991 à 1994, le pourcentage de jeunes fumeurs est passé de 19% à 29% et s'est maintenue à ce niveau en 1995 (28% et 31%). En 1996, la proportion a continué à augmenter, passant à 38%. ³

Donc, étant donné que l'habitude de fumer chez les adolescents se prend de plus en plus tôt et que les recherches démontrent que peu d'adultes commencent à fumer, il est très important d'intervenir et de les outiller à plusieurs niveaux.

Vous trouverez dans les pages suivantes de l'information sur le tabagisme. Vous pourrez puiser parmi la documentation, les outils et ressources présentés, pour réaliser des activités préventives et éducatives auprès des jeunes.

¹ Centre national de documentation sur le tabac et la santé. Faits saillants: Les Jeunes et le tabac: un problème de santé des adolescents, Ottawa, Avril 1993

² Conseil québécois sur le tabac et sa santé. Guide d'animation: La gang allumée pour une vie sans fumée, Montréal, 1997, p. 7

³ Roy, Jean-Maurice et al. Document de travail: Promotion de l'approche globale de lutte au tabagisme auprès des jeunes des régions Mauricie et Centre du Québec, R.R.S.S.S. Mauricie-Bois-Francs, Shawinigan, Déc. 1997, p. 5

- 1 -

PRÉVENTION DU TABAGISME AUPRÈS DES ADOLESCENTS

Fumer ou ne pas fumer... c'est là un choix décisif pour les jeunes. C'est d'autant plus déterminant puisque l'on constate qu'ils font usage de tabac de plus en plus jeune. Alors, que pouvons-nous faire pour aider les adolescents à demeurer des non-fumeurs et/ou les amener à devenir des ex-fumeurs?

La littérature sur le sujet propose l'adoption d'une approche globale dans la lutte au tabagisme. C'est-à-dire en intervenant en prévention, en cessation et en protection, par diverses pistes en utilisant plusieurs approches, de nombreux moyens et en intervenant sur plusieurs cibles. ⁴

Voici donc, des exemples que peuvent contenir et traiter les activités et/ou programmes d'intervention, selon les trois grands axes.⁵⁻⁶

1• **Prévention**: valoriser le non-usage du tabac chez les jeunes qui ne fument pas.

- Ex: - Traiter des effets du tabagisme sur la santé des fumeurs et des non-fumeurs.
- Traiter des conséquences sociales (coûts, apparence).
 - Les facteurs qui incitent les gens à fumer (amis, famille, médias).
 - Démontrer que le non-usage du tabac est la norme chez les jeunes.
 - Outiller les jeunes en résolution de problèmes et prise de décisions; organiser des exercices de mise en application.
 - Habilitier les jeunes à résister aux pressions des pairs par des activités qui renforcent et favorisent l'estime et l'affirmation de soi.
 - Etc.

⁴ Roy, Jean-Maurice et al, Op cit.

⁵ Ibid, p. 37

⁶ Roy, Jean-Maurice. Bilan des réalisations: Semaine québécoise sans fumer 1997. R.R.S.S.S. Mauricie-Bois-Francs, Shawinigan, pp. 3 à 17

2• **Cessation:** agir auprès des jeunes qui fument

- Ex: - Programme d'abandon de l'usage du tabac.
- Trucs pour cesser de fumer.
 - Défi 24h: sans fumer.
 - Témoignages d'ex-fumeurs.
 - Conférence d'un médecin sur les bienfaits du non-usage du tabac.
 - Ateliers de poterie, masques, chandelles, cuirs, bracelets, etc. "afin d'occuper ses mains" et de ne pas fumer.
 - Etc.

3• **Protection:** protéger les jeunes de la fumée du tabac dans l'environnement (FTE).

- Ex: - Aménagement d'espaces fumeurs et non-fumeurs.
- Projets d'implantation de politique de restriction du tabagisme dans le milieu.
 - Campagnes médiatiques auprès du Gouvernement et/ou des détaillants de tabac.
 - Traiter des principaux effets de la fumée du tabac dans l'environnement (FTE).
 - Etc.

Comme vous pouvez le constater, les trois grands axes, se complètent et permettent d'intervenir à plusieurs niveaux, afin de répondre à différents besoins. De plus, il est très important de favoriser la participation et l'implication active des jeunes, fumeurs et non-fumeurs, dans la planification et la mise en oeuvre de programmes et d'activités. Vous pouvez vous référer au chapitre 2 de ce document: Outils déclencheurs et Activités complémentaires, afin d'avoir plusieurs moyens d'action et d'animation qui favorisent l'éducation par les pairs et qui utilisent des méthodes interactives d'apprentissage, de discussion, de remue-méninges, de recherches menées par les jeunes, etc.

Afin, de vous faciliter la tâche, plusieurs organismes peuvent, par la mise en oeuvre d'interventions distinctes, contribuer à la réalisation d'un plan d'action local. Ainsi, un organisme peut aider les jeunes qui désirent cesser de fumer, tandis qu'un autre peut réaliser des interventions en prévention.

Finalement, la décision ultime de demeurer fumeur ou non-fumeur appartient aux jeunes. Selon leur âge et leur degré de sensibilisation au sujet du tabac, vous pourrez trouver des activités qui s'harmonisent avec leur cheminement. Que vous soyez un fumeur, un ex-fumeur ou en voie de le devenir, vous pouvez quand même agir de façon concrète et atteindre vos objectifs, puisque vous pourrez ajuster vos interventions à votre niveau d'implication en matière tabagique.

FACTEURS QUI INCITENT LES JEUNES À FUMER ⁷⁻⁸

Plusieurs raisons et situations peuvent inciter les pré-adolescents et adolescents à s'initier à l'usage du tabac. En voici un résumé synthétique sous forme de tableau:

Facteurs personnels	Facteurs socio-environnementaux	Facteurs familiaux	Facteurs comportementaux
La curiosité	Les normes sociales pro-tabac	Parents/frères/soeurs qui fument	Caractère rebelle et délinquance
L'image associée à la cigarette (populaire, cool)	Un ami ou groupe d'amis qui fument	Permission des parents	Manque d'habilités sociales
Faible estime et affirmation de soi	L'usage du tabac par les adultes	Aucune restriction du tabac à la maison	Les consommateurs de drogues et d'alcool
Aider à améliorer leur identité, leur image, leur confiance ou leur maîtrise de soi	L'accès facile au produit et les prix abordables	Etc.	Décrocheurs scolaires
S'intégrer aux groupes	Milieus défavorisés		Etc.
Pressions personnelles (stress)	La publicité et la promotion du tabac dans les journaux, commandes, films, sports, etc qui véhiculent une image agréable et positive du produit		
S'identifier à l'adulte	Etc.		
Contrôle du poids (jeunes filles)			
Etc.			

⁷ Roy, Jean-Maurice et al, Op cit, p. 26

⁸ Fondation des maladies du coeur du Québec. Recueil d'activités: J'aime l'air pur en dedans et au dehors. Montréal, 1997, pp. 5 à 7

J'ASPIR VOUS PORTE À RÉFLÉCHIR.⁹

QUAND ON VOIT SA SANTÉ PARTIR EN FUMÉE...

Voici ce qui se passe quand une personne fume une cigarette:

- le rythme cardiaque augmente;
- la pression sanguine monte;
- le rythme respiratoire s'accroît;
- du goudron, un liquide visqueux et noirâtre, s'agglutine dans les alvéoles pulmonaires;
- de l'oxyde de carbone (un gaz mortel) s'infiltré dans le système sanguin;
- à sa première expérience, un individu souffre de vertige et de nausées.

Les premiers effets à court terme du tabagisme:

- toux due à une gorge irritée et au flegme qui obstrue les conduits respiratoires;
- souffle court provoqué par le rétrécissement des conduits respiratoires;
- perte d'endurance causée par l'insuffisance d'oxygénation sanguine;
- dentition tachée à cause du goudron de la cigarette;
- odeur déplaisante de l'haleine, des doigts, des cheveux et des vêtements;
- plus grande vulnérabilité aux rhumes et à la grippe;
- plus grande vulnérabilité aux bronchites, qui sont une inflammation des tubes qui amènent l'air aux poumons.

Les effets possibles à long terme du tabagisme:

- cancer de la bouche, de la gorge, de la région des cordes vocales, de l'estomac et des poumons (les fumeurs ont dix fois plus de chances d'être atteints d'un cancer des poumons que les non-fumeurs; ceux qui fument un paquet par jour ont, quant à eux, vingt fois plus de chances d'en être atteints);
- maladies cardiaques;
- accidents cérébro-vasculaires (particulièrement chez les femmes qui fument et qui prennent des contraceptifs oraux);
- emphysème, une maladie mortelle;
- poids inférieur des bébés nés de mères fumeuses par rapport aux bébés nés de mères non-fumeuses.

⁹ Santé Canada. Les 13 exploits de Jaspir. Ottawa, p. 6

PROCESSUS D'INITIATION AU TABAGISME ¹⁰

Le processus d'initiation au tabagisme comporte cinq étapes qui s'échelonnent en moyenne sur une période de deux à trois ans. Ce ne sont pas tous les jeunes qui franchiront l'ensemble de ces étapes.

Les jeunes méconnaissent souvent ou sous-estiment le fort pouvoir toxicomanogène de la nicotine. Quand ils commencent à fumer, ils croient sincèrement qu'ils pourront cesser quand ils le voudront. Cependant, la dépendance à la cigarette se développe généralement entre six mois à trois ans à partir de l'essai de la première cigarette.

Même s'ils ne fument que quelques cigarettes par jour (3 à 5), lorsqu'ils tentent de mettre fin à cette habitude, les jeunes éprouvent les mêmes difficultés que les adultes et peuvent vivre les mêmes symptômes de sevrage que ceux-ci. S'ils continuent à fumer, leur besoin en nicotine deviendra plus grand, leur dépendance s'accroîtra et, à l'âge adulte, ils pourraient alors consommer plus de 25 cigarettes par jour.

Voici les cinq étapes d'initiation au tabagisme, sous forme de tableau: (page suivante)

¹⁰ Roy, Jean-Maurice et al, Op cit, pp. 26 à 28

**PROCESSUS D'INITIATION AU TABAGISME
ÉTAPES / FACTEURS / INTERVENTIONS APPROPRIÉES**

Étapes	Facteurs psychosociaux	Interventions
Préparation <ul style="list-style-type: none"> le jeune forme ses attitudes et ses croyances à l'égard du tabagisme 	<ul style="list-style-type: none"> publicité rôles modèles des adultes et de la famille 	<ul style="list-style-type: none"> campagnes médiatiques contre-publicité programmes globaux communautaires
Essai <ul style="list-style-type: none"> le jeune essaie ses premières cigarettes 	<ul style="list-style-type: none"> influence des pairs surestimation du nombre de fumeurs perception que fumer est la norme disponibilités des cigarettes et leur coût 	<ul style="list-style-type: none"> programmes éducatifs sur les influences sociales taxation et augmentation du prix restriction des ventes aux mineurs
Expérimentation <ul style="list-style-type: none"> le jeune fume de façon répétée mais irrégulière 	<ul style="list-style-type: none"> situations sociales et les pairs en faveurs du tabagisme faible habilité à dire non disponibilité des cigarettes et leur prix 	<ul style="list-style-type: none"> programmes éducatifs sur les influences sociales taxation et augmentation du prix
Usage régulier <ul style="list-style-type: none"> le jeune fume au moins une fois par semaine lors de diverses situations et interactions personnelles 	<ul style="list-style-type: none"> pairs fumeurs. perception que le tabagisme a une utilité personnelle peu de restriction sur l'usage du tabac à l'école, à la maison et dans la communauté 	<ul style="list-style-type: none"> politiques sur l'usage du tabac dans les milieux fréquentés par les jeunes programmes de cessation
Accoutumance et dépendance <ul style="list-style-type: none"> le jeune a développé un besoin physiologique pour la nicotine et fume tous les jours 	<ul style="list-style-type: none"> pairs fumeurs disponibilité et coûts des cigarettes peu de restrictions sur l'usage du tabac à l'école, à la maison et dans la communauté. 	<ul style="list-style-type: none"> politiques sur l'usage du tabac dans les milieux fréquentés par les jeunes Programmes de cessation

Source: U.S. Department of Health and Human Services, *Preventing tobacco Use Among Young People, A Report of the Surgeon General, Atlanta, Georgie, July 1994.*

LE MODÈLE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT (MEC) ¹¹

À la fin des années 1970, James Prochaska et Carlo DiClemente de l'Université de Rhode Island ont conçu le modèle de changement de comportement (MEC). Le MEC considère le changement comme un processus dynamique qui a un court naturel. Appliqué à la cessation tabagique, le MEC met en lumière les différentes étapes que vivent les personnes lorsqu'elles cessent de fumer.

Quatre facteurs interreliés sont compris dans le modèle:

1. Les personnes passent 5 étapes avant de cesser.
2. Les personnes progressent à chaque étape en utilisant des processus de changement distincts.
3. Au moment des premières étapes la progression dépend de modifications de l'équilibre décisionnel de la personne, c'est-à-dire des avantages et des inconvénients associés à ce changement de comportement.
4. Pour arrêter de fumer, la personne dit avoir confiance en sa capacité (l'auto-efficacité) de prendre les décisions nécessaires pour changer.

À chacune des étapes, les personnes font face à une série de questions et de tâches qui sont reliées au tabagisme

Voici, le modèle des étapes de changement de comportement sous forme de tableau:(page suivante)

¹¹ Roy, Jean-Maurice et al, Op cit, pp. 39 à 44

MODÈLE DES ÉTAPES DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT
ÉTAPES / FACTEURS EXPLICATIFS / INTERVENTIONS

Étapes	Facteurs	Interventions
<p>Précontemplation</p> <ul style="list-style-type: none"> • la personne ne pense pas à arrêter de fumer • elle a tendance à défendre son comportement 	<ul style="list-style-type: none"> • plusieurs tentatives infructueuses • ne connaît pas ou fait abstraction des dangers du tabac • cigarettes associées à des expériences et des souvenirs positifs et agréables • elle aime son image de fumeur • elle se croit trop accoutumée pour arrêter 	<ul style="list-style-type: none"> • amener les fumeurs à considérer les avantages et les inconvénients • augmenter les interdictions de fumer • formation de professionnels pour la cessation • augmenter les connaissances des fumeurs (avantages / inconvénients)
<p>Contemplation</p> <ul style="list-style-type: none"> • la personne y réfléchit mais n'est pas encore prête • elle envisage arrêter dans un proche avenir (environ 6 mois) 	<ul style="list-style-type: none"> • elle est ambivalente • consciente des effets nuisibles et des bienfaits de cesser • les avantages à court terme lui semblent plus importants que ceux à long terme • elle prend conscience des forces et des obstacles associés à la cessation 	<ul style="list-style-type: none"> • donner des motifs de changer et les dangers de continuer • mettre en relief les avantages de cesser • services élémentaires de counselling • diffusion de matériel individuel pour cesser de fumer • services de cessation disponibles
<p>Préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • la personne se prépare à arrêter 	<ul style="list-style-type: none"> • elle comprend qu'il y a plus d'inconvénients que d'avantage à fumer • plus convaincue de vouloir cesser • elle peut retarder ou diminuer sa consommation • elle exprime sa volonté de cesser 	<ul style="list-style-type: none"> • aider à choisir le meilleur plan d'action • renforcer l'auto-efficacité • aider les fumeurs à connaître leurs habitudes de fumeur. • diffusion de trucs pour diminuer ou cesser • services de cessation par des intervenants

**MODÈLE DES ÉTAPES DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT
ÉTAPES / FACTEURS EXPLICATIFS / INTERVENTIONS**

(suite...)

Étapes	Facteurs	Interventions
<p>Action</p> <ul style="list-style-type: none"> • la personne arrête de fumer • elle prend des mesures pour changer son comportement • cette étape dure environ 6 mois 	<ul style="list-style-type: none"> • elle tend à accepter une aide • elle estime être suffisamment autonome pour changer ses habitudes • elle se soucie de persévérer • elle se remet en question, peut faire des plans face aux pressions 	<ul style="list-style-type: none"> • apprendre des techniques et des habiletés de renoncement • planifier les autres étapes • diffusion de matériel individuel pour cesser de fumer • formation de professionnels de la santé • services de cessation disponibles
<p>Entretien</p> <ul style="list-style-type: none"> • la personne ne touche plus à la cigarette • elle résiste à toute envie de fumer 	<ul style="list-style-type: none"> • elle prévoit les situations où la rechute est possible • elle se prépare à faire face aux pressions • elle maintient sa motivation • si elle rechute, elle analyse ce qui s'est passé 	<ul style="list-style-type: none"> • apprendre des habiletés pour ne pas rechuter • restructuration de l'environnement (éviter les situations à risque) • adopter d'autres comportements (<i>marche</i>) • apprendre à se récompenser • avoir accès à des relations de soutien • formation en affirmation de soi, gestion du stress, contrôle du poids, faire face aux émotions

CONSEILS POUR CESSER DE FUMER DÉFINITIVEMENT

CONSEILS POUR CESSER DE FUMER DÉFINITIVEMENT

- 1- Adoptez ces quatre principes de base: **BOIRE** de l'eau, **RESPIRER** profondément, **RETARDER** la première cigarette, **FAIRE** autre chose.
- 2- **BUVEZ BEAUCOUP D'EAU** - ajoutez de la glace concassée afin de chasser plus rapidement la nicotine et les autres substances chimiques de votre organisme. En outre, l'eau apaise pendant un certain temps le désir de fumer. Utilisez aussi une paille de même diamètre qu'une cigarette.
- 3- **RESPIREZ PROFONDÉMENT** - c'est un bon exercice, car la plupart des gens n'exploitent pas toute la capacité de leurs poumons. Prenez 10 respirations profondes et retenez la dernière en allumant une allumette. Expirez lentement et éteignez l'allumette. À la pause cigarette, préférez l'exercice de respiration profonde.
- 4- **RETARDEZ L'ÉCHÉANCE** - repoussez d'une heure votre première cigarette de la journée. Par la suite, lorsque l'envie de fumer vous reprend, repoussez l'échéance de 15 à 30 minutes additionnelles. Rappelez-vous que lorsque vous fumiez, vous n'aviez aucun contrôle sur votre habitude; c'était votre besoin de nicotine qui vous poussait à en griller une. Maintenant, lorsque vous remettez à plus tard, c'est vous qui êtes aux commandes et qui décidez de dire NON.
- 5- **FAITES AUTRE CHOSE** - Ne succombez pas à la première tentation. Attendez quelques minutes et profitez-en pour faire autre chose ou pour engager une conversation. Libérez-vous de la situation qui provoque chez vous l'envie de fumer. Par exemple, si vous fumez après le souper, sortez de table et lavez la vaisselle, ou allez faire une promenade. Changez vos habitudes et ce que vous faites normalement en fumant.
- 6- L'activité physique est nécessaire, voire même indispensable. Chaque fois que vous prenez une respiration profonde, elle vous rappelle comment votre corps se portera mieux. Commencez à améliorer votre condition physique: adoptez un régime modéré d'exercices, buvez plus de liquide, prenez beaucoup de repos et évitez la fatigue.
- 7- Ne fumez que dans des circonstances que vous ne préférez pas particulièrement. Si vous aimez fumer en compagnie d'autres personnes, imposez-vous de fumer seul.
- 8- Énumérez toutes les raisons pour lesquelles vous désirez cesser de fumer. Chaque soir avant d'aller au lit, répétez dix fois l'une de ces raisons.
- 9- Changez vos habitudes alimentaires pour vous aider à moins fumer. Par exemple, buvez du lait qui est censé être incompatible avec la fumée. Terminez votre repas ou votre collation par quelque chose qui ne vous portera pas à fumer.
- 10- Ne videz pas vos cendriers. Cela vous permettra non seulement de compter le nombre de cigarettes que vous fumez par jour, mais aussi de voir et de sentir ces vieux mégots, ce qui n'est pas très agréable.
- 11- Conservez pendant une semaine tous vos mégots dans un grand bocal pour vous inspirer le dégoût du tabac. Jetez toutes vos cigarettes et vos allumettes; rangez les briquets et les cendriers.
- 12- Prenez rendez-vous chez votre dentiste et faites enlever de vos dents toutes les taches dues au tabac. Voyez comment vos dents sont propres et prenez la décision de les garder dans cet état.
- 13- Tenez-vous très occupé quand vient le grand jour. Allez au cinéma, faites de l'exercice, de longues promenades, de la bicyclette.
- 14- Offrez-vous un petit extra ou célébrez l'événement d'une manière toute spéciale.
- 15- Les premiers jours après avoir cessé de fumer passez le plus de temps libre possible dans des endroits où il est interdit de fumer, par exemple les bibliothèques, les musées, les théâtres, les magasins à rayons, les églises, etc...
- 16- Jusqu'au moment où vous serez sûr de ne plus toucher à la cigarette, limitez vos sorties à de saines activités de plein air et à des endroits où il est interdit de fumer.
- 17- Si vous devez vous trouver dans une situation où vous serez tenté de fumer (par exemple un cocktail ou un banquet), essayez de vous tenir avec des non-fumeurs.
- 18- Lisez les publicités de cigarette d'un oeil plus critique pour comprendre les trucs publicitaires cherchant à rendre chaque marque plus attrayante.
- 19- Changez vos habitudes afin de rendre le tabagisme difficile, impossible ou inutile. Essayez de faire des sports tels que la natation, la course à pied, le tennis ou le ski de fond. Lavez-vous les mains ou faites du ménage quand l'envie d'en griller une vous prend.
- 20- Gardez la bouche fraîche en vous brossant les dents fréquemment et en utilisant un rince-bouche.



Association
pulmonaire
du Québec

4837, rue Boyer, bureau 100
Montréal (Québec) H2J 3E6
(514) 596-0805
1-800-295-8111

**OUTILS
D'ANIMATION**

LA GANG ALLUMÉE POUR UNE VIE SANS FUMÉE

(Prévention)

Description:

Projet de mobilisation de la jeunesse québécoise face au tabagisme. Innovateur, il allie fumeurs et non-fumeurs de 12 à 18 ans et vise la réduction de la dépendance du tabac chez les jeunes. En groupe, les jeunes préparent et réalisent un projet qui peut porter sur n'importe quel aspect du tabagisme. Il peut s'agir d'une campagne de propagande ou de promotion, d'une activité artistique, journalistique, éducative ou de recherche, selon leurs goûts et intérêts. De plus, les groupes peuvent recevoir une subvention allant jusqu'à 300\$ pour réaliser leur projet.

Production et**Réalisation:** Conseil québécois sur le tabac et la santé, 1995**Distribution:** Conseil québécois sur le tabac et la santé**Coût:** Gratuit**Commentaires:**

Ce projet demande de la préparation et de l'encadrement, mais s'avère très profitable, car ce sont les jeunes qui sont les acteurs de leurs propres scénarios. Ce projet existe depuis 3 ans et à chaque année on doit se réinscrire pour y participer.

LES 13 EXPLOITS DE JASPIR

(Prévention)

Description:

Ce guide, conçu pour les animateurs de groupes de jeunes, contient 13 activités différentes. Il aide à prendre conscience des problèmes liés au tabagisme et stimule à demeurer ou à devenir une génération de non-fumeurs. Des activités de recherches, sportives, d'improvisations, d'arts manuels, etc.. y sont proposées.

Production et**Réalisation:** Santé Canada**Distribution:** * D.S.P. Mauricie/Centre-du-Québec
M.D.J. Trait d'Union de Victoriaville (prêt)**Coût:** Gratuit**Commentaires:**

Ce guide propose différentes formes d'animation et les activités sont très variées. Elles demandent de l'implication et de la créativité de la part des jeunes. Très intéressant et formateur.

* N'est plus disponible auprès de Santé Canada. Photocopie disponible auprès de votre répondant régional, secteur Tabagisme.

UNE VIE SANS FUMER VIOOF

(Cessation)

Description:

Cette trousse conçue pour les adolescents, est emballée dans une pochette de disque compact et contient: un livret d'aide individuelle qui propose au fumeur adolescent des choix et des solutions pour l'aider dans la période de renoncement; un journal des fumeurs sur lequel il note les cigarettes fumées, et ses raisons; un cadran à deux roulettes, qui indique l'économie réalisée en cessant de fumer et les moyens pour surmonter les symptômes du sevrage; une liste de suggestions aux amis du fumeur; un contrat de renoncement au tabagisme. Un guide d'animation du programme a été réalisé pour aider les ados à mieux utiliser la trousse "VIOOF" et accentuer le taux de réussite.

Production et

Réalisation: Santé Canada, 1992

Distribution: Santé Canada (Trousse) (prévoir un délai de deux mois pour réception)
D.S.P. Mauricie/Centre-du-Québec (Guide de l'animateur)

Coût: Gratuit

Commentaire:

Des milliers d'adolescents canadiens ont employé le programme "VIOOF" avec succès. Un sondage mené en 1994, démontre que le programme a pu aidé 95% des fumeurs qui songeaient à cesser de fumer, à passer à l'action. De plus, près de 70% des fumeurs ont abandonné l'usage du tabac, au moins temporairement, et un autre 23% ont réduit leur consommation. Les adolescents peuvent entamer le programme individuellement, mais il serait avantageux de les soutenir avec l'aide du "Guide de l'animateur" pour les programmes de groupe. (Le guide de l'animateur est disponible en photocopie auprès de votre répondant régional, secteur Tabagisme)

FINIS LES SI ET LES MAIS

(Cessation)

Description:

Programme de groupe d'abandon du tabagisme, pour les 14 à 19 ans. On aborde également l'alimentation saine, la gestion du stress, l'estime de soi. Le guide contient les ressources pour l'animateur et des feuilles-maîtresses à photocopier et à distribuer aux participants.

Production et

Réalisation: Association pulmonaire, région de Toronto et de York, 1996

Distribution: Association pulmonaire, région de Toronto et York au (416) 922-9440

Coût: 25\$

Commentaires:

Ce programme sert aussi pour faire de la prévention auprès des adolescents, sans être curatif. Il contient beaucoup d'informations sur le tabagisme.

DÉFI 24 HEURES SANS FUMER

(Cessation)

Description:

Défi, qui consiste à ne pas fumer pendant 24 heures consécutives (individuellement ou en groupe), à une date déterminée d'avance. Il faut se jumeler avec une personne qui nous supportera et nous encouragera au besoin. Le matériel comprend un coupon de participation et des suggestions pour renoncer, des renseignements sur la dépendance à la nicotine et un diplôme progressif pour continuer le défi (12 mois). De plus, un formulaire d'adhésion à la "Brigade ABAT-TABAC" vous est fourni.

Production et

Réalisation: Association pulmonaire du Québec

Distribution: Association pulmonaire du Québec

Coût: Gratuit

Commentaire:

"Défi", s'avère très intéressant pour les jeunes qui veulent tenter l'expérience. Ça demande beaucoup de détermination et de courage. De plus, certaines Maisons de jeunes l'ont essayé et les commentaires sont très positifs.

LA BRIGADE ABAT-TABAC

(Prévention, cessation, protection)

Description:

La Brigade "ABAT-TABAC" est une association de fumeurs, d'ex-fumeurs, de non-fumeurs ou de personnes qui veulent cesser de fumer. Elle propose deux façons concrètes d'agir face au tabagisme. Vous pouvez adhérer gratuitement à cette association, en devenant "Membre Supporteur". Cela permet de donner du poids et de supporter les actions de l'Association pulmonaire du Québec dans sa lutte contre le tabagisme, ou devenir "Membre actif", en vous procurant la "Trousse individuelle d'intervention" (voir page suivante).

Production et

Réalisation: Association pulmonaire du Québec

Distribution: Association pulmonaire du Québec

Coût: Gratuit (membre Supporteur)
12.95\$ (membre actif)

Commentaire:

Le membership permet de devenir des "agents multiplicateurs" de la lutte au tabagisme, et s'avère positif dans une démarche d'intervention auprès des adolescents qui désirent s'impliquer d'avantage, par le biais d'une association.

LA TROUSSE INDIVIDUELLE D'INTERVENTION ABAT-TABAC

(Prévention, cessation, protection)

Description:

Cette trousse contient tout le matériel nécessaire dont vous aurez besoin pour réagir au tabagisme. Elle met, à la portée de tous, des outils simples, efficaces et adaptés à la plupart des situations vécues quotidiennement, en rapport au tabagisme.

Elle contient des lettres types d'intervention, dépliants, brochures, affiches, macarons, certificats, etc.

Production et

Réalisation: Association pulmonaire du Québec

Distribution: Association pulmonaire du Québec

Coût: 12.95\$

Commentaire:

Cette trousse contient beaucoup de matériel d'intervention anti-tabagique. Elle permet d'intervenir à plusieurs endroits, (maison, travail, lieux publics, etc..) et à plusieurs niveaux.

OUI, J'ARRÊTE! GUIDE DE L'ANIMATEUR

(Prévention, cessation, protection)

Description:

Le guide de l'animateur du programme est pour tous les intervenants une ressource qui répond à presque toutes les questions que les gens se posent, au sujet du tabac. L'animateur y trouvera des informations pertinentes et nécessaires à la mise sur pied et à la réalisation d'ateliers pour cesser de fumer, sans toutefois être un expert en la matière.

Production et

Réalisation: D.S.P. de Montréal

Distribution: D.S.P. de Montréal
Action-Toxicomanie Bois-Francs (prêt)

Coût: À vérifier

Commentaire:

Ce guide peut également servir à animer des ateliers préventifs et non curatifs. Il y a des trucs pour diminuer la consommation de cigarettes, augmenter sa motivation, gérer son stress, aider les autres, etc... Il suffit d'adapter les ateliers selon les besoins. Guide très bien documenté, utile à l'animateur qui veut approfondir ses connaissances sur le tabagisme.

J'AIME L'AIR PUR EN DEDANS ET AU DEHORS

(Prévention)

Description:

Boîte à outils qui regroupe une douzaine d'activités préventives sur le tabagisme. Le recueil est divisé comme suit: la première partie présente trois textes qui établissent un lien entre l'usage du tabac et les jeunes. Ils portent sur le tabagisme, l'estime de soi et du poids santé. La deuxième partie présente les douze activités et d'autres activités y sont aussi proposées. La troisième partie, énumère la liste des MdJ participantes, les coordonnées des ressources et des documents disponibles en matière de tabagisme. De plus, deux séries de cartes multifonctions accompagnent le recueil (Impro-Santé et Cartes-réponses) afin de rendre certaines activités plus vivantes.

Production: Fondation des maladies du coeur du Québec, 1997

Réalisation: Pascale Bibeau et Manon Lacroix

Distribution: Fondation des maladies du coeur du Québec

Coût: Gratuit (pour les Maisons de jeunes)
À vérifier (pour les autres organismes)

Commentaire:

Ce recueil s'avère très pertinent pour les animateurs oeuvrant auprès des jeunes. Une panoplie d'activités intéressantes y sont proposées. De plus, ces activités ont été créées par des jeunes dans le cadre d'un projet spécifique pour les Maisons de jeunes au Québec. La formule retenue pour atteindre les jeunes est celle de l'éducation par les pairs. À se procurer.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (R.R.S.S.S.)

Les régies régionales de la santé et des services sociaux, et plus particulièrement leur Direction de Santé Publique, ont un rôle central dans la mise en oeuvre du Plan d'action de lutte au tabagisme dans chacune des régions du Québec. Un budget annuel est octroyé à chaque région par territoire de C.L.S.C.

Les régies régionales désirent favoriser la réalisation de deux projets pour diminuer la consommation de tabac chez les jeunes. On y retrouve "La gang allumée pour une vie sans fumée" (voir: Outils d'animation pour plus d'informations) et la "Promotion de l'approche globale de lutte au tabagisme auprès des jeunes".

Pour la mise en oeuvre de l'approche globale de lutte au tabagisme auprès des jeunes, la Régie régionale désire respecter l'autonomie de chacun des territoires de CLSC. Ainsi, chacune des équipes locales a la responsabilité de déterminer le plan d'action et les activités de lutte pour prévenir et réduire le tabagisme chez les jeunes de leur communauté.

De plus, la promotion de la "Semaine québécoise sans fumer" fait partie des priorités des Régies régionales. Cet événement a lieu la troisième semaine du mois de janvier à tous les ans. Au cours de cette semaine, les organismes de la province peuvent recevoir sur demande une contribution financière permettant de mettre en oeuvre, dans leur milieu, des activités de sensibilisation, d'éducation, de prévention, de promotion ou de mobilisation antitabagiques correspondant à leurs besoins et réalités.

Donc si vous voulez intervenir auprès des jeunes sur le tabac, veuillez communiquer avec la Régie régionale de votre région administrative. Un professionnel saura répondre à vos questions.

Pour informations:

**Direction de la santé publique
R.R.S.S.S. Mauricie et Centre-du-Québec**
550, rue Bonaventure Broadway
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 2B5
téléphone: (819) 693-3952
(819) 373-1627

CENTRE NATIONAL DE DOCUMENTATION SUR LE TABAC ET LA SANTÉ

Le C.N.D.T.S est un centre de distribution, d'orientation et de référence sur le tabagisme. C'est un service du Conseil canadien sur le tabagisme et la santé, associé à la Stratégie nationale de lutte contre le tabagisme au Canada.

Il possède une "Liste des publications" que vous pouvez faire venir gratuitement et qui contient de l'information sur:

- Les jeunes et le tabac.
- Les interventions efficaces auprès des jeunes.
- La fumée du tabac dans l'environnement.
- La loi réglementant les produits du tabac.
- Les conséquences du tabagisme pour la santé.
- Etc..

Pour informations:

Centre National de documentation sur le tabac et la santé
170, Avenue Laurier ouest, pièce 1000
Ottawa, (Ontario)
K1P 5V5
téléphone: (613) 567-3050
télécopieur: (613) 567-5695
1-800-267-5234

SANTÉ CANADA

Santé Canada possède de la documentation et du matériel d'animation sur le tabagisme. Pour connaître les publications de Santé Canada, sur le tabagisme, vous pouvez faire parvenir la "Liste des publications". La plupart des publications sont distribuées gratuitement.

Vous trouverez entre autres:

- Brochures et dépliants.
- Enquêtes sur le tabagisme au Canada.
- Série de feuillets d'information sur le tabagisme.
- Trousses d'activités (voir: Outils d'animation).
- Etc...

Pour informations:

Santé Canada Publications
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
téléphone: (613) 954-5995
télécopieur: (613) 941-5366

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

La S.C.C. est un organisme bénévole national, à caractère communautaire, dont la mission est l'éradication du cancer et l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes du cancer. Elle accomplit sa mission à l'aide de programmes de recherche, d'éducation populaire, de services aux patients, de campagne de souscription et par l'action directe auprès des gouvernements.

Bien que le cancer revêt plusieurs aspects, il n'en demeure pas moins que les fumeurs y sont exposés. Ainsi, la S.C.C. a produit une "Liste de matériel éducatif" sur le tabagisme. La plupart du matériel est gratuit.

On y retrouve des:

- Brochures et dépliants.
- Affiches et posters.
- Vidéos.
- Cartes et autocollants
- Trousses éducatives.
- Etc..

Pour informations:

Société canadienne du cancer
Section Drummondville/Bois-Francs
207 A, rue Dorion
Drummondville, (Québec)
J2C 1T8
téléphone: (819) 478-3261
télécopieur: (819) 478-0479

FONDATION DES MALADIES DU COEUR DU QUÉBEC

La Fondation des maladies du coeur du Québec, par l'engagement de ses bénévoles, a pour mission de promouvoir la santé du coeur en recueillant des fonds afin d'appuyer la recherche et la prévention dans le domaine des maladies cardio-vasculaires et cérébrales au Québec.

Vous trouverez à la F.M.C.Q. des brochures, des dépliants et des outils d'intervention sur le tabagisme.

Pour informations:

Fondation des maladies du coeur du Québec
5775, Boul. Jean-XXIII
Trois-Rivières Ouest, (Québec)
G8Z 4J2
téléphone: (819) 375-9565
télécopieur: (819) 375-0233
1-800-567-8563

L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

L'association pulmonaire du Québec est un organisme-ressource qui contribue à la lutte et au soutien des individus aux prises avec le tabagisme ou avec une maladie pulmonaire. Elle a aussi comme objectifs d'informer, de sensibiliser la population et de créer des interventions éducatives et préventives sur le tabagisme.

Pour connaître le matériel et la documentation que l'association possède, vous pouvez vous procurer gratuitement "Le catalogue antitabagisme" qui regroupe une description du matériel disponible.

Ce catalogue contient une description des:

- Dépliants et brochures: traite de la problématique et des méfaits du tabagisme.
- Conseils et guides: pour cesser de fumer et/ou aider les autres.
- Macarons et autocollants sur le tabac.
- Certificats pour non-fumeurs, ex-fumeurs progressifs.
- Jeux/tests.
- Vidéos.
- Etc..

L'association offre aussi du matériel pour animer des activités préventives par le biais de programmes déjà préparés. (voir: Outils d'animation).

Pour informations:

Association pulmonaire du Québec
4837, rue Boyer
Bureau #100
Montréal, (Québec)
H2J 3E6
téléphone: (514) 596-0805
télécopieur: (514) 596-1183
1-800-295-8111

VIDÉOS

POUR UNE GÉNÉRATION DE NON-FUMEURS

Durée: 8 minutes **Année:** 1987
Production et Réalisation: Santé Canada
Distribution: L'Association pulmonaire du Québec
Coût: 2\$ (par jour réservé, plus les frais de transport et de manutention)

Résumé:

Défi, lancé aux adolescents: seront-ils la génération qui fera disparaître la cigarette d'ici l'an 2000. Une dizaine d'adolescents apportent leur point de vue sur l'habitude de fumer, sur les avantages et les raisons de vivre sans fumer.

LE TABAGISME

Durée: 26 minutes **Année:** 1990
Production et Réalisation: Productions Cefem International Inc.
Distribution: L'Association pulmonaire du Québec
Coût: 2\$ (par jour réservé, plus les frais de transport et de manutention).

Résumé:

Aujourd'hui, le tabac et sa fumée sont au banc des accusés; maladies respiratoires, maladies cardiaques, hypertension, cancer, etc. En outre, les non-fumeurs revendiqueront le droit de respirer de l'air pur. Les fumeurs sont ainsi traqués, isolés dans des lieux, restreints et sont de plus en plus rares. Qu'en est-il au juste de ce petit bout de papier roulé autour de brindilles sèches?

L'HOMME-CHEMINÉE

Durée: 8 minutes 37 secondes **Année:** 19__
Production et Réalisation: ONF
Distribution: L'Association pulmonaire du Québec
Coût: 2\$ (par jour réservé, plus les frais de transport et de manutention).

Résumé:

Des dessins animés propres à démontrer les méfaits du tabac et la servitude des fumeurs vis-à-vis de la cigarette. Ce film humoristique invite les adolescents à réfléchir sur les méfaits que la cigarette exerce sur la santé de l'individu et sur les difficultés qu'éprouve un grand nombre de personnes à perdre l'habitude de fumer.

LES DERNIERS FUMEURS

Durée: 13 minutes 48 secondes **Année:** 1991

Production et Réalisation: Centre vivre mieux sans fumer

Distribution: L'Association pulmonaire du Québec

Coût: 2\$ (par jour réservé, plus les frais de transport et de manutention).

Résumé:

Illustrant les nombreux inconvénients qu'occasionne l'habitude de fumer, ce document présente avec humour la situation vécue par les fumeurs des années 90. Composé d'informations qui s'adressent aux adultes et aux adolescents, il traite à la fois des difficultés pouvant se présenter dans le simple geste d'allumer une cigarette aussi bien que des risques majeurs que cela représente pour la santé et que cette habitude n'est plus "in" et qu'il est beaucoup plus avantageux de cesser de fumer.

JOURNAL D'UNE JEUNE FUMEUSE

Durée: 26 minutes **Année:** 1992

Production et Réalisation: Santé Canada

Distribution: L'Association pulmonaire du Québec et Santé Canada

Coût: 2\$ (par jour réservé, plus les frais de transport et de manutention).
Gratuit (Santé Canada)

Résumé:

Portraits intimistes de jeunes femmes dépendantes de la cigarette, à travers différents témoignages vivants, humoristiques et humains. Il prépare les adolescents, aux discussions de groupes et, au travail avec le guide qui l'accompagne (10 exercices sur disquette).

UN TAXI QUI VOUS VEUT DU BIEN

Durée: 24 minutes **Année:** 1980

Production et Réalisation: Comité National contre le tabagisme

Distribution: L'Association pulmonaire du Québec

Coût: 2\$ (par jour réservé, plus les frais de transport et de manutention)

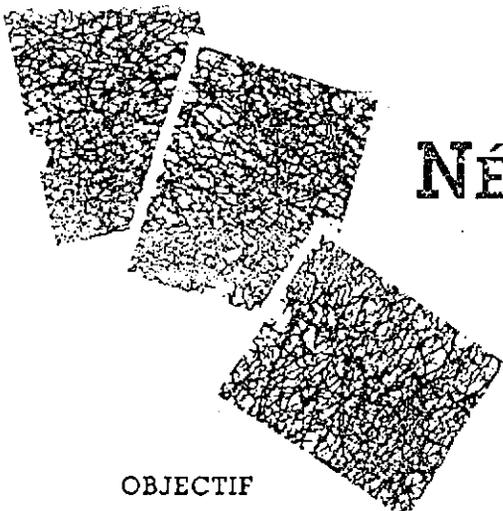
Résumé:

Conversation entre un chauffeur de taxi et sa passagère, qui a remarqué l'autocollant: "Ayez la gentillesse de ne pas fumer". Pendant le transport, le chauffeur évoque sa propre expérience et le témoignage d'anciens fumeurs, jeunes bien souvent, qu'il a eu l'occasion de transporter. Les témoignages varient et évoquent la satisfaction du fumeur libéré: plaisir de mieux respirer, redécouverte de l'odorat et du goût, contentement de soi.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

NÉS POUR LA GLOIRE! ¹²



OBJECTIF

Par le biais des arts de la scène, Jaspir propose aux jeunes de partir à la découverte de leurs talents artistiques et, par le fait même, d'apprendre à s'affirmer.

ACTIVITÉS

- 1) **L'IDÉATION PAR L'INFORMATION**
 Enquêtez auprès d'ex-fumeurs afin de connaître les moyens qu'ils ont choisis pour cesser de fumer. Inspirez-vous des idées les plus originales pour bâtir des canevas de sketches. Consultez l'Association pulmonaire ou la Société canadienne du cancer qui sont très au courant des divers projets réalisés en ce sens.
- 2) **LNI AU SERVICE DE L'AIR PUR**
 Rassemblez une ligue d'improvisation avec une équipe de fumeurs contre une équipe de non-fumeurs. Créeurs, à vos plumes!
EXEMPLES :
 Dans un restaurant, une cliente a l'intention de se payer un festin. Un homme assez corpulent fume le cigare à la table d'à côté. La femme est plutôt petite de taille mais sait ce qu'elle veut. La fumée du cigare l'incommode. Comment fera-t-elle pour se régaler, écarter la fumée et tout cela, sans provoquer de bataille?
 Un gars et une fille sortent ensemble pour la première fois. Tout va bien jusqu'à ce qu'elle s'allume une cigarette. Le gars ne peut s'empêcher d'être contrarié. Que va-t-il advenir de leur soirée?

Un homme un peu bizarre a choisi de vivre sa vie avec un purificateur d'air. Il l'a habillé d'un ruban et le traîne partout avec lui. Il lui parle comme si c'était sa copine. Il suffit de mettre notre bonhomme en situation de travail, dans les transports en commun, dans un ascenseur, etc.

Un homme genre armoire à glace fume, tousse, passe sa vie entouré d'un nuage de fumée et dérange tout le monde. Jusqu'à un jour où il rencontre une fille un peu rébarbative à la cigarette. Que fera-t-elle? Que fera-t-il?

- 3) **MONOLOGUE, MIME ET CIE**
 Si l'impro ne plaît pas à tous, passez au mime ou au monologue.

- 4) **INCURSION DANS LE PASSÉ**
 Pour les passionnés des coutumes bizarres, voici un retour dans le temps. Place au théâtre.

EXEMPLES :
 L'action se déroule à la cour du roi James d'Angleterre, il y a quatre cents ans. James déteste l'odeur du tabac. Il devient troubadour sous un déguisement et dénonce le vil usage du tabac, nocif pour le cerveau, mortel pour les poumons.

Imaginez un bon médecin de campagne, dans un passé lointain, qui croit que le tabac sert à guérir tous les maux, du mal de dent aux plaies purulentes. Inventez-lui femmes, enfants, voisins et, bien entendu, des patients patients.

1920 : les femmes se mettent à fumer. Habillez-les de robes «charleston». Faites-les sortir, danser, lutter pour le droit de vote et imaginer les réactions des maris.

- 5) **RADIOROMAN : QUAND LES «SNOROS» SE CACHENT POUR FUMER!**

Si l'aspect audio attire des adeptes, créez un radiroman fait à partir d'extraits de la ligue d'impro qu'on aura enregistrés. Ou, créez de toutes pièces un pastiche d'un téléroman mettant en vedette *Roland Hee-ha Tremblay et Madonna*.

- 6) **MESDAMES ET MESSIEURS, RIDEAUX!**

Montez un spectacle en consultant les étudiants en théâtre ou encore une ligue d'impro ou de théâtre amateur. Offrez vos services à une troupe pour vous initier à la scène et voir comment ça se passe en coulisses.

- 7) **SILENCE ON TOURNE!**

Créez un vidéo, un scénario ou encore un diaporama avec bande sonore tirés d'un des spectacles et organisez un visionnement collectif.

S.O.S. JASPIR

- 1) Pour une production de qualité :
 - cherchez conseil auprès des profs d'art dramatique;
 - faites appel aux compagnies pour aider à financer les décors et l'équipement nécessaires au spectacle. Voir EXPLOIT n° 13, As-tu 30 sous?

AU PALMARÈS JASPIR

- 1) À Sherbrooke, des jeunes, avec le concours de la Boutique Santé 2000, ont organisé une foule d'activités dans des centres commerciaux. Parmi celles-ci, des représentations de *Théâtre-image* où des comédiens et des amateurs mimaient toutes sortes de comportements.
- 2) Les meilleures ligues d'impro en tabagisme se trouvent à l'école *Jeanne-Mance* de Montréal (pour l'instant).

¹² Santé Canada, Les 13 exploits de Jaspir, Ottawa, Exploit 6 p. 18

AUTRES ACTIVITÉS...

GÉNIES EN HERBE¹³

OBJECTIFS

- ▶ Développer chez les jeunes des connaissances de base sur les effets et les conséquences du tabac.

PORTRAIT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité consiste à former des équipes qui devront mesurer leurs connaissances en matière de tabagisme lors d'un concours. Le caractère compétitif de l'activité oblige les organisateurs à planifier et à encadrer étroitement la préparation des participants. Le but de l'épreuve est de mesurer les connaissances des joueurs. Il est suggéré d'utiliser la deuxième série de cartes multi-fonctions et d'ajouter des nouvelles questions pour animer le jeu.



COMMENT ORGANISE-T-ON L'ACTIVITÉ?



- ▶ Rassembler la documentation sur le tabac en quantité suffisante pour la distribuer aux jeunes.
- ▶ Proposer l'activité aux jeunes et prendre les inscriptions.
- ▶ Former des équipes de quatre joueurs et souligner l'importance de bien se documenter pour l'épreuve finale.

COMMENT RÉALISE-T-ON L'ACTIVITÉ?

- ▶ Expliquer aux participants qu'ils doivent accumuler le plus de points possibles en donnant une réponse exacte aux questions.
- ▶ Tirer au hasard une question de la série de cartes multi-fonctions ou des cartes ajoutées. Lire la question et accorder quelques secondes aux participants pour réfléchir.
- ▶ Donner la réponse et inscrire les points sur un tableau.

¹³ Fondation des maladies du cœur du Québec, Op cit, p. 109

AUTRES ACTIVITÉS...

FAIS-MOI UN DESSIN

OBJECTIFS

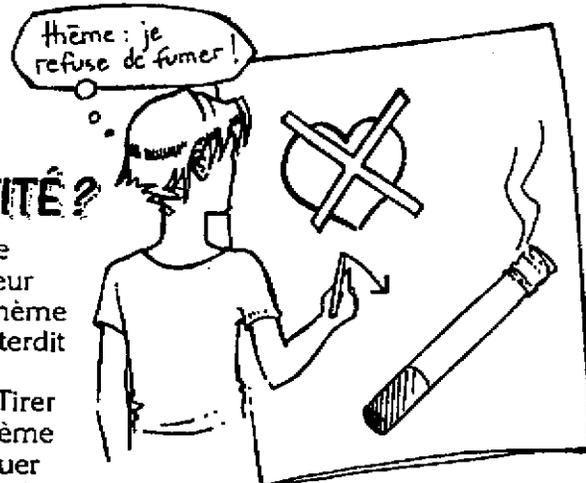
- Sensibiliser les jeunes sur le phénomène du tabac, tout en suscitant leur intérêt dans le domaine des arts graphiques.

PORTRAIT DE L'ACTIVITÉ

Il s'agit d'organiser un concours dans lequel un membre d'une équipe est invité à dessiner un thème imposé par l'animateur (ex.: Ma première cigarette). Les autres jeunes de l'équipe doivent tenter de deviner le thème. Le but de l'activité est de stimuler la créativité des jeunes en les sensibilisant à différentes problématiques. Il est suggéré d'utiliser la première série de cartes multi-fonctions qui présente des thèmes pouvant être illustrés par les jeunes.

COMMENT ORGANISE-T-ON L'ACTIVITÉ ?

- Former des équipes de quatre ou cinq joueurs.
- Acheter des grands cartons ou emprunter un tableau blanc pour dessiner.
- Préparer des thèmes qui peuvent être dessinés à partir de la première série de cartes multi-fonctions.



COMMENT RÉALISE-T-ON L'ACTIVITÉ ?

- Expliquer aux jeunes qu'ils doivent deviner le thème du dessin réalisé par un membre de leur équipe. Seul le jeune qui dessine connaît le thème et doit aider son équipe à le deviner. Il est interdit de mimer ou d'écrire des mots.
- Déterminer l'équipe qui débutera l'épreuve. Tirer au hasard une première carte et montrer le thème uniquement au jeune qui devra dessiner. Allouer deux minutes à l'équipe pour trouver le thème du dessin. Accorder des points en fonction du niveau de réussite, c'est-à-dire selon le nombre de mots trouvés.

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Action Toxicomanie Bois-Francs
59, rue Monfette, local 004
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
téléphone: (819) 758-6574

Association Pulmonaire du Québec
4837, rue Boyer
Bureau # 100
Montréal, (Québec)
H2J 3E6
téléphone: (514) 596-0805
télécopieur: (514) 596-1183
sans frais: 1-800-295-8111

**Centre National de Documentation sur le
Tabac et la Santé**
170, Avenue Laurier ouest
Pièce # 1000
Ottawa, (Ontario)
K1P 5V5
téléphone: (613) 567-3050
télécopieur: (613) 567-5695
sans frais: 1-800-267-5234

**Conseil Québécois sur le Tabac et la
Santé**
5310, rue St-Denis
Montréal, (Québec)
H2J 2M3
téléphone: (514) 948-5317
télécopieur: (514) 948-4582

**Direction de la santé publique
R.R.S.S.S, Montréal**
4835, Avenue Christophe Colomb
Montréal, (Québec)
H2J 3G8
téléphone: (514) 528-2400
télécopieur: (514) 528-2512

**Direction de la Santé Publique
RRSSS Mauricie/Centre-du-Québec**
550, rue Bonaventure
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 2B5
téléphone: (819) 693-3952
télécopieur: (819) 373-1627

**Fondation des maladies du coeur du
Québec**
5775, Boul. Jean-XXIII
Trois-Rivières ouest, (Québec)
G8Z 4J2
téléphone: (819) 375-9565
télécopieur: (819) 375-0233
sans frais: 1-800-567-8563

**Maison des Jeunes "Le Trait d'Union de
Victoriaville"**
288, Notre-Dame ouest
Victoriaville, (Québec)
G6P 1S4
téléphone: (819) 752-4767
télécopieur: (819) 758-8270

**Santé Canada
Publications**
13^e Étage, Immeuble Brooke Claxton
Pré Tunney
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
téléphone: (613) 954-5995
télécopieur: (613) 941-5366

Société Canadienne du Cancer
Section Drummondville/Bois-Francs
207 A, rue Dorion
Drummondville, (Québec)
J2C 1T8
téléphone: (819) 478-3261
télécopieur: (819) 478-0479

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- COMBY, Bruno. Comment vous libérer du tabac: guide pratique et efficace pour enfin réussir à cesser de fumer, Éd. Dangles, Saint Jande-Braye, France, 1990, 167 p.
- 2- CONDON, Judith. Dangers du tabac, Éd. Gamma, Montréal, 1990, 32 p.
- 3- DAUTZENBERG, Bertrand. Le tabagisme, Éd. Privat, Toulouse, 1996, 159 p.
- 4- HOLLAND, Gary. 30 jours pour cesser de fumer, Éd. de L'Homme, Montréal, 1985, 62 p.
- 5- KLEIN, Richard. De la Cigarette, Éd. Seghers, Paris, 1995, 337 p.
- 6- LEMELIN, Roger. Autopsie d'un fumeur, Éd. Stanké, Montréal, 1988, 168 p.
- 7- MASLO, Philippe. Le pouvoir des odeurs: les nouvelles armes pour ne plus fumer ni grignoter, Éd. Albin Michel, Paris, 1994, 192 p.
- 8- MARCHAND, André. Vers des écoles sans fumée, Direction de la Santé publique, Roberval, Saguenay-Lac-St-Jean, 1995, ___ p.
- 9- ROBERT, Hervé. Vivre sans tabac ou cesser de fumer, même sans volonté, Éd. Artulen, Paris, 1993, 232 p.
- 10- ROY, Jean-Maurice. Promotion de l'approche globale de lutte au tabagisme auprès des jeunes des régions Mauricie et Centre-du-Québec, Direction de la Santé publique, Shawinigan, 1997, 99 p.
- 11- SANDERS, Pete. Pourquoi fumer?, Éd. Gamma, Montréal, 1989, 32 p.
- 12- SANTÉ CANADA. Les programmes de renoncement au tabagisme: un inventaire des programmes individuels et de groupe, Ottawa, 1996, 42 p.,
- 13- SANTÉ CANADA. Enquête de 1994 sur le tabagisme chez les jeunes, Ottawa, 1996, 224 p.

BROCHURES/DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

- Montez à bord: Guide pour devenir un non-fumeur
- Nous vivons au rythme de nos poumons: livret destiné aux adolescents
- Comment aider un ami qui voudrait cesser de fumer
- 10 trucs simples pour cesser de fumer définitivement
- Vos poumons travaillent pour vous
- La cigarette
- Le cancer du poumon
- L'emphysème
- Le fumeur passif

SANTÉ CANADA

- Enquête de 1994, sur le tabagisme et les jeunes: rapport technique
- Document d'information sur les femmes et le tabac
- Série de feuillets d'informations sur le tabagisme
(composantes du tabac -lois -conséquences sur la santé - prévention.)
- Programmes de renoncement au tabagisme: inventaire des programmes individuels et de groupe

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

- Comment devenir un ex-fumeur et rester de bonne humeur
- Le cancer du poumon, les faits
- Le tabac et la santé: les 50 questions les plus demandées (très pertinent)
- Oui, mais comment?
- Quand il y a de la fumée dans l'air

FONDATION DES MALADIES DU COEUR DU QUÉBEC

- À propos du stress
- Conseils pour contrôler le poids quand on cesse de fumer
- Tout savoir sur l'usage du tabac pendant la grossesse
- Fumée secondaire
- Le tabac et vos enfants
- La femme et le tabac
- La fumée de tabac dans l'environnement
- Le tabagisme au travail
- Le tabac et les MCV
- Le tabac et les enfants

N.B. Ces dépliants et brochures contiennent beaucoup d'informations. Simples et abordables, ils peuvent être très utiles pour vous et les adolescents.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 10 DROITS DES JEUNES

INTRODUCTION.....	p 3
1- SENSIBILISATION À LA LÉGISLATION.....	p 4
2- LA LOI DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE (L.P.J.)	
Définition.....	p 5
Articles 39,38 et 38.1.....	p 5
Principes généraux.....	p 7
Droits reconnus à l'enfant et l'adolescent.....	p 8
Cheminement des cas de protection.....	p 9
Schéma d'application.....	p 12
3- LA LOI SUR LES JEUNES CONTREVENANTS (L.J.C.)	
Définition.....	p 13
Principes généraux.....	p 13
Droits des jeunes contrevenants.....	p 14
Cheminement du dossier du jeune contrevenant.....	p 15
Schéma d'application.....	p 17
4- LES MESURES ALTERNATIVES	
Les mesures de rechange.....	p 18
Les mesures ordonnées.....	p 19
Les mesures compensatoires.....	p 20
5- LES AUTRES LOIS PERTINENTES À L'INTERVENTION	
Le Code civil.....	p 21
La Loi sur les services de santé et les services sociaux.....	p 21
Le Code de procédure pénale.....	p 21
6- OUTILS D'ANIMATION	
Au nom de la loi, j'ai aussi des droits!.....	p 23
Droits des jeunes à l'école.....	p 23
Tes droits dans le Code Civil du Québec.....	p 24
Manuel des droits des jeunes.....	p 24
Carte santé et guide d'accompagnement.....	p 25
Perds pas la carte.....	p 25
Victime... pas moi! Guide à l'intention des adolescents.....	p 26
Aider les jeunes contrevenants à réparer... C'est faire un bon coup!...	p 26
Les jeunes: la loi, leurs droits	p 27
Pour mieux vivre ensemble	p 27

INTRODUCTION

La législation fait partie de la vie de tous les jours. Bien que nous ne connaissions pas toutes les lois, il n'en demeure pas moins que ce sont elles qui dictent nos vies et nos actions. Les lois s'adressent à tous. Que l'on soit jeune ou adulte, notre quotidien est régi par différentes lois et règlements que tous se doivent de respecter.

Au Québec, plusieurs lois nous régissent, tant au niveau municipal, fédéral que provincial. Elles nous permettent de faire valoir nos droits, mais aussi de se protéger. Cependant, le <<jargon>> judiciaire employé est difficile à comprendre et à cerner avec tous ses principes, articles, clauses, codes, etc. Avoir des droits et des obligations c'est bien, mais encore faut-il en être informé pour être en mesure de prévenir ou s'ajuster lorsqu'une situation l'exige.

En tant qu'intervenant jeunesse, il nous arrive de côtoyer dans notre quotidien, des jeunes qui sont aux prises avec la justice ou qui se posent des questions à ce sujet. Comme la plupart des jeunes connaissent <<mal>> leurs droits, souvent ils ne savent pas comment réagir lors d'une arrestation ou d'un signalement. Il est donc important d'avoir une bonne connaissance, ou du moins quelques notions de base, du système judiciaire afin de mieux répondre à leurs questions.

Les deux principales lois qui s'adressent à eux sont: la Loi sur les jeunes contrevenants, entrée en vigueur en avril 1984, et la Loi sur la protection de la jeunesse en vigueur depuis janvier 1979, substantiellement modifiée en avril 1984. Outre ces deux lois, il y aussi le Code de procédure pénale, la Loi sur les services de santé et les services sociaux et le Code civil qui contiennent des articles concernant l'intervention auprès des jeunes.

Finalement, il est important de toujours avoir en tête que nous avons des droits, **mais aussi des responsabilités** et que, pour devenir un citoyen critique, actif et responsable, il faut à tout de moins connaître les droits et les obligations qui nous incombent pour les faire valoir.

Vous trouverez dans les pages qui suivent, de l'information pertinente et des outils vous permettant de sensibiliser les jeunes aux différentes lois qui les concernent.

- 1 -

SENSIBILISATION À LA LÉGISLATION

En tant qu'intervenant jeunesse, comment pouvons-nous sensibiliser les jeunes à leurs droits et responsabilités? Premièrement, la législation ne se présente pas pour tous dans un <<jargon>> évident et de plus, si nous ne travaillons pas tous les jours en lien avec l'application des lois, il faut être en mesure d'aller chercher l'information et les outils nécessaires pour la saisir dans son ensemble.

En ayant un minimum de connaissances sur les lois, nous pouvons répondre aux questions des jeunes. Pour leur expliquer les lois, il n'est pas nécessaire d'expliquer le processus d'application dans tous ses détails. Répondre du mieux possible à leurs questionnements, leur remettre des dépliants, des brochures ou des guides à cet effet, peut être satisfaisant. Souvent synthétisés, ils sont faciles à lire et à comprendre.

Par contre, vous pouvez aussi vous référer à des organismes ressources pour l'animation d'ateliers sur les lois. Il y a l'aide juridique, le Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse, les organismes de justice alternative, la Commission des droits de la personne et de la jeunesse, etc... Des personnes ressources sauront répondre adéquatement à vos questions et celles des jeunes et s'avérera très profitable pour tous.

Finalement, la sensibilisation à la législation contient une notion de prévention. La connaissance des lois peut influencer certains de nos comportements. Bien sûr, nous souhaitons tous que nos jeunes n'aient pas à faire face à la justice, mais il arrive parfois que.....

- 2 -

LA LOI SUR LA PROTECTION DE LA JEUNESSE (L.P.J.)

Définition:¹

La loi sur la protection de la jeunesse est une loi provinciale qui vise à protéger les jeunes de 0 à 17 ans inclusivement. Les enfants et les adolescents qu'elle cherche à protéger sont ceux dont la sécurité ou le développement est ou peut être compromis. On distingue deux grands types de compromission: les enfants et adolescents victimes de leur milieu et ceux victimes d'eux-mêmes, c'est-à-dire, qui manifestent des troubles de comportement sérieux.

Articles 39, 38 et 38.1 de la loi²

La L.P.J. établit que la protection des enfants et adolescents est une responsabilité collective. C'est l'esprit même de l'ARTICLE 39: Toute personne, même si elle est liée par le secret professionnel, qui a des raisons suffisantes de croire qu'un jeune répond à un ou des paragraphes des ARTICLES de loi 38 et 38.1, a l'obligation de faire un signalement.

Au Québec, la L.P.J. définit huit situations dans lesquelles la sécurité ou le développement de l'enfant et/ou de l'adolescent est compromis (Article 38) ainsi que trois situations où il se peut que la sécurité ou le développement soit compromis (Article 38.1).

Article 38

Aux fins de la présente loi, la sécurité ou le développement d'un enfant et/ou de l'adolescent est considéré comme compromis:

- a) si ses parents ne vivent plus ou n'en assument pas de fait le soin, l'entretien et l'éducation;
- b) si son développement mental ou affectif est menacé par l'absence de soins appropriés ou par l'isolement dans lequel il est maintenu ou par un rejet affectif grave et continu de la part de ses parents;
- c) si sa santé physique est menacée par l'absence de soins appropriés;

¹ HANIGAN, Patricia. La jeunesse en difficulté: comprendre pour mieux intervenir. Éd Presses de l'Université du Québec, Sillery, 1991, Chapitre 9, p. 257-258

² Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec. Session de sensibilisation aux droits et libertés, Cahier de formation, Montréal, 1997, p. 35

- d) s'il est privé de conditions matérielles d'existence appropriées à ses besoins et aux ressources de ses parents ou de ceux qui en ont la garde;
- e) s'il est gardé par une personne dont le comportement ou le mode de vie risque de créer pour lui un danger moral ou physique;
- f) s'il est forcé ou incité à mendier, à faire un travail disproportionné à ses capacités ou à se produire en spectacle de façon inacceptable en égard de son âge;
- g) s'il est victime d'abus sexuels ou est soumis à des mauvais traitements physiques par suite d'excès ou de négligence;
- h) s'il manifeste des troubles de comportement sérieux et que ses parents ne prennent pas les moyens nécessaires pour mettre fin à la situation qui compromet la sécurité ou le développement de leur enfant ou n'y parviennent pas.

Toutefois, la sécurité ou le développement d'un enfant *et/ou d'un adolescent* n'est pas considéré comme compromis, bien que ses parents ne vivent plus, si une personne qui en tient lieu assume de fait le soin, l'entretien et l'éducation de cet enfant, compte tenu de ses besoins.

N.B. Le paragraphe (g) ne s'applique pas si le jeune est victime d'abus sexuels ou est soumis à des mauvais traitements de la part d'une personne autre que ses parents et que ceux-ci prennent les moyens nécessaires pour corriger la situation.

Article 38.1

La sécurité ou le développement d'un enfant *et/ou d'un adolescent* peut être considéré comme compromis:

- a) s'il quitte sans autorisation son propre foyer, une famille d'accueil ou une installation maintenue par un établissement qui exploite un centre de réadaptation ou un centre hospitalier alors que sa situation n'est pas prise en charge par le directeur de la protection de la jeunesse;
- b) s'il est d'âge scolaire et ne fréquente pas l'école ou s'en absente fréquemment sans raison;
- c) si ses parents ne s'acquittent pas des obligations de soin, d'entretien et d'éducation qu'ils ont à l'égard de leur enfant ou ne s'en occupent pas d'une façon stable, alors qu'il est confié à un établissement ou à une famille d'accueil depuis un an.

PRINCIPES GÉNÉRAUX ³

LOI SUR LA PROTECTION DE LA JEUNESSE

Les parents sont les premiers responsables de leur enfant.

Toute intervention doit viser à mettre fin à la situation qui compromet la sécurité et le développement de l'enfant.

Il faut permettre à l'enfant et à ses parents de faire entendre leur point de vue et les faire participer aux décisions.

Les décisions doivent être prises dans l'intérêt et le respect des droits de l'enfant.

Toute décision doit tendre à maintenir l'enfant dans son milieu familial ou, sinon, dans un milieu qui s'y rapproche le plus.

Il faut assurer la continuité des soins et la stabilité des conditions de vie appropriées aux besoins et à l'âge de l'enfant.

Il faut agir avec diligence pour assurer la protection de l'enfant.

Il faut favoriser des mesures qui tiennent compte de la proximité de la ressource choisie et des caractéristiques des communautés culturelles et autochtones.

³ Ibid, p. 36

DROITS RECONNUS À L'ENFANT ET L'ADOLESCENT ⁴

LOI SUR LA PROTECTION DE LA JEUNESSE

(Chapitre 2)

- > **Être informé de ses droits et notamment du droit de consulter un avocat et des droits d'appel prévus à la loi.**
- > **Obtenir une description des moyens de protection et de réadaptation ainsi que des étapes prévues pour mettre fin à l'intervention du directeur de la protection de la jeunesse.**
- > **Avoir l'occasion d'être entendu.**
- > **Être informé, consulté et préparé avant que ne s'opère un transfert d'une famille d'accueil à une autre ou d'un centre de réadaptation à un autre.**
- > **Recevoir des services de santé, des services sociaux et des services d'éducation de façon adéquate, à la fois sur un plan scientifique, humain et social, avec continuité et de façon personnalisée.**
- > **Communiquer en toute confidentialité entre autres, avec sa famille immédiate et la Commission. Peut communiquer avec des tiers à moins d'une interdiction écrite du directeur général ou le tribunal.**
- > **Recevoir copie des règles internes qui régissent l'application des mesures disciplinaires et que ces mesures soient prises dans son intérêt.**
- > **Ne pas être hébergé dans un poste de police ou en prison.**
- > **Confidentialité des renseignements.**

⁴ Ibid, p. 37

CHEMINEMENT DES CAS DE PROTECTION ⁵

Lorsque la sécurité ou le développement d'un enfant ou d'un adolescent est ou peut être compromis, **et qu'il y a signalement**, différentes mesures peuvent être prises afin de corriger la situation, selon le cas. Vous trouverez ci-après, les différents cheminements de cas possibles et un schéma d'application. Le schéma vous aidera à mieux saisir et suivre les différentes étapes du cheminement.

Dès qu'il reçoit un signalement, le Directeur de la protection de la jeunesse s'assure que la situation portée à sa connaissance est vraiment inquiétante. Si tel est le cas, il autorise alors un de ses représentants à rencontrer les parents ainsi que l'enfant et toute autre personne qui peut le renseigner sur la situation et les conditions de vie de l'enfant.

Après cette évaluation, le Directeur de la protection de la jeunesse décide si la sécurité ou le développement de l'enfant est ou peut être compromis. Si sa conclusion est négative, il ferme le dossier et avisera les parents, l'enfant ainsi que la personne qui avait signalé la situation. Si, par contre, il croit que la sécurité ou le développement de l'enfant est compromis, il prendra les moyens nécessaires pour assurer sa protection. (voir: Articles 38 et 38.1).

Ces moyens sont:

- 1. soit des mesures d'urgence si la situation l'exige,**
- 2. soit une entente sur des mesures volontaires pour corriger la situation avec l'accord des parents et celui de l'enfant (s'il a 14 ans et plus),**
- 3. soit le recours au Tribunal de la jeunesse.**

Il est important de se rappeler qu'en tout temps, l'enfant de 14 ans et plus et les parents ont le droit de consulter un avocat. Ils ont aussi le droit de demander directement l'intervention du Tribunal de la jeunesse, lorsqu'ils ne sont pas d'accord avec une décision du Directeur de la protection de la jeunesse. De plus, pendant la durée de l'enquête, des mesures provisoires de protection peuvent être prises, soit sur une base volontaire (durée indéterminée) ou obligatoire (30 jours, renouvelable une seule fois).

⁵ Association des centres jeunesse du Québec. On a signalé la situation de votre enfant au Directeur de la protection de la jeunesse: qu'est-ce qui se passe maintenant? Brochure, Montréal, 1996, pp. 6 à 9.

1- Les mesures d'urgence... C'EST QUOI ?

Les mesures d'urgence sont des mesures exceptionnelles qui ne sont appliquées que lorsque la situation que vit l'enfant est si grave ou si dangereuse pour lui qu'elle exige une intervention immédiate. Ces mesures doivent s'appliquer même si les parents et l'enfant y sont opposés et elles supposent que tout a été fait pour les rejoindre au préalable.

Parmi les mesures d'urgence que le Directeur de la protection de la jeunesse peut utiliser, il y a la possibilité de retirer immédiatement l'enfant du lieu où il se trouve, sans autorisation des parents ou celle du Tribunal de la jeunesse, pour une période maximale de vingt-quatre (24) heures et de le confier, par exemple, à une famille d'accueil, à un centre de réadaptation ou à un centre hospitalier. Cette mesure d'urgence pourrait se prolonger au-delà de 24 heures si elle coïncide avec une fin de semaine.

Ces mesures sont véritablement des mesures d'urgence qui visent à arrêter la détérioration des conditions dans lesquelles vit l'enfant. S'il y a nécessité de prolonger les mesures d'urgence et que les parents s'opposent, le Directeur de la protection de la jeunesse doit alors s'adresser au Tribunal de la jeunesse qui lui décidera des mesures à prendre pour assurer la protection de l'enfant.

2- Une entente sur des mesures volontaires... C'EST QUOI ?

Une entente sur des mesures volontaires vise essentiellement à permettre à chacun des parents ainsi qu'à l'enfant de reprendre en main la situation avec l'aide du Directeur de la protection de la jeunesse. Toutefois, cela n'est possible que si les parents reconnaissent que la situation signalée au Directeur de la protection de la jeunesse existe, qu'elle compromet la sécurité et le développement de l'enfant et que les parents veulent et peuvent corriger cette situation et éviter ainsi que ces moments difficiles ne se reproduisent.

Le Directeur de la protection de la jeunesse peut leur apporter l'aide nécessaire pour améliorer la situation, sans avoir recours au Tribunal de la jeunesse. En fait, il faut savoir que nombreux cas d'enfants en besoin de protection ne sont pas soumis au Tribunal de la jeunesse.

Donc, si les parents sont d'accord avec les mesures proposées par le Directeur de la protection de la jeunesse, ils conviendront alors d'une entente sur des mesures volontaires.

Les parents et l'adolescent (si ce dernier a 14 ans et plus) ont également le droit de refuser les mesures volontaires qui leurs sont proposées. Dans les faits, lorsque le Directeur de la

protection de la jeunesse propose des mesures volontaires, ils ont un délai de dix (10) jours pour faire connaître leur réponse.

S'ils refusent les mesures proposées, le Directeur a l'obligation de présenter la situation de l'enfant au Tribunal de la jeunesse qui décidera des mesures à prendre. Cette même obligation s'applique si les parents ou l'adolescent de 14 ans et plus se retirent de l'entente sur les mesures volontaires. Il faut se rappeler que toute entente sur des mesures volontaires peut être modifiée avec l'accord de toutes les personnes en cause et qu'elle ne peut être renouvelée plus d'une fois et ce, à condition que les mesures aient de bonnes chances de réussir.

3- Le recours au Tribunal de la jeunesse... ÇA SE PASSE COMMENT ?

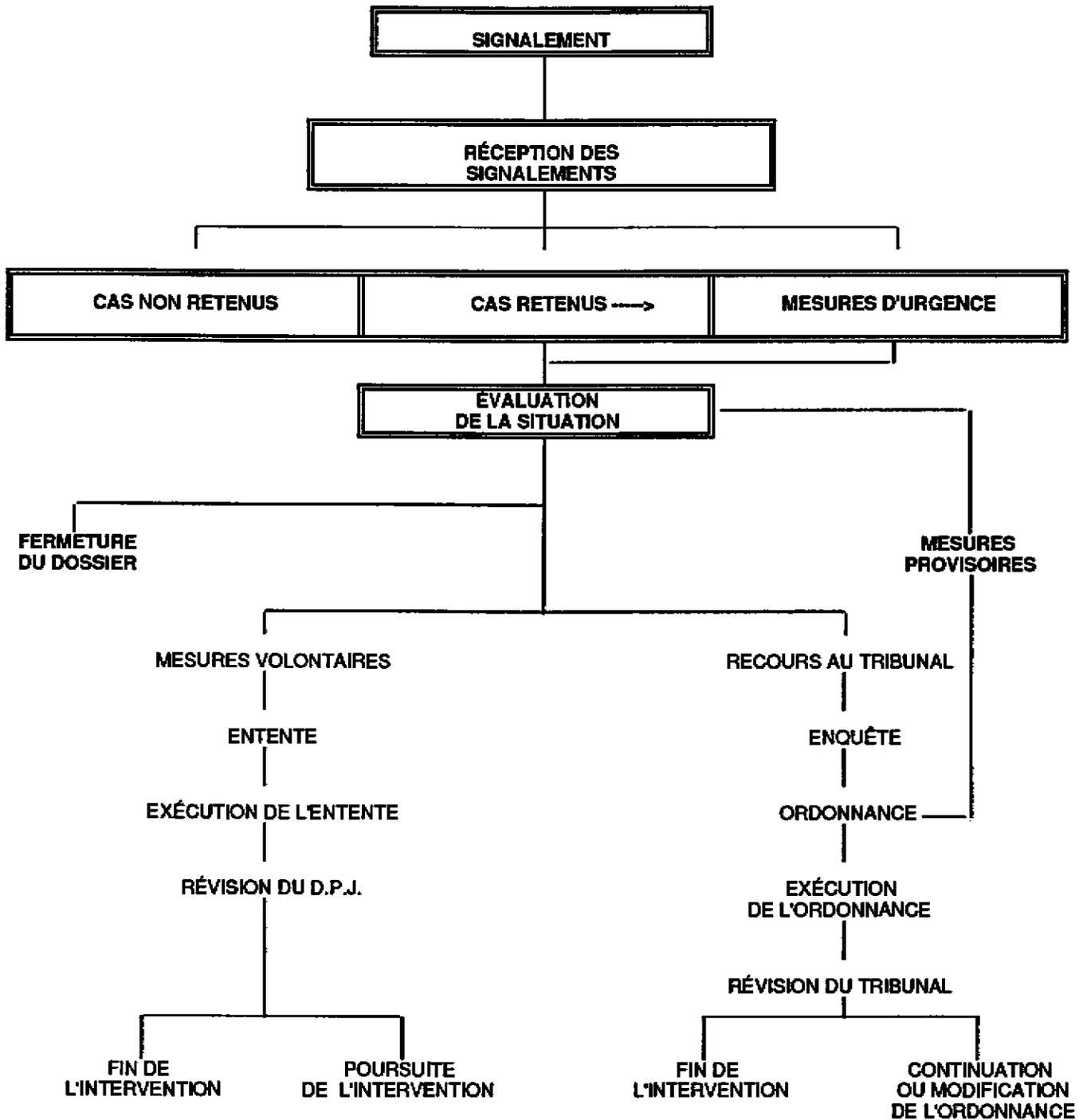
Il peut arriver que le recours au Tribunal de la jeunesse soit la meilleure façon d'aider l'enfant qui a besoin de protection ou la seule façon, dans le cas d'un refus de la part des parents (ou de l'adolescent s'il a 14 ans et plus), de participer à des mesures pour éviter que la situation que vit cet enfant ne se répète.

Le fait de devoir se présenter devant un tribunal peut constituer pour les parents, comme pour la majorité des gens, une expérience << stressante >> qui suscite beaucoup de craintes. Devant le Tribunal de la jeunesse, les parents seront peut-être habités par la crainte de se voir retirer la garde physique de l'enfant et de devoir parler de leurs difficultés personnelles et familiales en présence d'inconnus (le juge, les avocats, le personnel du Tribunal etc..).

Rappelons que le Tribunal de la jeunesse n'est pas là pour identifier et condamner des coupables. Son rôle est de statuer si la sécurité ou le développement de l'enfant est ou peut être compromis et, dans l'affirmative, d'ordonner des mesures correctrices visant à mettre un terme et à prévenir cette situation et ce, dans le respect de leurs droits et de ceux de l'enfant. Là aussi une révision périodique de la situation de l'enfant sera faite par le Directeur de la protection de la jeunesse. De plus, les parents et leur enfant ont le droit, en tout temps, de consulter et d'être représentés par un avocat. Ils peuvent également contacter les ressources de leur région (C.L.S.C., C.P.E.J., M.d.J.) afin d'obtenir un support "psychologique".

Pour en savoir davantage sur les différentes mesures volontaires et/ou décisions rendues par le juge, consulter les articles 54 et 91 de la L.P.J.

SCHÉMA D'APPLICATION L.P.J. ⁶



⁶ HANIGAN, Patricia, Op cit., p. 263

- 3 -

LA LOI SUR LES JEUNES CONTREVENANTS (L.J.C.)

Définition ⁷

La loi sur les jeunes contrevenants est une loi fédérale qui s'applique à travers le Canada aux adolescents de 12 à 17 ans inclusivement qui commettent une infraction au Code criminel ou à un statut fédéral.

PRINCIPES GÉNÉRAUX ⁸

LOI SUR LES JEUNES CONTREVENANTS

Les parents sont les premiers responsables de leur enfant. Ce dernier ne peut être soustrait de leur autorité à moins que cela soit contre-indiqué.

Les adolescents ne peuvent être assimilés aux adultes quant à leur degré de responsabilité et les conséquences de leurs actes.

La société doit se protéger contre toute conduite illicite.

Le jeune contrevenant requiert surveillance, discipline et encadrement.

Le degré de maturité et de développement des adolescents créent des besoins spéciaux, mais ils doivent assumer la responsabilité de leurs actes.

Les adolescents jouissent de droits et libertés. Ils doivent être informés du contenu de ces droits et libertés.

L'adolescent doit pouvoir se faire entendre au cours du processus.

Le droit de l'adolescent à la liberté ne peut souffrir que d'un minimum d'entraves commandées par la protection de la société.

⁷ HANIGAN, Patricia, Op cit., p. 244

⁸ Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec, Op cit., p. 43

DROITS DES JEUNES CONTREVENANTS ⁹

ARRESTATION	<p>Les policiers doivent avoir un doute raisonnable pour procéder à l'arrestation et à la fouille.</p> <p>Droit de connaître les motifs de l'arrestation.</p> <p>Droit à ce que les parents soient avisés de l'arrestation et de la détention.</p> <p>Droit de communiquer avec un avocat.</p> <p>Droit à la présomption d'innocence.</p> <p>Protection spéciale contre l'auto-incrimination.</p>
DÉCLARATION	<p>Droit de consulter un avocat (à tous les stades des procédures) ou un des parents.</p> <p>Droit de consulter une personne en qui l'adolescent a confiance.</p> <p>Droit à la présence d'un avocat ou d'un parent pour remplir la déclaration.</p>
DÉTENTION	<p>Droit à la remise en liberté provisoire pendant le procès pénal.</p> <p>Droit d'être détenu dans un lieu réservé aux adolescents.</p> <p>Droit de communiquer confidentiellement.</p> <p>Droit de recevoir des services adéquats.</p> <p>Droit d'être informé et préparé avant un transfert.</p> <p>Droit d'être informé des règles internes touchant les mesures disciplinaires.</p> <p>Droit d'être gardé dans un lieu qui correspond à la décision du juge (garde fermée ou garde ouverte).</p>

⁹ Ibid., p. 44

DOSSIER	<p>Droit à la destruction du dossier d'empreintes digitales et de photos si pas de poursuite ou acquittement.</p> <p>Droit à la destruction du dossier après un certain nombre d'années.</p> <p>Droit à la confidentialité des renseignements.</p>
----------------	---

Cheminement du dossier du jeune contrevenant.¹⁰

La Loi sur les jeunes contrevenants prévoit des mécanismes particuliers à tous les paliers de l'intervention lorsqu'un adolescent contrevient à la loi. Vous trouverez ci-après, les différents cheminements possibles et un schéma d'application. Ce schéma vous aidera à mieux saisir et suivre les différentes étapes du cheminement.

Lorsqu'un mineur contrevient à la loi et qu'une plainte est déposée ou que les policiers ont lieu de croire que celui-ci est responsable, ils peuvent alors procéder à une arrestation.

Après l'arrestation, les policiers ont le pouvoir de cesser les procédures judiciaires s'ils jugent qu'il n'y a pas matière à poursuite. Dans le cas où un jeune serait détenu, les policiers doivent contacter le directeur provincial qui pourra autoriser la détention. Dans ce cas, il y a deux motifs pour que la détention provisoire soit nécessaire. **Le motif principal** est pour s'assurer que le jeune se présente au tribunal, **et le second** se fait dans l'intérêt du public (protection et sécurité). La détention provisoire a lieu en attendant la comparution devant un juge dans les 24 heures suivant l'arrestation.

Si ce n'est pas un cas de détention, les policiers font une demande au substitut du procureur général (procureur de la couronne), afin d'intenter des procédures envers le jeune.

Dans le cas où des procédures seraient entreprises, le substitut du procureur général fait l'évaluation de la preuve et selon le cas, a le choix de trois possibilités.

Il peut décider de **fermer le dossier**, faute de preuves, ou de **poursuivre le jeune devant un tribunal**, ou bien **d'acheminer son dossier au directeur provincial** qui est représenté par

¹⁰ COSSETTE, Sylvie. Programme d'action communautaire Pacte Bois-Francs. Guide d'information, Victoriaville, 1994, pp. 12 à 19

un délégué à la jeunesse du C.P.E.J. Nous allons ici approfondir dans un premier temps la troisième possibilité.

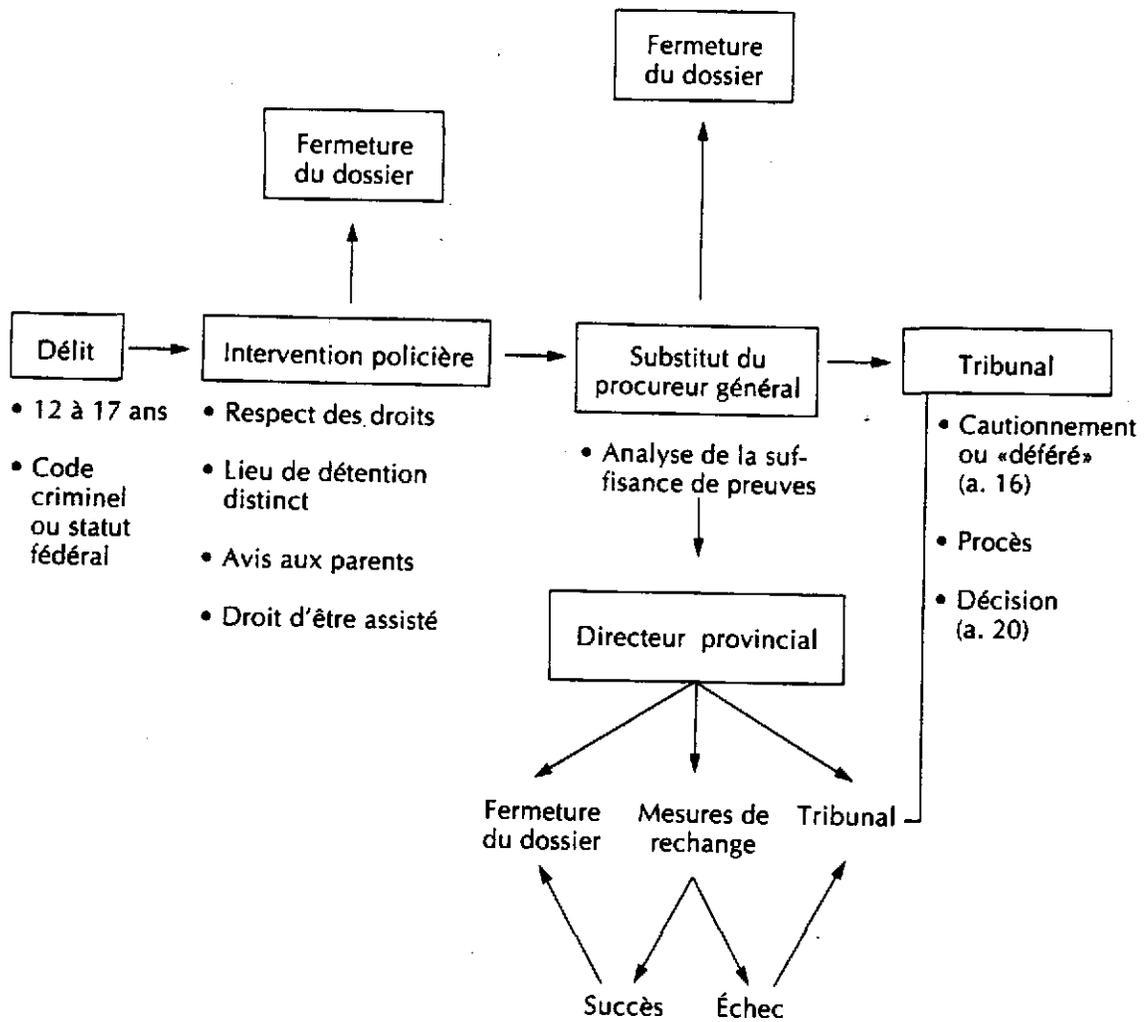
Lorsque le dossier est référé au délégué à la jeunesse, celui-ci, après étude du dossier et une rencontre avec l'adolescent et ses parents, dans certains cas, a le choix de trois possibilités. La **première** est d'arrêter le processus en cours. Cela se fait seulement dans des circonstances particulières, il serait ici subversif de rentrer dans les détails. En **deuxième** lieu, le délégué à la jeunesse peut référer le jeune à un organisme de justice alternative tel Pacte Bois-Francis afin de planifier avec lui la réalisation de mesures alternatives.

Et, finalement, il peut décider de retourner le dossier au substitut du procureur de la couronne, qui verra à son orientation à la Chambre de la jeunesse. Cela se produit habituellement dans le cas de récidive, ou lorsqu'un jeune ne démontre aucune volonté à collaborer dans la réalisation de sa mesure, et/ou lorsqu'il nie la responsabilité de son geste. Car, pour être référé à un organisme de justice alternative, il faut d'abord que le jeune soit volontaire à réaliser la mesure et prêt à signer un accord.

Voyons ici le processus qui se déroule lors d'un échec et qui s'applique également lorsqu'un jeune doit comparaître à la Chambre de la Jeunesse.

Lorsqu'il y a comparution, le jeune peut être représenté par un avocat qui plaide la culpabilité ou la non-culpabilité. S'il y a un plaidoyer de non-culpabilité, la date d'un procès est alors fixée. À cette date l'adolescent peut reconnaître sa culpabilité. Le juge pourra lors de ce procès, acquitter le jeune ou le reconnaître coupable. Par contre, si le jeune plaide coupable, il n'y a pas de procès, mais un jugement est toutefois rendu et ce dans les deux cas. Lorsqu'un adolescent est reconnu coupable, le juge peut rendre différentes décisions (mesures ordonnées). Dès lors, le jeune aura un casier judiciaire.

SCHÉMA D'APPLICATION L.J.C. ¹¹



¹¹ HANIGAN, Patricia, Op cit., p. 246

- 4 -

LES MESURES ALTERNATIVES ¹²

Les mesures alternatives, sont différentes mesures que l'adolescent peut réaliser, lorsqu'il contrevient à une loi. Il y en a trois:

- 1 - Mesures de rechange
- 2- Mesures ordonnées
- 3- Mesures compensatoires

1- LES MESURES DE RECHANGE (dossier conservé pendant deux ans)

Les mesures de rechange représentent la <<chance>> donnée aux adolescents qui ont commis un premier délit, de ne pas comparaître devant le tribunal. Ce sont des mesures où le jeune reconnaît sa responsabilité, accepte de réparer son délit auprès de la communauté et/ou de la victime et cela d'une façon tout à fait volontaire. Il est important de se rappeler que ces MESURES ne sont pas utilisées parce qu'on ne peut pas poursuivre à la Chambre de la jeunesse.

Dans le cadre de mesures de rechange, quatre possibilités sont offertes:

1- La conciliation avec la victime (médiation)

Mesure qui implique le jeune et la victime dans un processus de réparation satisfaisant pour les deux parties.

- Ex:
- Rencontre jeune-victime.
 - La restitution des biens volés.
 - La présentation d'excuses verbales ou écrites.
 - L'exécution de travaux au profit de la victime.
 - Etc.

2- Les travaux communautaires

Mesure où le jeune effectue un travail bénévole au profit de la communauté.

- Ex:
- Travaux manuels, d'entretien, de rénovation, d'aménagement, de gardiennage, d'accompagnement, d'animation auprès de groupes communautaires.
 - Etc.

¹² Notes du cours Études des ressources communautaires, par Micheline Mercier, H-94, Collège de la région de l'Amiante / T.E.S.

3- L'amélioration des aptitudes sociales

Mesure qui vise à développer ou à améliorer les aptitudes sociales du jeune, par le biais de différentes activités. Cette mesure se fait toujours en lien direct avec le délit accompli afin de sensibiliser et de conscientiser l'adolescent aux différentes conséquences que son geste a entraînées. Ces rencontres peuvent se faire en groupe et/ou individuellement.

- Ex:
- Participation à des groupes d'entraide et/ou d'information concernant la drogue, la socialisation, la sexualité, etc.
 - Visionnement d'une vidéocassette.
 - Production d'un texte de réflexion sur le délit.
 - Animation d'une activité pour un groupe.
 - Etc.

4- Versement d'un montant d'argent à la communauté

Montant d'argent que l'adolescent verse à un organisme à but non lucratif. S'adresse davantage aux jeunes qui travaillent et qui n'ont pas beaucoup de temps libre. Si possible, en lien avec le délit du jeune.

- Ex:
- Fondation pour enfants
 - Groupes en Toxicomanie
 - Organisme qui s'occupe de victimes d'actes criminels.
 - Etc.

2- LES MESURES ORDONNÉES (casier judiciaire pour cinq ans)

Les mesures ordonnées, sont différentes DÉCISIONS prévues à l'article 20 de la Loi des jeunes contrevenants par les adolescents déclarés coupables par un juge de la Chambre de la jeunesse. Les décisions possibles sont: la libération, l'amende, la restitution des biens et d'indemnisation aux victimes, les travaux communautaires, la probation, la détention pour traitement et le placement en centre d'accueil.

3- LES MESURES COMPENSATOIRES

Les mesures compensatoires ne relèvent pas de la Loi des jeunes contrevenants, mais plutôt du Code de procédure pénale (Loi sur les poursuites sommaires). Ces mesures ne s'appliquent qu'aux adolescents de 14 à 17 ans, qui se voient dans l'incapacité de payer une amende, suite à une infraction à des lois provinciales ou des règlements municipaux.

- Ex: Lois provinciales
- Fréquenter un bar
 - Chasser hors saison
 - Conduite à une vitesse excessive

- Ex: Règlements municipaux
- Stationner dans un lieu interdit
 - Troubler la paix
 - Circuler en patins à roues alignées dans la rue

Les mesures compensatoires ne se "réparent" que sous formes de travaux communautaires et selon le montant dû.

- 5 -

LES AUTRES LOIS PERTINENTES À L'INTERVENTION

Le Code civil ¹³

Au Québec, il existe une grande loi fondamentale qui régit la vie des citoyens et qui intervient quotidiennement dans notre vie personnelle: Le Code civil du Québec. Ce code est, en quelque sorte, le <<Contrat social>> grâce auquel tous et chacun d'entre nous pouvons harmonieusement fonctionner avec les autres. Il prévoit des règles de conduite pour la vie des citoyens, depuis leur conception jusqu'après leur décès.

Le Code civil est divisé en dix livres sur les sujets suivants: famille, personnes, successions, biens, obligations, etc.. Vous retrouverez beaucoup d'informations sur les adolescents concernant: la santé, l'avortement, la contraception, l'émancipation, le mariage, l'adoption, le travail, les relations parents-adolescents, etc...

La loi sur les services de santé et les services sociaux ¹⁴

La L.S.S.S. est générale et s'adresse à tous les citoyens ayant besoin des services de santé ou des services sociaux dispensés par les établissements (Centre hospitalier, C.L.S.C., C.P.E.J., Centre d'accueil). Elle définit les principaux établissements chargés de rendre des services à la population et énonce des règles de fonctionnement. C'est également cette loi qui prévoit que les adolescents ont droit aux services de santé et sociaux comme tout citoyen et s'ils sont âgés de 14 ans et plus qu'ils ont droit aux services médicaux confidentiels. Bref, cette loi est importante puisqu'elle fait appel à plusieurs ressources du réseau des affaires sociales dans l'intervention auprès des jeunes.

Le Code de procédure pénale ¹⁵

Les adolescents de 14 à 17 ans inclusivement qui commettent une infraction à un statut provincial ou à un règlement municipal, sont soumis à l'application du Code de procédure pénale (Loi sur les poursuites sommaires). La peine maximale prévue pour une infraction à l'une de ces lois ou règlements est une amende de 100\$. L'adolescent qui ne peut payer l'amende, peut effectuer des travaux compensatoires (voir: Mesures compensatoires). Il peut arriver qu'un juge sanctionne le refus de payer d'un jeune ainsi que son refus d'accepter des mesures compensatoires. La sanction dans ces cas est un séjour de détention qui se fait au Centre d'accueil de réadaptation.

¹³ Ibid., notes de cours

¹⁴ HANIGAN, Patricia, Op cit., p. 269 et 293

¹⁵ Ibid., p. 269 et 303

**OUTILS
D'ANIMATION**

AU NOM DE LA LOI, J'AI AUSSI DES DROITS!

(Guide des droits et obligations destiné aux jeunes, en cas d'arrestation et de détention)

Description:

Guide de 55 pages, divisé en trois parties, sur les droits et obligations des adolescents en cas d'arrestation (première partie), et de détention (deuxième partie), qui leurs sont reconnus aux premières étapes de l'application de la Loi sur les jeunes contrevenants. La troisième partie contient des renseignements sur le vol à l'étalage, les infractions, la perquisition, le dossier, le tribunal et l'âge de la majorité. On y retrouve aussi, une brève définition des termes plus difficiles à saisir ou fréquemment utilisés en matière criminelle et une liste des ressources disponibles en droit, par région.

Production: La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse,
Le Conseil permanent de la jeunesse,
La ligue des droits et libertés
Regroupement des maisons de jeunes du Québec, 1997

Réalisation: Katia Leontieff, Louise Mandoux et Claire Rocher

Distribution: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec

Coût: 2\$ (l'unité)

Commentaire:

Outil simple à consulter dans des termes faciles à comprendre pour les adolescents et alimenté par des exemples concrets. Agrémenté par de "drôles" de dessins et une écriture différente (italique, gras, rouge). Ce guide est à se procurer.

DROITS DES JEUNES À L'ÉCOLE

Description:

Recueil de 18 pages qui présente brièvement les droits que les jeunes ont à l'école. Présenté de manière schématique chaque "droit" contient: la définition, des exemples, les limites, la réciprocité et la discrimination.

Production: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, 1992

Réalisation: Jessica Elbaz

Distribution: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec

Coût: 8\$

Commentaire:

Recueil facile à comprendre et accessible pour les jeunes. Les droits sont expliqués à l'aide d'exemples concrets de comportements se rattachant à l'école.

TES DROITS DANS LE CODE CIVIL DU QUÉBEC

Description:

Document de 34 pages, qui informe les adolescents de leurs droits contenus dans le Code civil du Québec, mis en application depuis le 1^{er} janvier 1994. Ce document n'aborde que certains articles et définit le Code civil et sa raison d'être. Le coeur du document porte sur l'explication des droits et des responsabilités des adolescents.

Production: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, 1994

Réalisation: Maud Carrier

Distribution: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec

Coût: 2\$ (membres)
3\$ (non membres)

Commentaire:

Document qui traite de plusieurs sujets concernant les jeunes, (soins médicaux, majorité, mariage, l'autorité parentale, etc.) Il est facile à comprendre et synthétique.

MANUEL DES DROITS DES JEUNES

(Un recueil des lois du Québec conçu pour s'adresser aux jeunes et aux différents intervenants jeunesse.)

Description:

Le manuel des droits des jeunes est tout d'abord, un recueil des lois du Québec corrigé par des experts reconnus dans leur domaine respectif. Il tente de répondre aux questions soulevées par les jeunes et par ceux et celles qui interviennent auprès d'eux. Le contenu de ce manuel, même s'il s'adresse avant tout aux jeunes, peut également être adapté et modifié en faveur d'interventions auprès d'autres groupes de la population. Il contient 365 pages d'informations mises à jour et détaillées divisé en 10 chapitres: L'aide sociale, Le processus judiciaire et les relations policières, La protection de la jeunesse, L'éducation, La santé, La santé et la sécurité au travail, Les normes du travail, L'assurance emploi, Le logement et l'immigration. Le manuel débute par de la théorie sur L'accès à l'information.

Production, Réalisation et

Distribution: Consortium de formation sur la défense des droits humains de Montréal, 1997

Coût: 45\$ organismes communautaires
90\$ autres

Commentaire:

Ce recueil sera très utile pour les intervenants qui veulent de l'information rapide sur les lois. Il est clair, simple et synthétique. À se procurer.

N.B. Une mise à jour est prévue pendant la première année de diffusion, soit jusqu'en avril 1998. Informez-vous.

CARTE SANTÉ ET GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Description:

Guide d'accompagnement de 26 pages et outil pédagogique concernant les droits des jeunes en matière de santé. Le guide a pour fonction de situer l'origine du projet, de compléter l'information contenue sur la carte et de proposer des pistes d'animation pour utiliser la carte avec des groupes de jeunes. Il contient aussi des informations sur les M.T.S., la contraception et l'avortement. Il est accompagné d'une carte santé plastifiée, format de poche, résumant les principaux droits des jeunes en matière de santé et plus précisément des informations concernant la sexualité.

Production: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, 1992

Réalisation: Paulette Kaci

Distribution: RMJQ

Coût: 3\$ (membres), 4\$ (non membres)

Commentaire:

Il sera d'une grande utilité pour les intervenants afin de répondre aux questions des jeunes. De plus, la carte est pratique avec des explications concrètes. À se procurer.

N.B. Vous pouvez acheter seulement le guide d'accompagnement et les cartes santé à l'unité (s'informer pour les prix à l'unité). Le guide est accompagné des dernières modifications au Code civil (01-1994).

PERDS PAS LA CARTE

Description:

Destiné aux adolescents, ce dépliant explique de façon synthétique certains gestes et comportements qui constituent des infractions. On traite du respect des personnes, des biens et de l'ordre public, à l'aide d'exemples concrets. On y décrit aussi les procédures et conséquences, lorsque le Code criminel ou certaines Lois fédérales sont enfreints (arrestation, poursuite). Une carte de poche détachable informe les jeunes de leurs droits et responsabilités et, de quelle façon rejoindre le Bureau d'aide juridique de leur région.

Production: Commission des services juridiques, 1996

Réalisation: Ministère de la Justice et de l'Éducation et plusieurs autres

Distribution: Commission des services juridiques

Coût: Gratuit

Commentaire:

Dépliant facile à lire et à comprendre. Regroupe plusieurs informations pertinentes et le jeune à la possibilité d'avoir sur lui sa carte des droits et responsabilités, en tout temps, advenant une arrestation. Excellent outil pour un atelier sur les droits des jeunes.

VICTIME... PAS MOI!

(Guide à l'intention des adolescents)

Description:

Guide de 22 pages qui explique aux jeunes victimes d'actes criminels les procédures à suivre pour porter plainte, à l'aide de l'histoire d'Éric. On y retrouve aussi les conséquences d'être victime ainsi qu'une liste des organismes privés ou publics pour renseignement et écoute.

Production: Centre d'aide aux victimes d'actes criminels, 1993

Réalisation: Nadia Vallé

Distribution: Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

Coût: Gratuit

Commentaire:

À l'aide d'une histoire fictive d'un jeune, le guide est facile à comprendre. Par sa forme, (dessins, couleurs, encadrés, schéma, etc...) il est intéressant à lire. Bon outil de sensibilisation.

AIDER LES JEUNES CONTREVENANTS À RÉPARER... C'EST FAIRE UN BON COUP!

Description:

Guide de 12 pages qui explique aux jeunes le programme de mesures de rechange, à l'aide du cas de Jacques et on y mentionne les ressources qui peuvent aider celui qui a commis un délit.

Production et Réalisation: Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 1987

Distribution: MSSS ou Organisme de justice alternative

Coût: Gratuit

Commentaire:

Simple et facile à comprendre pour les jeunes, ce guide permet d'avoir une meilleure compréhension du programme de mesures de rechange.

LES JEUNES: LA LOI, LEURS DROITS

Description:

Document de 64 pages s'adressant aux adolescents. Il répond aux questions soulevées par les jeunes en ce qui en trait à : la filiation, l'état civil, la famille, la protection de la jeunesse, les agressions sexuelles, l'école, son corps, l'argent et ses biens, le travail, le transport, la justice pénale, et l'émancipation.

Production: Maison des jeunes La Soupape, 1994

Réalisation: André Côté et Chantal Thomassin

Distribution: Maison des jeunes La Soupape

Coût: À vérifier

Commentaire:

Outil adapté au langage des jeunes. Il est simple et synthétique. Répond également aux questions des intervenants jeunesse. À se procurer.

POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE

(Guide de réflexion sur la Charte des droits et libertés de la personne du Québec à l'intention des jeunes en milieu scolaire)

Description:

Ce guide de 154 pages s'adresse aux jeunes Québécois, dans le but de les aider à vivre des relations fondées sur l'égalité et la réciprocité, en vertu de la CHARTE. À travers les situations et les relations que les jeunes vivent à l'école, les auteurs familiarisent les jeunes à la Charte afin de leur permettre d'en saisir les enjeux à l'extérieur de l'école.

Production: Commission des droits de la personne du Québec, 1988

Réalisation: Constance Leduc et Philippe Robert de Massy

Distribution: Modulo Éditeur

Coût: À vérifier

Commentaire:

Permet aux jeunes de saisir dans son ensemble la Charte des droits et libertés de la personne du Québec dans un contexte précis et d'y adhérer. Document favorisant la réflexion de ses comportements et ceux des autres.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

PACTE BOIS-FRANCS (ORGANISME DE JUSTICE ALTERNATIVE)

Pacte développe et applique des mesures alternatives auprès des jeunes contrevenants de 12 à 17 ans. Pacte a également un rôle de sensibilisation, de prévention et d'éducation auprès des jeunes et de la population en général, en regard de la criminalité. Il est donc une source de références pour les jeunes et les intervenants qui veulent de l'information générale sur la L.J.C. On y retrouve, des documents, brochures, vidéos, en lien avec les lois.

Pour informations:

Pacte Bois-Francis
59, rue Monfette, local 252
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
Téléphone: 752-3551
Télécopieur: 752-3968

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE DU QUÉBEC

Le C.D.P.J. a pour mission de veiller au respect des principes énoncés dans la Charte des droits et libertés de la personne, de veiller à la protection de l'intérêt de l'enfant et de l'adolescent et au respect des droits qui leur sont reconnus par la Loi sur la protection de la jeunesse et par la Loi sur les jeunes contrevenants. Pour cela la commission:

- mène des enquêtes, sur plainte ou de sa propre initiative;
- réalise des programmes d'information et d'éducation;
- étudie les situations pouvant porter atteinte aux droits et libertés;
- tient des auditions publiques sur des questions de droits et libertés;
- analyse les lois du Québec et fait des recommandations au gouvernement;
- dirige et encourage la publication de recherches;
- offre de l'assistance-conseil aux organisations qui élaborent des programmes d'accès à l'égalité;
- coopère avec les organisations, du Québec ou d'ailleurs, vouées à la promotion des droits et libertés;
- élabore des formations sur les droits pour les jeunes et les intervenants

Pour informations:

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec
Direction de l'éducation et des communications
360, rue Saint-Jacques, 2e étage
Montréal, (Québec)
H2Y 1P5
Téléphone: (514) 873-5146 Montréal (819) 371-6197 Trois-Rivières
Télécopieur: (514) 873-6032
Autres régions: 1-800-361-6477

LES CENTRES JEUNESSE DU QUÉBEC

Les Centres jeunesse regroupent des établissements publics qui, dans chaque région du Québec, sont chargés de fournir une aide spécialisée aux jeunes qui connaissent des difficultés et à leurs familles. Ils ont comme mandat d'assurer la protection des jeunes de moins de 18 ans pour qui leur sécurité et/ou leur développement sont compromis et d'intervenir également auprès des jeunes qui commettent des délits. D'autres services sont aussi offerts (réadaptation, adoption, retrouvailles, médiation, familles d'accueil, etc...)

Les Centres jeunesse sont donc des ressources pertinentes pour les intervenants et les jeunes qui veulent en savoir davantage sur les lois et ses applications, à plusieurs paliers d'intervention.

Pour informations:

Centre Jeunesse Mauricie/Centre-du-Québec (siège social)
2700, Boul. des Forges
C.P. 1330
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5L2
Téléphone: (819) 378-5481
Télécopieur: (819) 378-6857

Centre Jeunesse
28, rue St-Jean Baptiste
Victoriaville, (Québec)
G6P 4C7
Téléphone: (819) 758-0611
Télécopieur: (819) 758-9289

BUREAU DE L'AIDE JURIDIQUE

Dans chaque région, il y a un Bureau d'aide juridique, section jeunesse, où les jeunes sans ou à faibles revenus peuvent recevoir gratuitement les services d'un avocat. Des avocats spécialisés sur la L.P.J. et la L.J.C. peuvent répondre aux questions des jeunes et les assister lors d'interrogatoire et de procès. En tant qu'intervenant jeunesse, vous pouvez également faire appel à eux si vous avez des questions sur les lois et même les inviter à parler des droits des jeunes lors d'ateliers (prendre rendez-vous à l'avance).

Pour informations:

Bureau de l'aide juridique
746, Notre-Dame ouest
Victoriaville, (Québec)
G6P 1T8
Téléphone: (819) 758-1568
Télécopieur: (819) 758-3663

MINISTÈRE DE LA JUSTICE

Le Ministère de la justice est un organisme gouvernemental qui régit et applique différentes lois au Québec. Son expertise et ses nombreux champs d'action, font qu'il est une ressource pour les personnes qui veulent en savoir davantage sur les lois qui touchent les jeunes et l'ensemble de la population. Vous pourrez vous procurer des rapports, des brochures, des dépliants, etc., qui concernent les droits des jeunes.

Pour informations:

Ministère de la Justice
Direction des communications
1200, route de l'Église
Ste-Foy, (Québec)
G1V 4M1
Téléphone: (418) 643-5140
Télécopieur: (418) 646-4449

L'OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

L'O.P.C. est un organisme gouvernemental pour nous aider à nous protéger et nous défendre en cas de problème. Il se charge entre autres, d'appliquer et de faire respecter les lois visant la protection du consommateur. Pour devenir un consommateur averti, l'O.P.C. vous offre grâce à ses bureaux régionaux, divers services et surtout toute l'information possible pour faire valoir vos droits dans les différents domaines de la consommation. Vous y retrouverez des dépliants et brochures sur de nombreux sujets afin de sensibiliser les jeunes au <<monde de la consommation>>.

Pour informations:

Office de la protection du consommateur
Édifice Capitonale
100, rue Laviolette, r.c. 11
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5S9
Téléphone: (819) 371-6424
Télécopieur: (819) 371-6775
1-888-672-2556

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS

Le CAVAC est un lieu privilégié où les victimes peuvent s'adresser pour obtenir les services suivants:

- Consultation téléphonique.
- Accueil, support et écoute.
- Information de base sur le processus judiciaire, les droits et recours des victimes d'actes criminels.
- Soutien et accompagnement de la victime dans ses démarches auprès d'organismes privés et publics.
- Orientation vers les ressources juridiques, médicales, sociales et communautaires.

Ce service est confidentiel et gratuit. L'aide est offerte à la victime, même si elle ne désire pas porter plainte à la police. Il est important, pour elle de se confier à un intervenant du CAVAC car, il est prouvé que c'est en allant chercher de l'aide le plus rapidement possible que la victime s'en sortira le plus facilement.

Pour informations:

C.A.V.A.C
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
234, Boul., Désormeau #2
Trois-Rivières, (Québec)
Téléphone: (819) 373-0337
Frais virés acceptés
1-888-55CAVAC

INDEMNISATION DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS

Au Québec, une victime d'un acte criminel, commis contre sa personne, peut bénéficier des avantages de la loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels.

L'application de cette loi relève de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). La Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels est pour sa part, responsable du traitement des dossiers.

Qui peut bénéficier de l'IVAC?

Toute personne qui a subi une lésion corporelle, un choc mental ou nerveux à la suite d'un acte criminel, commis contre sa personne, qui est décrit à l'annexe de la loi sur l'IVAC (ex: voies de fait, agression sexuelle).

Quand doit-on adresser une demande de prestations à l'IVAC?

Toute demande doit être présentée dans l'année où surviennent les dommages matériels, la blessure, ou la mort de la victime.

Pour informations:

Direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels

1199, rue de Bleury, 9^e Étage

Montréal, (Québec)

H3B 3J1

Téléphone: (514) 873-6019

Télécopieur: (514) 873-3531

1- 800- 561-4822

VIDÉOS

DROITS ET RESPONSABILITÉS DES JEUNES

Durée: 20 minutes **Année:** 19_

Production, Réalisation et

Distribution: Prévention dépannage jeunesse Chaudière-Appalaches

Coût: 41.50\$

Résumé:

À travers différents scénarios, les jeunes présentent des situations concrètes où la connaissance, des droits et des responsabilités, est importante. On retrouve entre autres les droits en cas d'arrestation, à la vie privée, à la protection, etc. Un guide d'animation vient optimiser l'utilisation de la vidéo, en fournissant des pistes d'animation et des réponses. Le document, "La loi, les jeunes et leurs droits" produit par la Maison des jeunes du Rouyn-Noranda est également une référence de support pour toutes interrogations au niveau légal.

SAUVE QUI PEUT!

Durée: 8 minutes **Année:** 1995

Production, Réalisation et

Distribution: Pacte Bois-Francs et Télévision communautaire des Bois-Francs

Coût: À vérifier

Résumé:

Deux adolescents commettant une introduction par effraction se font arrêter par les policiers. On assiste par la suite au procès d'un des deux jeunes impliqués.

N.B. Cette vidéo sert de déclencheur. Suite à la présentation de cette vidéo, les intervenants de Pacte expliquent aux jeunes le fonctionnement général, de la Loi des jeunes contrevenants.

OSEZ VOUS PLAINDRE, ÇA PORTE FRUIT!

Durée: 8 minutes 30 secondes **Année:** 1990

Production: Office de la protection du consommateur

Réalisation: Martin Poiré, Transimage Ltée

Distribution: La Vidéotheque

Coût: Gratuit (seuls les frais de retour sont assumés par l'emprunteur)

Résumé:

Face à un problème de consommation, Marco et Sonia décident de cesser de faire les <<pires>> et d'entreprendre les démarches nécessaires pour faire valoir leurs droits. Si sept consommateurs sur dix obtiennent un règlement satisfaisant à la suite d'une démarche en vue de solutionner leur problème, pourquoi pas eux? Se plaindre, quand on a raison d'être insatisfait d'un bien ou d'un service, c'est un droit; c'est aussi une responsabilité à l'égard des autres consommateurs.

LES ENFANTS DU DÉSARROI: VICKY

Durée: 12 minutes, 54 secondes **Année:** 1988
Production: Wolf Koenig
Réalisation: Elsa Bolam
Distribution: L'Office national du film
Coût: 21.95\$

Résumé:

Vivant dans une banlieue aisée, Vicky, abandonnée moralement par un père indifférent, talonnée constamment par une mère qui sent que sa fille lui échappe; s'est depuis peu acoquinée avec Eddy, un jeune voyou endetté. La nuit, ils dévalisent ensemble les maisons du voisinage et sont pris la main dans le sac.

APRÈS TOUT, QUE PEUT-IL M'ARRIVER?

Durée: 37 minutes, **Année:** 19__
Production et
Réalisation: Cogéco câble, Télévision communautaire de Louiseville
Distribution: Centre l'Étape et/ou
L'Association des Intervenants en Toxicomanie du Québec
Coût: À vérifier

Résumé:

Vidéo présentant des simulations de délits jouées par des jeunes. Ils sont ensuite définis et expliqués par les intervenants concernés: policier, avocat, procureur de la couronne, travailleur de rue. Les infractions sont la possession simple, la possession en vue de trafic et le trafic dans le cas des drogues de rue, ainsi que la conduite avec facultés affaiblies et la présence de mineurs dans un débit de boisson. En deuxième partie, d'autres intervenants expliquent les différentes phases du cheminement d'un dossier lors de délits reliés aux drogues, spécialement pour des mineurs sous le coup de la Loi sur les jeunes contrevenants. Le document se termine par des témoignages de jeunes ayant connu des problèmes de consommation et des démêlés avec la justice.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

QUIZ SUR LA L.J.C. 16

1. Quel est le nom commun de la loi sur les jeunes contrevenants?
L.J.C.
2. Lors d'une infraction, peut-on me placer dans la même cellule qu'un détenu adulte?
Non.
3. Puis-je prendre part au processus qui mène à la décision de mon jugement?
Oui.
4. Si je plaide non-coupable lors de mon arrestation, pourrais-je avoir droit de faire des travaux communautaires plutôt que d'aller en centre d'accueil?
L'adolescent n'a pas à se déclarer coupable ou non-coupable lors de son arrestation. Le policier soit fermera le dossier pour insuffisance de preuve soit l'acheminera au substitut du procureur général.
5. Que doit-on plaider pour être accessible aux travaux communautaires?
Un adolescent peut bénéficier de travaux communautaires en mesure de rechange et en mesure judiciaire. Cependant, pour bénéficier de mesure de rechange, il doit se reconnaître responsable (et non-coupable).
6. Si je demande que ma cause soit portée devant les tribunaux, le juge pourra-t-il m'imposer des travaux communautaires?
Non puisque les travaux ne sont donnés qu'aux personnes qui plaident coupables.
7. Si je me reconnais responsable pour avoir droit aux mesures de rechange et que le délégué à la jeunesse décide que je ne suis pas accessible à ces mesures, puis-je plaider non-coupable au tribunal sans que mon aveu de culpabilité soit utilisé contre moi?
Oui, la défense n'aura pas le droit de dire que tu t'es reconnu responsable, elle devra fournir d'autres preuves sans quoi, tu seras innocenté.
8. Si je fais un crime à l'âge de 17 ans et, étant donné la lenteur de poursuite, subit mon jugement à 19 ans, serais-je jugé au tribunal de la jeunesse ou au tribunal adulte?
Au tribunal de la jeunesse (Le Code criminel s'applique à tout le monde).
9. Mes parents sont-ils informés si je suis arrêté?
Oui et c'est obligatoire.
10. Si mes parents sont convoqués à mon procès et qu'ils ne se présentent pas, peuvent-ils y être forcés?
Oui et même accusés d'outrage au tribunal.

QUIZ SUR LA L.J.C. (suite) ¹⁶

11. Qu'arrive-t-il si un adolescent accusé ne comprend pas bien les accusations portées contre lui lors de son procès?
Le juge va lui recommander de consulter un avocat pour bien saisir les accusations portées contre lui et les conséquences de son plaidoyer.
12. Si l'adolescent doit subir un examen médical ou psychologique, qui recevra le rapport de cet examen?
Le juge qui en fera remettre copie à l'adolescent, son avocat, ses parents et le poursuivant.
13. Qu'entend-on par le terme la juridiction normalement compétente communément appelé article 16 de la L.J.C.?
Le tribunal pour adulte.
14. À quel âge peut-on être envoyé devant ce tribunal?
14 ans.
15. À quelle condition l'adolescent est-il transféré devant la juridiction normalement compétente?
Lorsque la réinsertion de l'adolescent et la protection du public ne peuvent être assurées. (À vérifier en raison de changements récents).
16. Si l'adolescent plaide coupable au début du procès, l'adolescent est-il déclaré coupable?
Pas si le juge considère que les faits ne justifient pas l'accusation. Le procès devra donc avoir lieu. Si l'adolescent se reconnaît coupable, le juge va le déclarer coupable et rendre sa sentence.
17. Quelle est la peine maximale de détention qu'un adolescent peut subir?
Deux ans (Trois ans s'il s'agit d'une infraction qui amènerait une condamnation à vie sous le code pénal).
18. Qu'est-ce qu'une garde en milieu ouvert?
C'est un endroit où le jeune n'est pas gardé sous surveillance intense.
19. Qu'est-ce qu'un milieu fermé?
C'est un endroit où le jeune est contraint de suivre l'horaire établi sous surveillance permanente.

¹⁶ Carrefour jeunesse de Shawinigan. Des services au service des jeunes, Shawinigan, 199_, pp. 168 et 169.

ATELIER SUR LES DROITS AVEC UN AVOCAT¹⁷

Thème: Les droits

Objectif: Connaître les différentes lois qui s'adressent aux jeunes

Pré requis: Les jeunes doivent préparer des questions à l'avance

Durée: 1h30 à 2h00

Matériel: Feuilles et crayons pour prendre des notes

Déroulement:

Les jeunes posent des questions (à tour de rôle) et l'avocat y répond

Retour:

Les jeunes s'expriment sur l'atelier en général (ambiance, ce qu'ils ont appris, etc.)

N.B. Prendre le rendez-vous avec un avocat un peu d'avance.

¹⁷ Réalisé par Maryse Verville, Éduc. spécialisée

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

**Association des intervenants en
Toxicomanie du Québec**

505, rue Sainte-Hélène, 2^e étage
Longueuil, (Québec)
J4K 3R5
téléphone: (514) 646-3271
télécopieur: (514) 646-3275

Bureau d'aide juridique

746, Notre-Dame ouest
Victoriaville, (Québec)
G6P 1T8
téléphone: (819) 758-1568
télécopieur: (819) 758-3663

**Centre d'aide aux victimes d'actes
criminels**

C.A.V.A.C
234, Boul., Désormeau, C.P. #2
Trois-Rivières, (Québec)
téléphone: (819) 373-0337
Frais virés acceptés
1-888-55CAVAC

Centre jeunesse de Victoriaville

28, rue St-Jean-Baptiste
Victoriaville, (Québec)
G6P 4C7
téléphone: (819) 758-0611
télécopieur: (819) 758-9289

**Centre jeunesse Mauricie /Centre-du-
Québec**

2700, Boul. des Forges
C.P. 1330
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5L2
téléphone: (819) 378-5481
télécopieur: (819) 378-6857

Centre l'Étape

485, rue St-Jacques
Louiseville, (Québec)
téléphone: (819) 228-8377

**Commission des droits de la personne
et des droits de la jeunesse du Québec
Direction de l'éducation et des
communications**

360, rue St-Jacques, 2^e Étage
Montréal, (Québec)
H2Y 1P5
téléphone: (514) 873-5146 (Montréal)
télécopieur: (514) 873-6032
téléphone: (819) 371-6197 (Trois-Rivières)
1-800-361-6477

**Commission des services juridiques
Service de l'information**

2, Complexe Desjardins
Tour est, # 1404
Montréal, (Québec)
H5B 1B3
téléphone: (514) 873-3562

**Consortium de formation sur la défense
des droits humains de Montréal**

École de service social, Université McGill
3506, rue University, chambre 115
Montréal, (Québec)
H3A 2A7
téléphone: (514) 398-6717
télécopieur: (514) 398-7241

**Direction de l'indemnisation des
victimes d'actes criminels**

1199, rue de Bleury, 9^e étage
Montréal, (Québec)
H3B 3J1
téléphone: (514) 873-6019
télécopieur: (514) 873-3531
1-800-561-4822

Maison des jeunes "La Soupape"

49, rue Mercier
Rouyn-Noranda, (Québec)
J9X 4X3
téléphone: (819) 762-3682
télécopieur: (819) 762-0028

ADRESSES UTILES (suite)

Ministère de la justice
Direction des communications
1200, route de l'Église
Ste-Foy, (Québec)
G1V 4M1
téléphone: (418) 643-5140
télécopieur: (418) 646-4449

Ministère de la santé et des services sociaux
Services de communication et de la diffusion
1075, chemin Sainte-Foy
16 ième étage
Sainte-Foy (Québec)
G1S 2M1
téléphone: (418) 643-5573
télécopieur: (418) 646-2081

Modulo Éditeur
233, Ave Dunbar, bureau 300
Mont-Royal, (Québec)
H3P 2H4
téléphone: (514) 738-9818

Office de la protection du consommateur
Édifice Capitonale
100, rue Laviolette, r.c. 11
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5S9
téléphone: (819) 371-6424
télécopieur: (819) 371-6775
1-888-672-2556

Office national du Film
1564, rue St-Denis
C.P. 6100, Succ. Centre-ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
1-800-267-7710

Pacte Bois-Francs
59, rue Monfette, local 252
Victoriaville, (Québec)
G6P 1J8
téléphone: (819) 752-3551
télécopieur: (819) 752-3968

Prévention dépannage jeunesse
Chaudière-Appalaches
2472, avenue du Viaduc
Charny, (Québec)
G6X 2V2
téléphone: (819) 832-1052

Regroupement des maisons de jeunes du Québec
3958, rue Dandurand
Montréal, (Québec)
H1X 1P7
téléphone: (514) 725-2686
télécopieur: (514) 725-2686

Vidéothèque (LA)
Services gouvernementaux
Édifice Marie-Guyart
1056, rue Conroy, rez- de chaussée
Québec, (Québec)
G1R 5E6
téléphone: (416) 643-5168
télécopieur: (416) 646-8132

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BUREAU DE CONSULTATION JEUNESSE. Les droits des jeunes en centre d'accueil, Éd. B.C.J., Montréal, 1988, 30 p.
- 2- CARRIER, Maud. Tes droits dans le Code Civil du Québec, Regroupement des Maisons de jeunes du Québec, Montréal, 1994, 34 p.
- 3- COMITÉ DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE. Les enfants mal aimés: on en retrouve dans votre quartier et chez vous... Réagissons., Bibliothèque nationale du Québec, Québec, 1986, 62 p.
- 4- COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE DU QUÉBEC Session de sensibilisation aux droits et libertés, (cahier de formation), Montréal, 1997, 108 p.
- 5- CONSORTIUM DE FORMATION SUR LA DÉFENSE DES DROITS HUMAINS DE MONTRÉAL. Manuel des droits des jeunes: un recueil des lois du Québec conçu pour s'adresser aux jeunes et aux différents intervenants jeunesse, Montréal, 1997, 10 chapitres, 361 p.
- 6- CUSSON, Maurice. Délinquants pourquoi?, Éd. Hurtubise-HMH, Montréal, 1981, 275 p.
- 7- ELBAZ, Jessica. Droits des jeunes à l'école, Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, Montréal, 1994, 18 p.
- 8- FONDS CHARLES-CODERRE. L'adolescent et la loi sur les jeunes contrevenants, Éd. Fonds Charles Coderre, Montréal, 1994, 183 p.
- 9- FRÉCHETTE, Marcel et LEBLANC, Marc. Délinquances et délinquants, Éd. Gaétan Morin, Chicoutimi, 1987, ___ p.
- 10- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Code Civil du Québec: 1997-1998: Règlements relatifs au Code Civil du Québec et lois connexes, Éd Y. Blais, Cowansville, 1997, 1666 p.
- 11- HANIGAN, Patricia. La jeunesse en difficulté: Comprendre pour mieux intervenir, Éd. Presses de l'Université du Québec, Sillery, 1991, 323 p.
- 12- LEDUC, Constance et al. Pour mieux vivre ensemble: guide de réflexion sur la Charte des droits et libertés de la personne au Québec à l'intention des jeunes en milieu scolaire, Ed. Modulo, Mont-Royal, 1988, 154 p.
- 13- MINISTÈRE DE LA JUSTICE ET MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX Au nom... et au-delà de la loi, rapport du groupe de travail chargé d'étudier l'application de la L.J.C. au Québec, Bibliothèque nationale du Québec, Québec, 1995, 275 p.

N.B. Pour en savoir davantage sur les lois concernant les jeunes, vous pouvez communiquer avec différents Ministères, des organismes de justice alternative, des avocats, etc.

DOCUMENTS (suite)

- 14- MORIN, A. André. Principes de responsabilité en matière de délinquance juvénile au Canada. Éd. Wilson et Lafleur, Montréal, 1992, 208 p.
- 15- MOURGEON, Jacques. Les droits de l'homme. Éd. Presses universitaires de France, Paris, 1996, 127 p.
- 16- ROCHER, Claire et al. Au nom de la loi, j'ai aussi des droits! Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, Montréal, 1997, 55 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

- Perds pas la Carte
Commission des services juridiques
- Au service des droits et libertés de la personne et de la jeunesse
Commission des droits de la personne et de la jeunesse du Québec
- Charte des droits et libertés de la personne en résumé
Commission des droits de la personne et de la jeunesse du Québec
- Pour aider les jeunes en difficulté et leurs familles: pochette d'information
Centres jeunesse du Québec
- On a signalé la situation de votre enfant au Directeur de la protection de la jeunesse: Qu'est-ce qui se passe maintenant?
Centre jeunesse du Québec
- Aider les jeunes contrevenants à réparer... c'est faire un bon coup!
M.S.S.S. et/ou Organisme de justice alternative
- Avez-vous reçu un bon service de cet établissement? Parce que vous y avez droit...
Recours 3-S (santé-services-sociaux)
Centres jeunesse du Québec
- Victime... pas moi! Guide à l'intention des adolescents
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
- Le nouveau code de procédure pénale: une simplification des formalités
Ministère de la justice
- Victime: IVAC au service de la personne
Indemnisation des victimes d'actes criminels
- Office de la protection du consommateur vous aide à faire valoir vos droits
Office de la protection du consommateur

N.B. Renseignez-vous auprès des ressources ci-dessus pour avoir différents outils sur les lois concernant les jeunes.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 11 LA VIOLENCE

	INTRODUCTION.....	p 2
1-	PRÉVENTION DE LA VIOLENCE AUPRÈS DES ADOLESCENTS...	p 4
	Les formes de violence.....	p 6
	Facteurs prédisposants à la violence.....	p 8
	Les conséquences de la violence.....	p 9
	Le cycle de la violence	p 9
	Schéma de la violence.....	p 11
2-	OUTILS D'ANIMATION	
	La violence à l'école: pas question!.....	p 13
	"Ça fait mal à tout l'monde." (Bande dessinée).....	p 13
	Violence familiale.....	p 14
	Violence à l'égard des enfants	p 14
	La dépendance affective et la violence dans les relations amoureu- ses chez les adolescents (es) de 12 -18 ans.....	p 15
	VIRAJ: Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes.....	p 15
3-	ORGANISMES RESSOURCES	
	Centre national d'information sur la violence dans la famille.....	p 17
	Maisons des femmes des Bois-Francis.....	p 17
	Halte Bois-Francis.....	p 18
	Maison d'hébergement "L'Entre-Temps Inc".....	p 19
	SOS Violence conjugale.....	p 19
	Autres ressources	p 20
4-	VIDÉOS	
	Le prince héritier.....	p 22
	On s'en occupe.....	p 22
	Love-moi.....	p 22
	Arrêtons d'en demander.....	p 23
	Clippe, mais clippe égal !.....	p 23
	Au-delà de la violence.....	p 23
	J'appelle pas ça de l'amour.....	p 24
	Cercle vicieux.....	p 24
	Violence conditionnée	p 25
	Full tendresse.....	p 25
ANNEXE I	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	
	Le procès des mythes.....	p 27
	Parole aux jeunes.....	p 31
ANNEXE II	ADRESSES UTILES.....	p 34
ANNEXE III	SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER	p 37
	Brochures et dépliants.....	p 38

INTRODUCTION

La violence n'est pas un phénomène isolé. On la voit tous les jours, que se soit à la télévision, dans les journaux, les jeux électroniques, les vidéoclips, dans la cour de l'école, etc. Certains comportements sont devenus d'usage tellement courant dans notre quotidien, que l'on arrive à tolérer des gestes ou des propos de violence sans même s'en rendre compte.

Mais, qu'est-ce que la violence au juste? Est-ce le fait de frapper quelqu'un avec nos poings? Comment se manifeste-t-elle et dans quel contexte? Nous serions portés à répondre que la violence, c'est le fait de se faire <<battre>> par un inconnu ou par un ami, un chum, un parent. Vous auriez probablement raison dans un sens, mais la violence est beaucoup plus subtile que cela. La violence <<c'est tout comportement ayant pour effet de nuire au développement de l'autre, en compromettant son intégrité physique, psychologique ou sexuelle>>.1

En d'autres mots, toutes les formes de violence nuisent à la personne qui la subit et, en ce sens, elles sont inacceptables. La violence se manifeste sous diverses formes et on la retrouve dans plusieurs contextes. Quoi qu'il en soit, la violence est un rapport dominant-dominé et elle a pour but d'exercer un pouvoir sur l'autre, de le contrôler et de l'abuser. Dans ce chapitre, il sera question de trois contextes de violence:

- 1 - La violence dans les relations amoureuses des jeunes.
- 2 - La violence familiale.
- 3 - La violence entre jeunes (multiples aspects).

La violence dans les relations amoureuses chez les jeunes revêt un caractère d'importance. <<On évalue à 20%, les cas de violence dans les relations amoureuses chez les jeunes et il ne faut pas oublier que les comportements acquis à l'adolescence se perpétuent habituellement à l'âge adulte>>.2 Il s'avère donc profitable de parler avec les adolescents de leurs relations amoureuses dès le début, car c'est souvent à l'adolescence qu'ils vivront leurs premières relations.

¹ Gouvernement du Québec: Ministère de l'éducation. VIRAJ - Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes- Session de perfectionnement du personnel scolaire, 1994, p. 9

² Ibid, p. 3 et 4

La violence familiale tant qu'à elle, est présente dans de nombreux foyers. << On estime actuellement qu'une femme sur huit est violentée par son conjoint>>³. Les conséquences de cette violence sont néfastes pour les enfants et les adolescents qui en sont témoins ou victimes.

Enfin, la violence entre les jeunes, excluant les relations d'amitié et d'amour, est un champ de prévention très pertinent pour la contrer. En effet, les bagarres de rue ou dans la cour d'école, le "taxage", les menaces de frapper, les insultes, briment et isolent les jeunes qui la subissent. De plus, en tant qu'intervenant jeunesse, il suffit seulement de se rappeler les nombreux moments où nous devons intervenir auprès des jeunes pour trouver des solutions et régler certains conflits entre eux.

Donc, est-ce que la violence vous frappe ou vous inquiète ? Si oui, vous devez partir avec l'idée que la violence, sous toutes ses formes et contextes est inacceptable et que la personne qui l'exerce est responsable de son comportement, peu importe les raisons qu'elle se donne.

Vous trouverez dans les pages qui suivent, de l'information et des outils, vous permettant de poursuivre des actions préventives face à la violence.

³ Ibid, p.6.

- 1 -

PRÉVENTION DE LA VIOLENCE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

La prévention de la violence auprès des adolescents s'avère un champ d'intervention assez complexe pour les intervenants, si l'on considère qu'elle se manifeste sous diverses formes et qu'on la retrouve dans plusieurs contextes. On se demande alors à quels niveaux intervenir et comment? Car elle engendre l'insécurité, l'isolement, la peur, la méfiance et souvent l'escalade de la violence. Il est donc essentiel de trouver des pistes d'intervention ajustées à notre milieu. ⁴

Parler de violence avec les jeunes, c'est déjà un premier pas. Mais, pour l'enrayer, il ne suffit pas d'en parler. Il ne suffit pas non plus de nous attaquer aux symptômes; il faut agir sur les causes profondes de ce phénomène. Il faut donc identifier les causes et, préalablement, savoir de quoi nous parlons exactement lorsque nous parlons de violence. ⁵

Cependant, cela ne se fait pas seul. La violence est un problème de société et demande un effort collectif et individuel pour la contrer. Bref, les actions préventives doivent promouvoir des attitudes et des comportements empêchant le recours à la violence et permettent aux adolescents de prendre conscience de l'existence des formes et contextes de violence.

Voici donc, quelques pistes d'intervention qui pourront vous servir de repère lors de vos activités préventives ou dans l'informel avec les adolescents. À titre individuel vous pouvez:

<< Aider les jeunes à développer le respect de soi en:

- reconnaissant ce qu'ils font de positif;
- écoutant avec attention lorsqu'ils vous parlent;
- croyant et en prenant au sérieux ce qu'ils vous disent;
- leur permettant de prendre des décisions selon leurs aptitudes;
- les encourageant à exprimer leurs goûts et leurs aversions.

Aider les jeunes à devenir autonomes et les encourager à se prendre en charge en leur offrant des outils pour:

- résoudre des situations de conflits sans recourir à la violence, mais en communiquant et en écoutant attentivement ce que l'autre personne a à dire;

⁴ Gouvernement du Québec: Centrale de l'enseignement du Québec. *OPTIONS: Pour comprendre la violence à l'école*, Printemps 1993, p. 9

⁵ Ibid, p. 10

- comprendre que l'usage de la force ou d'insultes est inacceptable de la part de quelqu'un qui prétend vous aimer ou tout autres personnes;
- saisir qu'aucune personne n'a le droit d'en posséder ou d'en contrôler une autre;
- différencier qu'une jalousie exagérée n'est pas une preuve d'amour; c'est plutôt un sentiment d'insécurité et un besoin de contrôle;
- distinguer que forcer l'intimité n'a rien à voir avec la tendresse; c'est une preuve de manque de respect de l'autre.

À titre de membre de la collectivité, vous pouvez:

- indiquer aux représentants des médias et aux publicistes que l'utilisation de la violence n'est pas une manière acceptable de résoudre les problèmes, de contrôler les autres ni d'en faire à sa guise;
- inciter le système scolaire (ou autres) de votre localité à introduire des programmes visant à développer le respect de soi et à encourager une attitude positive d'interaction avec les gens>>. ⁶

Bien sûr, ces pistes d'intervention ne sont que des suggestions pour orienter vos actions et ont pour objectif de prévenir la violence. Quoi qu'il en soit, tous les petits gestes comptent, parce que chacun d'entre nous pourrions en être un jour ou l'autre victimes, témoins ou acteurs.

⁶ Maison des femmes des Bois-Francis. Quand l'amour frappe.. dépliant, 19__, p. 4

LES FORMES DE VIOLENCE

La violence se manifeste sous diverses formes. Qu'elle soit exercée ou subie, le point commun de toutes ces violences << entraîne un non respect de l'autre, crée un rapport dominant-dominé, se manifeste en gestes et en paroles, porte atteinte à la liberté et surtout à l'intégrité des individus qui la subissent>>⁷. Examinons-les selon les définitions de Daniel Welzer-Lang.⁸

1- Les violences physiques

C'est l'ensemble des atteintes physiques au corps de l'autre. Parmi celles-ci, nous trouvons les actions suivantes:

- taper, frapper, donner des coups de pied ou de poing, frapper avec un outil, un objet, séquestrer/enfermer dans une cave, empêcher physiquement quelqu'un de sortir;
- taper la tête contre le mur, déchirer les vêtements, casser le bras, les côtes, le nez;
- étrangler, tuer, poignarder, etc...

2- Les violences psychologiques

Toute action qui porte atteinte ou qui essaie de porter atteinte à l'intégrité psychique ou mentale de l'autre (son estime de soi, sa confiance en soi, son identité personnelle...) sera qualifiée de violence psychologique. Parmi de telles actions, nous retrouvons fréquemment:

- insulter, énoncer des remarques vexantes, des critiques non fondées, se présenter comme celui qui a toujours la vérité, qui sait tout;
- dicter son comportement à l'autre, essayer de le faire passer pour fou (folle), menacer d'être violent, utiliser le chantage, contrôler sans cesse l'autre, contrôler ses allées et venues, insulter et dévaloriser le genre féminin par des phrases générales aboutissant à exprimer que toutes les femmes sont des "salopes" ou des "putains", etc...

⁷ Ibid, p. 2

⁸ WELZER-LANG, Daniel. *Arrête ! tu me fais mal*. Éd. VLB, Montréal, 1982, pp. 28 à 33

3- Les violences verbales

En dehors du contenu des paroles relevant le plus souvent des violences psychologiques, les violences verbales réfèrent plus au débit de la parole, à la violence perçue dans la voix, le ton, les cris, c'est-à-dire, au mode de communication. Nous y trouverons:

- les cris qui stressent l'ensemble de la famille, le ton brusque et autoritaire pour demander un service, faire pression sans cesse sur l'autre en montrant son impatience, interrompre l'autre constamment en lui reprochant de parler;
- changer le sujet de conversation inopinément, ne pas écouter l'autre, ne pas répondre à l'autre, etc...

4- Les violences sexuelles

Elles correspondent au fait d'imposer son désir sexuel à un partenaire. Ainsi, allons-nous trouver dans cette catégorie:

- violer, réalisation de fantasmes, imposer à l'autre de reproduire des scènes pornographiques, de se prostituer contre son désir, etc...

5- La violence contre les animaux et/ou des objets

C'est le fait de porter atteinte à des animaux domestiques ou à des objets qui appartiennent à la victime. Bien que ce ne soit qu'une valeur affective et que ces objets appartiennent à l'univers familial de la victime, celle-ci est alors anxieuse de voir modifier son univers de manière brutale. Voici quelques exemples:

- tuer le chat ou le chien d'une personne, briser des meubles, vandalisme à la propriété d'une personne ou de son auto, etc...

6- Les violences économiques

Les violences économiques se définissent comme étant le contrôle économique ou professionnel de l'autre. Par exemple:

- "taxage" entre jeunes (très populaire depuis quelques années dans les écoles secondaires du Québec);
- certaines personnes contrôlent le carnet de chèques de leur conjoint (e) ou ses paies;
- la décision de travailler et la nature du travail sont dépendantes du désir et des choix de l'époux, etc...

FACTEURS PRÉDISPOSANTS À LA VIOLENCE ⁹

Pour comprendre la violence, il importe avant tout de saisir qu'elle ne s'explique pas par une ou plusieurs causes nettement définies. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de causes déterminées précises comme le syndrome de "down" par exemple. Ce sont plutôt des causes qui s'entrecroisent à divers degrés et qui peuvent favoriser la violence. Voici en résumé, quatre causes qui prédisposent à la violence selon le modèle adopté par VIRAJ.

- 1- L'éducation et la socialisation encore porteurs de sexisme et d'inégalités.
- 2- Les véhicules médiatiques porteurs de violence, de stéréotypes et de sexisme: les vidéoclips, la pornographie, les romans Harlequin et autres du même genre qui favorisent des attentes irréalistes.
- 3- La banalisation de la violence: le haut niveau de tolérance à l'égard de la violence en général et de celle faite aux femmes en particulier.
- 4- Le milieu familial et de vie où s'est installée la violence: les enfants perpétuent souvent les modèles avec lesquels ils ont grandi; la violence devient alors un <<moyen normal d'expression>>.

N.B. Il est à noter que les causes mentionnées ci-dessus, révèlent des "FACTEURS SOCIAUX" qui sont perpétués dans la société dans laquelle nous évoluons.

De plus, on entend et pense souvent que la violence exercée par une personne a pour cause la consommation de drogues et d'alcool et que certaines situations, qui sont dues à des sources de stress (difficultés scolaires, familiales, financières, etc..) comme des causes pouvant expliquer, excuser même, la violence. Il est important de se rappeler qu'elles représentent davantage des **excuses** que des causes en elles-mêmes.

Finalement, toute personne qui exerce de la violence a comme but d'obliger l'autre à se conformer et à obéir à ses propres désirs. C'est un signe évident de contrôle et non de perte de contrôle.

* Syndrome de "down": mongolisme à la naissance.

⁹ Gouvernement du Québec: Ministère de l'Éducation VIRAJ.
Op cit., p. 12

LES CONSÉQUENCES DE LA VIOLENCE ¹⁰

Les conséquences de la violence sous toutes ses formes et contextes sont douloureuses et désastreuses tant sur le plan physique que psychologique. La violence tue au sens propre et figuré. La violence physique peut conduire à des problèmes de santé allant des ecchymoses légères à de graves blessures ou de sévères fractures, voir même à la mort.

La violence psychologique a des répercussions importantes sur la santé mentale: l'isolement social, la dépression, la perte de l'estime de soi, les tentatives de suicide et le suicide. Bref, toutes les violences entraînent des conséquences néfastes.

LE CYCLE DE LA VIOLENCE (cercle vicieux) ¹¹

Dans les couples où la violence conjugale règne, on a observé qu'il existe plusieurs formes de violence que les femmes peuvent subir. Nous pourrions alors nous poser les questions suivantes: Comment cela arrive-t-il? Pourquoi les femmes restent-elles? Pourquoi les hommes violentent leur épouse et, ou amie ? Pour comprendre ce qui se passe, il faut se référer au schéma de la violence (voir page suivante).

Le cycle de la violence se déroule en trois phases. Chaque phase est de durée et d'intensité variable, que ce soit à l'intérieur de la vie d'un même couple ou d'un couple à l'autre. Avec le temps, les phases ont tendance à se dérouler plus rapidement, l'intensité de la violence à augmenter et les conséquences à devenir plus sérieuses. Les trois phases:

1- Escalade de la tension

Au début, dans le couple, tout va bien. Puis, petit à petit, s'installe la tension dans la maison. Cette tension se manifeste par l'accumulation de petits incidents mineurs ou différents conflits. Par exemple, le couple peut ne pas se parler, ne pas se regarder ou bien ne pas coucher ensemble. Le conjoint peut réprimander sa conjointe sur le fait que le souper n'est pas prêt ou qu'elle n'a pas fait les choses comme il le voulait. L'homme peut menacer sa femme de coups ou d'injures, faire des excès de colère à cause des beaux-parents, etc... Le conjoint, à cette phase, cumule les frustrations et cherche à contenir sa violence.

¹⁰ Maison des femmes des Bois-Francis, Op cit, p. 3

¹¹ Note du cours Approfondissement sur les clientèles, par Monique Tremblay, H-94, Collège de la région de l'Amiante/TES.

La femme, quant à elle, va tout faire pour arranger les choses et ne pas provoquer son mari, car elle a peur. Bref, elle trouve des moyens pour tenter d'abaisser la tension du conjoint et de ne pas se faire agresser.

Mais, la tension continue à monter, pendant des mois, parfois même sur des années et l'explosion de la violence finit toujours par arriver: c'est la goutte qui fait déborder le vase.

2- L'explosion de la violence

Cette phase peut se reproduire en gestes et/ou en paroles. L'agression n'est pas juste physique. Elle peut être tout aussi bien psychologique, sexuelle ou verbale. Souvent au début de ces cycles, les violences sont moins "graves". Ce sont des claques, des gestes agressifs, etc... Plus ça va, plus les coups deviennent "graves".

Pour l'homme, cette explosion de violence est comme une sorte de soulagement. Toutes les tensions qu'il avait accumulées sortent comme une "bombe à retardement". Tandis que la femme, elle, ne comprend pas ce qui a provoqué l'arrivée de toute cette violence. Elle a peur, mais n'ose pas parler de peur de faire réapparaître chez le conjoint la colère. Heureusement, d'autres en profiteront pour commencer à en parler à quelqu'un pour régler le problème et à se mettre à l'abri.

3- Calme ou lune de miel

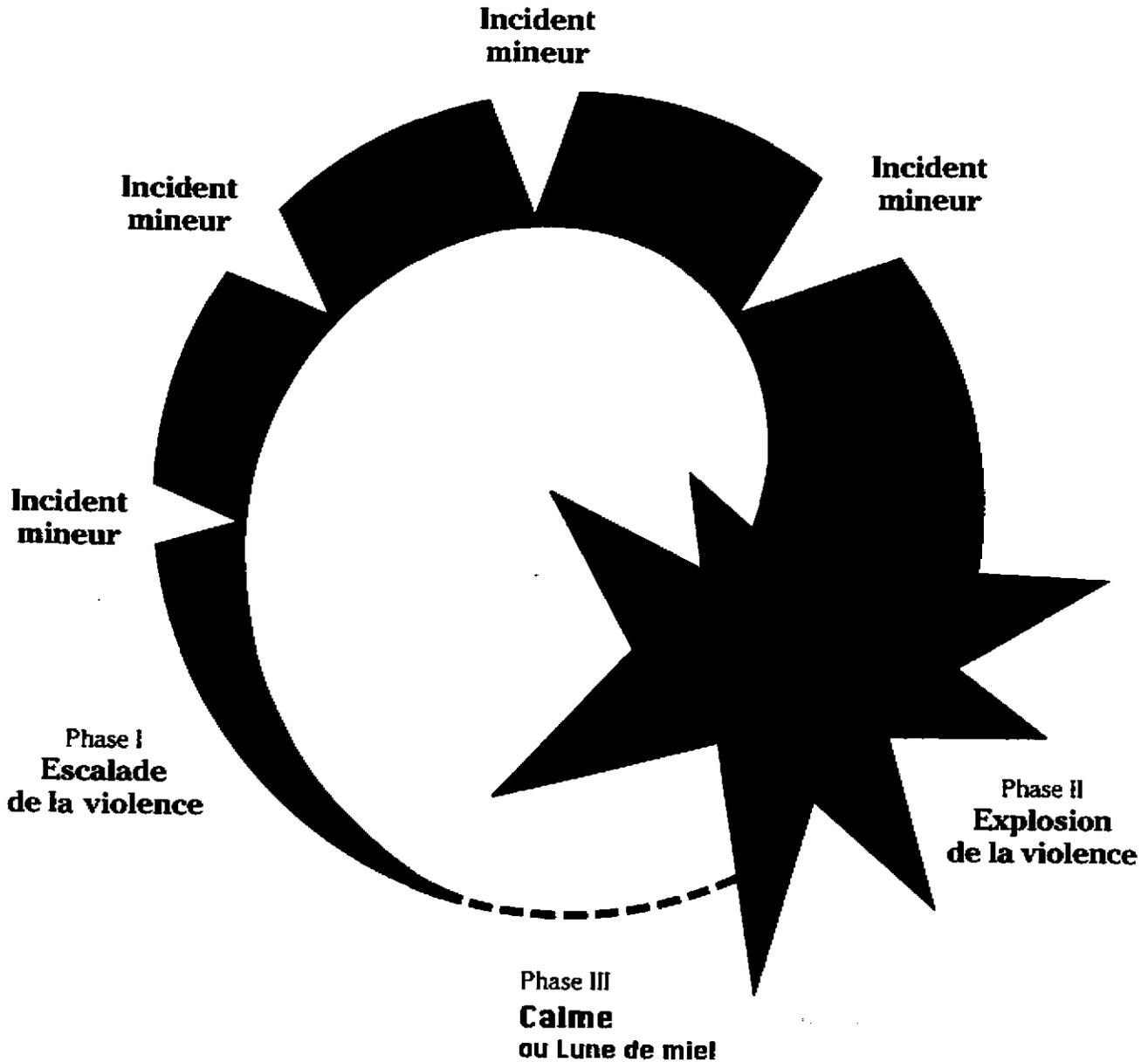
Après l'agression, l'homme est prêt à tout pour se faire pardonner par sa conjointe. Il explique son comportement par des raisons quelconques. "Je te promets de ne plus recommencer", "Ce n'est pas ma faute, j'ai pris un verre de trop", "Tu sais chérie, je n'aime pas ça quand mon souper n'est pas prêt", "Ma chérie, je n'ai pas fait exprès", etc... Elle va donc le croire et en arriver aussi à croire que c'est elle la "responsable" de ces actes de violence et va tout faire pour changer. Elle a aussi espoir que son conjoint change et elle le croit vraiment.

Une fois le pardon accordé, l'homme peut amener sa femme au restaurant, lui offrir des fleurs, lui acheter quelque chose qu'elle désire beaucoup, etc... Pour lui, c'est la reconquête de sa femme, tandis qu'elle souhaite que cela redevienne comme avant. Mais rien n'a pourtant été réglé. Tôt ou tard, le cycle recommence.

Il est à noter que toutes les femmes victimes de violence ne vivront pas ce cycle de la même manière. Certaines vont s'en sortir immédiatement et prendre les démarches nécessaires, lors de "l'explosion". Tandis que d'autres vont y rester et le cycle fera plusieurs tours avant qu'elles s'en sortent et d'autres ne s'en sortiront jamais.

SCHÉMA DE LA VIOLENCE¹²

Les trois phases du cycle de la violence varient en temps et en intensité durant la vie d'un même couple et d'un couple à l'autre



Référence: (Traduction libre et adaptation du modèle de Walker)

¹² Ibid

**OUTILS
D'ANIMATION**

LA VIOLENCE À L'ÉCOLE... PAS QUESTION !

Description:

Coffre à outils qui regroupe plusieurs projets qui ont été réalisés dans les Commissions scolaires, écoles et autres. Chaque projet est présenté sous forme de <<Fiche d'identification des projets de prévention ou de réduction de la violence en milieu scolaire>> regroupées sous neuf rubriques différentes. Le coffre à outils a été conçu pour être consulté facilement, mais surtout pour le compléter à votre gré.

Production: Association des Cadres Scolaires du Québec, 1997

Réalisation: Membres du comité organisateur du Colloque

Distribution: Association des Cadres Scolaires du Québec

Coût: À vérifier

Commentaire:

Les projets de ce coffre sont utiles pour tous ceux qui désirent prévenir la violence à l'école ou ailleurs. Permet de s'inspirer de projets déjà réalisés pour en préparer un soi-même et/ou de rejoindre les personnes chargées de ces projets. Regroupe plusieurs outils d'animation. Le coffre n'est plus disponible. Il a été remis lors d'un Colloque sur la violence à Québec, en avril 1997. Vous pouvez toutefois en faire des photocopies en l'empruntant à d'autres organismes ou en communiquant avec l'Association des Cadres Scolaires du Québec pour de plus amples informations.

ÇA FAIT MAL À TOUT L'MONDE

(Bande dessinée)

Description:

Bande dessinée de 34 pages qui raconte l'histoire de quatre adolescents (Luc, René, Pamela, Rita) qui vivent des situations familiales différentes. Plusieurs sujets sont traités, entre autres: la violence familiale, l'inceste, la violence dans les médias, la violence entre frères et soeurs, l'isolement, l'incompréhension. Elle s'adresse à tous ceux qui veulent freiner la violence dans les couples et les familles.

Production: Halte Bois-Francs, 1990

Réalisation: Paul Vallée

Distribution: Halte Bois-Francs

Coût: À vérifier

Commentaire:

B.D. qui reflète certains contextes familiers aux adolescents. Met surtout l'accent sur l'entraide par les pairs et la communication franche et directe.

VIOLENCE FAMILIALE

(Atelier de sensibilisation du personnel en milieu de travail)

Description:

Guide de 39 pages, qui décrit, comment organiser et donner une séance d'information préliminaire d'une heure sur la violence familiale. Il renferme des renseignements de base sur la violence familiale, des suggestions d'introduction, un programme de séance, des réponses à une série de questions, des idées d'activités et des documents à distribuer.

Production: Centre national d'information sur la violence dans la famille, 1994

Réalisation: Flora Macleod et Brenda Dafoe

Distribution: Centre national d'information sur la violence dans la famille

Coût: Gratuit

Commentaire:

Document de base pour animer des ateliers sur la violence familiale. L'information est claire, simple et facilite la tâche de l'animateur. Ce guide est aussi utile dans un milieu autre que celui du travail.

VIOLENCE À L'ÉGARD DES ENFANTS

(Sensibilisation du personnel en milieu de travail)

Description:

Guide de 33 pages qui montre comment organiser et donner une séance d'information préliminaire d'une heure sur la violence à l'égard des enfants. Il renferme des renseignements de base sur la violence faite aux enfants, des suggestions d'introduction et de choses à dire sur le sujet, un programme de séance, des réponses à une série de questions, des idées d'activités et des documents à distribuer. Simple et non technique.

Production: Centre national d'information sur la violence dans la famille, 1995

Réalisation: Flora Macleod et Brenda Dafoe

Distribution: Centre national d'information sur la violence dans la famille

Coût: Gratuit

Commentaire:

Guide de base pour animer des ateliers sur la violence à l'égard des enfants. L'information présentée est claire, simple et facilite la tâche de l'animateur. Ce guide est aussi utile dans un milieu autre que celui du travail.

LA DEPENDANCE AFFECTIVE ET LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES CHEZ LES ADOLESCENTES DE 12-18 ANS

(Guide d'animation)

Description:

Guide de 112 pages, divisé en 3 parties: La première explique pourquoi il a été conçu. La seconde, plus théorique, traite de la dépendance affective et la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents, pour mieux cerner et comprendre l'ensemble des deux problématiques. La troisième présente quelques "trucs" d'animation et les principes à suivre. Enfin, quatre activités sont présentées afin de promouvoir l'importance de rapports égaux entre gars et filles.

Production: CEGEP de Trois-Rivières, 1996

Réalisation: Étudiantes en Techniques de travail social

Distribution: Département: Techniques de travail social, CEGEP de Trois-Rivières

Coût: À vérifier

Commentaire:

Document très intéressant qui propose des activités de prévention auprès des adolescents (es). Le contenu théorique est très bien présenté.

VIRAJ

(Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes <<Animation en classe>>)

Description:

Le programme VIRAJ prévoit un premier volet de prévention primaire visant à changer chez les jeunes leurs attitudes et leurs comportements dans leurs relations amoureuses. Ce volet comprend des activités sur le contrôle et les droits. Les thèmes abordés sont la jalousie, le contrôle de son ou sa partenaire, les relations sexuelles, les atteintes à la réputation, les mésententes dans le couple. Des activités supplémentaires sont aussi proposées à la fin.

Production: Ministère de l'Éducation du Québec, 1994

Réalisation: Francine Lavoie, Lucie Vézina, Annie Gosselin, Line Robitaille

Distribution: Ministère de l'Éducation du Québec

Coût: Gratuit (limite d'une copie)

Commentaire:

Les activités sont variées et près de la réalité des jeunes. De plus, "Session de perfectionnement du personnel scolaire" est aussi un document disponible gratuitement qui traite de ce type de violence et des méthodes d'intervention auprès des victimes et des agresseurs. Il vous permettra d'utiliser avec plus d'aisance le programme et de vous situer vous-même face à cette problématique.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION SUR LA VIOLENCE DANS LA FAMILLE (C.N.I.V.F.)

Le C.N.I.V.F. est un vaste centre de documentation et d'information qui dessert les organismes et les particuliers désireux de s'informer sur la violence familiale et notamment sur les mauvais traitements infligés aux enfants, la violence envers les femmes, l'exploitation des personnes âgées et de trouver des solutions à ces problèmes.

Vous y retrouverez des services et publications très utiles pour l'animation de différents contextes et formes de violence auprès des jeunes, afin de les sensibiliser et vous permettre d'être mieux outillés.

Pour connaître les services et publications disponibles, vous pouvez commander gratuitement la "Liste des publications et le catalogue des vidéos", qui contiennent une description complète des:

- Fiches de renseignements sur divers aspects de la violence familiale;
- Brochures, guides, documents;
- Programmes de sensibilisation (activités);
- Rapports, études;
- Vidéos de prévention;
- Etc...

Pour informations:

Centre national d'information sur la violence dans la famille
Division de la prévention de la violence familiale
Santé Canada
Ottawa, (Ontario)
K1A 1B4
Téléphone: 1- (800) 267-1291
Télécopieur: (613) 941-8930

MAISON DES FEMMES DES BOIS-FRANCS

La Maison des femmes est un lieu d'information, de référence, de formation et d'action. Les services offerts sont:

- Accueil, écoute, référence;
- Rencontres individuelles et de groupes;
- Groupe d'action et d'entraide;
- Différents ateliers (connaissance, estime, affirmation de soi, etc.);
- Prêts de documentation, film, vidéo, radio-roman;
- Etc...

La Maison des femmes possède également de la documentation et des vidéos, traitant de la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents, entre autres:

- Programme VIRAJ;
- Vidéos "Violence conditionnée" et "Full Tendresse";
- Feuilles informatifs;
- Etc...

Finalement, elle est une ressource de choix pour celles qui se préoccupent de la condition de vie des femmes dans plusieurs contextes de vie (santé, l'égalité, sexisme) et pour celles qui veulent en savoir davantage et s'impliquer dans diverses actions.

Pour informations:

Maison des femmes des Bois-Francs
19, rue de Courval
Victoriaville (Québec)
G6P 4W2
Téléphone: (819) 758-3384
Télécopieur: (819) 758-5381

HALTE BOIS-FRANCS

Halte Bois-Francs est un organisme communautaire qui vient en aide aux hommes aux prises avec des réactions violentes en milieu familial et /ou conjugal. Pour les aider, les intervenants offrent des rencontres de groupe d'hommes où il y a des échanges et discussions sur différents thèmes, concernant la problématique et sur les problèmes personnels rencontrés.

Il est à noter que les intervenants de Halte, sont disponibles sur demande, pour animer des ateliers de sensibilisation et de prévention sur divers aspects de la violence qui touchent de près les adolescents.

Pour informations:

Halte Bois-Francs
90, rue Girouard
Victoriaville, (Québec)
G6P 5T5
Téléphone: (819) 357-5757
Télécopieur: (819) 357-5151

MAISON D'HÉBERGEMENT "L'ENTRE-TEMPS INC."

L'Entre-Temps est une maison d'accueil, de référence et d'hébergement transitoire pour les femmes victimes de violence conjugale et/ou familiale et leurs enfants, qui subissent toutes formes de violence.

Les services offerts sont:

- Hébergement sécuritaire.
- Écoute et respect des décisions.
- Information concernant les besoins et les droits.
- Accompagnement et soutien dans les démarches.
- Prévention.
- Etc.

Bien que les services offerts s'adressent aux femmes victimes de violence, cette ressource est un endroit de référence pour se procurer de l'information et de la documentation sur la violence familiale. De plus, les intervenantes sont disponibles sur demande, pour faire de l'animation auprès des adolescents (es), afin de les sensibiliser sur divers aspects de la violence conjugale.

Pour informations:

Maison d'hébergement "L'Entre-Temps Inc"
C.P. 175
Victoriaville, (Québec)
G6P 6S8
Téléphone: (819) 758-6066

SOS VIOLENCE CONJUGALE

Service téléphonique gratuit offert aux femmes victimes de violence. Disponible 24h/24h, 7 jours/semaine. Il s'agit d'une ligne d'urgence: en composant SOS, une femme en détresse aura rapidement les coordonnées pour rejoindre la maison d'hébergement la plus rapprochée, ou sinon, on la référera au service approprié qui répondra à son besoin immédiat. SOS n'est pas une ligne d'écoute. Lorsqu'une femme manifeste le besoin de parler de son problème, il l'achemine vers les maisons ou ressources qui offrent du counselling.

Pour informations: 1-800-363-9010

AUTRES RESSOURCES :

De nombreuses autres ressources sont disponibles pour les adolescents, victimes ou témoins de violence dans leurs relations amoureuses, dans leur milieu familial, dans la rue, à l'école, etc...et qui désirent de l'information et/ou de l'aide. Ils ont la possibilité de s'adresser aux endroits suivants: (cette liste n'est pas exhaustive, veuillez la compléter selon les ressources disponibles dans votre région).

- Le C.L.S.C.
- C.P.E.J. (Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse).
- Les policiers.
- Les services juridiques.
- Les travailleurs sociaux et/ou éducateurs disponibles à l'école.
- Les maisons de jeunes.
- Les travailleurs de rue.
- Les maisons d'hébergement.
- C.A.L.A.C.S.
(Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel).
- CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels).
- IVAC (Indemnisation des victimes d'actes criminels).
- Ressources téléphoniques: TEL JEUNES - JEUNESSE ÉCOUTE.
- Toutes personnes significatives pour les adolescents.
- Etc...

VIDÉOS

LE PRINCE HÉRITIER

Durée: 37 minutes 37 secondes **Année:** 1990
Production: Joe MacDonald, Ches Yetman
Réalisation: Aaron Kim Johnston
Distribution: Office National du film
Coût: 26,95\$

Résumé:

Frank Robinson violente son épouse verbalement et physiquement, ce qui a pour effet de perturber profondément leurs fils, Billy et Freddy. Un film de fiction qui cerne la souffrance des adolescents aux prises avec les situations d'un quotidien devant lequel ils se sentent impuissants. Mais le sont-ils vraiment ?

ON S'EN OCCUPE

Durée: 26 minutes **Année:** 1996
Production: Jacques Vallée, Chantai Bowen et autres
Réalisation: Claudette Jaiko
Distribution: Office National du film
Coût: 26,95\$

Résumé:

Au coeur de quelques écoles de Toronto, des garçons et des filles dynamiques et passionnés s'unissent pour dénoncer la culture de la peur et de la violence. Leur objectif: responsabiliser les jeunes pour contrer les comportements sexistes, racistes ou homophobes. Un film énergique dans lequel musique, images et mots servent à transmettre un même message: << Il faut réagir avant qu'il soit trop tard ! >>.

LOVE-MOI

Durée: 97 minutes **Année:** 1991
Production: Productions du Lundi Matin Inc. et Les Productions Virage Inc.
Réalisation: Marcel Simard
Distribution: Office National du film
Coût: 34,95\$

Résumé:

En pleine rue d'un quartier populaire de Montréal, un jeune homme est assassiné. Ce drame ébranle les proches de la victime, des jeunes pour qui la violence est pourtant une denrée quotidienne. Love-moi, fait l'autopsie de la violence. Au banc des accusés: huit jeunes. Les témoins à charge: le mépris, l'indifférence, les préjugés, l'oppression.....

ARRÊTONS D'EN DEMANDER

Durée: 28 minutes **Année:** 1996
Production: Chantal Bowen et Josée Beaudet
Réalisation: Nicole Giguère
Distribution: Office National du film
Coût: 26,95\$

Résumé:

Avec humour et sensibilité, "Arrêtons d'en demander" met en scène des jeunes qui s'interrogent sur l'influence qu'exercent sur eux les images de violence véhiculées par les médias. En nous disant ce qui les séduit, les émeut, les dérange, ils nous expriment clairement leur désir de voir autre chose... des images positives et porteuses d'espoir. Un film déclencheur aux propos des plus actuels! Avec Virginie Larivière et Marie-Claude Lefebvre.

CLIPPE, MAIS CLIPPE ÉGAL !

Durée: 25 minutes **Année:** 1990
Production: Ministère de l'Éducation et de la Sécurité publique et autres
Réalisation: Pierre Buist
Distribution: Vidéothèque
Coût: Gratuit pour emprunt (seul le retour est assumé par l'emprunteur).
 Emprunt: Maison des femmes des Bois-Francs

Résumé:

Dramatique illustrant les stéréotypes véhiculés dans les vidéoclips à partir de deux groupes de jeunes, participant à un concours vidéo. C'est aussi, des dessins animés où l'on retrouve des musiciens destructeurs, des chanteuses <<poupounes>>, un méchant producteur, etc.

AU-DELÀ DE LA VIOLENCE

Durée: 12 minutes **Année:** _____
Production
Réalisation et Prévention Dépannage Jeunesse Chaudière-Appalaches
Distribution:
Coût: 32.50\$

Résumé:

On retrouve Alex et son chum qui fait preuve de comportements violents envers elle. Les différentes formes de violence sont démontrées (verbale, psychologique, physique). Ainsi, les attitudes de l'agresseur, de la victime et l'escalade du phénomène y sont clairement démontrées. Un guide d'animation accompagne la vidéo.

J'APPELLE PAS ÇA DE L'AMOUR...

Durée: 21 minutes **Année:** 1995
Production: Université Laval à Québec
Réalisation: M.H. Gagné, L. Vézina et F. Lavoie
Distribution: Université Laval à Québec
Coût: 50\$

Résumé:

Dans cette vidéocassette, des jeunes filles racontent leur vécu dans des relations amoureuses violentes. "J'appelle pas ça de l'amour" s'adresse aux intervenants psychosociaux, aux enseignants, aux parents et aux adolescents(es). Les victimes expliquent quelles répercussions ces relations violentes ont eues sur elles: difficultés scolaires, rapport tendu avec leur famille et leur crainte d'aimer encore. Aussi, elles décrivent comment elles ont trouvé le courage de quitter leur copain violent. Leurs témoignages sont appuyés par leurs amis qui donnent leur version des faits. Un guide d'animation accompagne la vidéo.

CERCLE VICIEUX

Durée: 27 minutes **Année:** 1992
Production: Coproduction CEQ et CLSC Sainte-Foy, Sillery
Réalisation: CEQ et CLSC Sainte-Foy, Sillery
Distribution: Centrale de l'Enseignement du Québec (CEQ)
Coût: 90\$ (achat)
 50\$ (location)

Résumé:

"Cercle vicieux" est une vidéo de fiction qui vise à prévenir le phénomène de la violence qui se répand de plus en plus chez les jeunes. On y retrouve Jean-François et Marie-Chantale, le frère et la soeur, vivant dans une famille <<normale>> qui sont confrontés à diverses situations comportant une violence latente ou manifeste. Que ce soit dans la vie quotidienne, à la maison, dans leur environnement scolaire ou à travers les médias, ils se laissent entraîner souvent sans s'en rendre compte dans la dynamique de la confrontation verbale et ultimement de la violence physique.

Cette vidéo se veut un instrument de sensibilisation et d'intervention qui vise d'abord une action préventive et une action de dépistage auprès des jeunes. Sans proposer de solutions aux problèmes de violence, la vidéo se pose comme prémisse au dialogue et au respect de l'autre. Il appartient aux participantes et aux participants de rechercher les éléments de solution.

VIOLENCE CONDITIONNÉE

Durée: 10 minutes 30 secondes **Année:** 1994
Production: Centre de santé publique de Lévis et
Centre d'aide et de prévention jeunesse de Lévis
Réalisation: L. Brunet et F. Vaudreuil
Distribution: Centre de santé publique de Lévis
Coût: 27\$
Emprunt (possible à la Maison des femmes des Bois-Francis)

Résumé:

Cette vidéo dont les acteurs sont des adolescents, a été réalisée afin de traiter de la violence dans les relations amoureuses chez les adolescents (tes). Les scènes jouées ont pour but de sensibiliser les adolescents aux premières manifestations de la violence dans un couple. Plusieurs thèmes sont abordés: jalousie, contrôle sur les fréquentations, les menaces, l'influence des amis, la <<gang>>, l'amitié, les relations de couple, etc... Très intéressant. Un guide d'animation accompagne la vidéo.

FULL TENDRESSE

Durée: 11 minutes 25 secondes **Année:** 1994
Production: Centre de santé publique de Lévis et
Centre d'aide et de prévention jeunesse de Lévis
Réalisation: Stella Goulet
Distribution: Centre de santé publique de Lévis et/ou
Vidéo Femmes
Coût: 50\$ (chez Vidéo Femmes)
À vérifier (au Centre de santé publique de Lévis).
Emprunt (possible à la Maison des femmes des Bois-Francis)

Résumé:

Cette vidéo est la suite de <<Violence conditionnée>>. Les jeunes (mêmes acteurs) et les intervenants ont constaté qu'il ne fallait pas en rester là. Ce n'est pas tout de dénoncer la violence. Il faut proposer des moyens de l'éviter et de s'en sortir. La première vidéo voulait sensibiliser les jeunes tandis que celle-ci, vise à démontrer aux adolescents que changer ses attitudes ou ses comportements face à la violence subie et exercée, c'est possible. Un guide d'animation accompagne cette vidéo.

Pour maximiser l'impact de "Full tendresse", les auteurs recommandent fortement de visionner d'abord la vidéo "Violence Conditionnée" sans nécessairement utiliser le guide d'animation qui l'accompagne.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

LE PROCÈS DES MYTHES¹³

DURÉE: Selon le nombre de mythes et de réalités (de 45 à 75 minutes).

OBJECTIFS:

- ◇ **Sensibiliser les jeunes à propos des mythes véhiculés sur les relations amoureuses.**
- ◇ **Amener les jeunes à distinguer les réalités des mythes.**

MATÉRIEL REQUIS:

- ◇ Des cartons indiquant un mythe ou une réalité.
ou
- ◇ Tableau et craies (pour écrire à mesure ces énoncés).

PROCÉDURE:

On divise le groupe en trois:

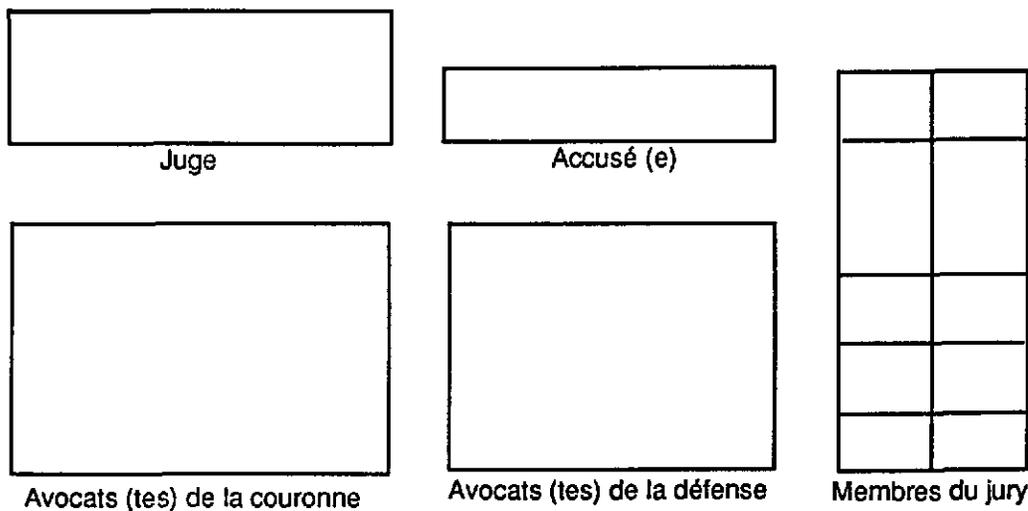
- les membres du jury (douze ou au choix);
- les avocats et les avocates de la couronne (nombre indéterminé);
- les avocats et avocates de la défense (nombre indéterminé).

Les animateurs et animatrices jouent les rôles du ou de la juge et de l'accusé ou de l'accusée.

¹³ Gouvernement du Québec: Ministère de l'Éducation VIRAJ.- Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes.- Animation en classe, 1994, pp. 91 à 95

LE PROCÈS DES MYTHES (suite)

Les participants (tes) sont disposés ainsi: l'accusé ou l'accusée et le ou la juge sont en avant complètement; les membres du jury s'installent sur deux rangées à la droite de la pièce, face à l'autre mur de coté; les avocats et les avocates de la défense et de la couronne se placent côte à côte. La personne qui joue le rôle d'un accusé ou d'une accusée est aussi responsable des cartons (ou se charge d'écrire au tableau les énoncés).



Une réalité ou un mythe est lu par l'animateur ou l'animatrice. Les avocats et les avocates de la défense doivent prendre la défense de l'énoncé alors que les avocats et les avocates de la couronne argumentent contre. Une période de consultation entre les avocats et les avocates est prévue, puis un ou une porte-parole de chacun des groupes donne les arguments de son équipe durant trois minutes, laissant ensuite sa place à l'autre porte-parole (au tour suivant, on alternera l'ordre des porte-parole). Les membres du jury doivent juger si l'énoncé représente un mythe ou une réalité.

L'animateur ou l'animatrice qui joue le rôle du ou de la juge explique la bonne version et donne la sentence finale (mythe à condamner ou réalité à se rappeler). Vous trouverez ci-dessous, la liste des mythes et des réalités.

LISTE DES MYTHES ET DES RÉALITÉS

Une personne commet un viol parce qu'elle ne peut pas s'empêcher de satisfaire un besoin sexuel.

Réponse: Mythe.

Le viol est un acte de violence et d'agression, il a comme but de dominer, de contrôler et d'humilier la victime.

La jalousie est une preuve d'amour, c'est une preuve que l'on tient à l'autre.

Réponse: Mythe.

Être jaloux ou jalouse signifie que l'on sent la relation menacée et que l'on craint de ne pas se montrer à la hauteur. La jalousie peut aussi être un signe que l'on considère l'autre comme, étant notre possession, elle devient alors un prétexte pour contrôler l'autre.

La violence psychologique précède la violence physique.

Réponse: Réalité.

La violence physique est toujours précédée ou accompagnée de violence psychologique. Cette dernière se révèle plus difficile à détecter, mais les conséquences s'avèrent aussi graves sinon plus pour la victime, car le contrôle s'exerce de façon beaucoup plus subtile.

La plupart des viols sont commis par une personne que la victime connaît.

Réponse: Réalité.

En effet, le viol n'est habituellement pas commis par un inconnu qui se précipite sur une personne qui passe. Santé et Bien-Être Social Canada (1990) rapporte que 84% des femmes agressées sexuellement connaissaient l'agresseur et que 57% des viols ont été commis au cours d'une sortie.

L'agresseur est le seul responsable du viol qu'il a commis: la victime n'a pas à se sentir coupable.

Réponse: Réalité.

La victime est la personne qui souffrira dans son corps, dans son âme et qui verra sa vie changer. Ce n'est pas parce qu'elle est sortie avec un partenaire violent qu'elle devient responsable des gestes de l'autre. L'agresseur a le choix de se contrôler. Il est donc responsable du viol.

LISTE DES MYTHES ET DES RÉALITÉS (suite)

Lorsqu'une fille fait en sorte qu'un garçon soit sexuellement excité, elle doit également faire en sorte qu'il soit sexuellement satisfait.

Réponse: Mythe.

Personne n'est obligé d'avoir des relations sexuelles simplement parce qu'une autre personne est sexuellement excitée. Chacun et chacune a le contrôle de son propre corps.

Les personnes violentes dans leur relation amoureuse ne viennent pas nécessairement d'un type particulier de classe sociale.

Réponse: Réalité

Les personnes violentes sont issues de toutes les classes sociales: riches, pauvres, instruites, non instruites, citadines, campagnardes, immigrantes, citoyennes canadiennes, etc.

Si une personne poursuit une relation où il y a de la violence, c'est que les actes abusifs ne doivent pas être si graves.

Réponse: Mythe.

Les personnes peuvent poursuivre une relation où il y a de la violence, pour plusieurs raisons: la peur, la confusion, la dépendance (pour les femmes adultes, la dépendance financière), la perte de confiance en soi, la difficulté à détecter l'abus, l'espoir que l'autre va changer...

CONTRIBUTION VOLONTAIRE ¹⁴

Fiche d'identification des projets de prévention ou de réduction de la violence en milieu scolaire

TITRE DU PROJET: **PAROLE AUX JEUNES**

LIEU D'INTERVENTION	
NOM DE L'ORGANISME (C.S., école ou autres)	Maison des Jeunes Laser Roberval
RÉGION	Saguenay-Lac-St-Jean

POPULATION CIBLE			
PRÉSCOLAIRE	<input type="checkbox"/>	PRIMAIRE	<input type="checkbox"/>
SECONDAIRE	<input checked="" type="checkbox"/>	JEUNE ADULTE	<input type="checkbox"/>

OBJECTIFS DU PROJET
Sensibiliser les jeunes à la violence verbale, physique et psychologique.

DESCRIPTION DU PROJET
Ateliers d'échanges avec les jeunes fréquentant la Maison des Jeunes :
Définition de la violence verbale, physique et psychologique avec exemples à l'appui.
Discussion sur les solutions possibles et réalisables.

¹⁴ Association des cadres scolaires du Québec. La violence à l'école: pas question! Québec, Avril 1997, Fiche N° 812: Parole aux jeunes.

RESSOURCES NÉCESSAIRES À LA RÉALISATION DU PROJET

HUMAINES Intervenant de la Maison des Jeunes, 2 jeunes (1 secrétaire et 1 animateur)

MATÉRIELLES Local pour 20 personnes, tableau, papier, crayons

FINANCIÈRES Aucune

CONDITIONS PARTICULIÈRES AYANT FACILITÉ LA RÉALISATION DU PROJET (s'il y a lieu)

La Maison des Jeunes est un lieu de rencontre naturel

L'implication des jeunes dans la réalisation du projet.

Climat de collaboration.

Activité libre.

ÉVALUATION DU PROJET

Faite ou en voie de l'être : oui non

Si oui, indiquer les impacts, les indicateurs de réussite ou les résultats attendus :

Intervention d'un jeune sur la violence après la rencontre;

Commentaires et réflexion des jeunes mis sur affiches.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT SUPPLÉMENTAIRE, CONTACTER

NOM Amélie Roussel

ADRESSE Maison des Jeunes Laser Roberval

TÉL. : 418-275-1157 TÉLÉC. : 418-275-1699

Matériel disponible sur demande oui non

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Association des Cadres Scolaires du Québec

1195, rue de Lavigerie,
bureau 170
Sainte-Foy, (Québec)
G1V 4N3
téléphone: (418) 654-0014
télécopieur: (418) 654-1719

CEGEP de Trois-Rivières
Département des Techniques
de Travail Social
3500, rue De Courval, C.P. 97
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5E6
téléphone: (819) 376-1721

Centrale de l'Enseignement du Québec

Centre Audiovisuel
1170, boul. Lebourgneuf,
bureau 300
Québec, (Québec)
G2K 2G1
téléphone: (418) 627-8888
télécopieur: (418) 627-9999

Centre de santé publique de Lévis

15, rue de L'arsenal,
4^e étage
Lévis, (Québec)
G6V 4P6
téléphone: (418) 248-6122

Centre national d'information sur la violence

Division de la prévention de la violence
familiale.
Santé Canada
Ottawa, (Ontario)
K1A 1B4
téléphone: 1-800-267-1291
télécopieur: (613) 941-8930

Halte Bois-Francs

90, rue Girouard
Victoriaville, (Québec)
G6P 5T5
téléphone: (819) 357-5757
télécopieur: (819) 357-5151

Maison des femmes des Bois-Francs

19, rue De Courval
Victoriaville, (Québec)
G6P 4W2
téléphone: (819) 758-3384
télécopieur: (819) 758-5381

Maison des Jeunes Le Trait d'Union de Victoriaville

288, Notre-Dame ouest
Victoriaville, (Québec)
G6P 1S4
téléphone: (819) 752-4767
télécopieur: (819) 758-8270

Maison d'hébergement "L'Entre- Temps Inc."

C.P. 175
Victoriaville, (Québec)
G6P 6S8
téléphone: (819) 758-6066

Ministère de l'Éducation du Québec

Centre d'information Multimédia
1035, rue de La Chevrotière,
11^e étage
Québec, (Québec)
G1R 5A5
téléphone: (418) 643-6363
télécopieur: (418) 646-6561

ADRESSES UTILES (suite)

ONF
Office National du Film
1564, rue St-Denis
C.P. # 6100
Succursale Centre-ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
téléphone: 1-800-267-7710

Prévention Dépannage Jeunesse
Chaudière-Appalaches
2472, avenue du Viaduc
Charny, (Québec)
G6X 2V2
téléphone: (418) 832-1052

Université Laval
Centre de production
Pavillon Charles-de-Koninck
04602
Cité Universitaire
Sainte-Foy (Québec)
G1K 7P4
téléphone: (418) 656-2220
télécopieur: (418) 656-3646

Vidéo Femmes
700, rue du Roi,
1e étage
Québec, (Québec)
G1K 2X7
téléphone: (418) 529-9188
télécopieur: (418) 648-9201

Vidéothèque
Services gouvernementaux
Édifice Marie-Guyart
1056, rue Conroy,
rez-de-chaussée
Québec, (Québec)
G1R 5E6
téléphone: (418) 643-5168
télécopieur: (418) 646-8132

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- CHARPENTIER, Dr. Gérard. Les chemins de l'amour: Comment vaincre la dépendance affective. Éd. 7 Jours, Montréal, 1994, 204 p.
- 2- CENTRALE DE L'ENSEIGNEMENT DU QUÉBEC. Options: Pour comprendre la violence à l'école, Gouvernement du Québec, Printemps 1993, 116 p.
- 3- FÉDÉRATION DES RESSOURCES D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES VIOLENTÉES ET EN DIFFICULTÉ AU QUÉBEC. La violence enfante la violence: Guide de sensibilisation à la violence conjugale, Longueuil, 1992, 78 p.
- 4- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC: MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. VIRAJ: Programme de prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes - session de perfectionnement du personnel. Québec, 1994, 46 p.
- 5- HALPEN, Dr. Howard M. Adieu, Éd. Le jour, Bibliothèque nationale du Québec, Québec, 1983, 214 p. (dépendance affective)
- 6- HÉBERT, Jacques. La violence à l'école: guide de prévention et techniques d'intervention, Éd. Logiques, Montréal, CQEQ, 1991, -- p.
- 7- LABBÉ, Yvon. La violence chez les jeunes: compréhension et intervention. Éd. Sciences et Cultures, Montréal, 1995, --p.
- 8- MACLEOD, Linda. Pour de vraies amours... Prévenir la violence conjugale. Conseil consultatif sur la situation de la femme, Montréal, 1987, 191 p.
- 9- MICHALSKI, Serge. Jeunes délinquants, jeunes violents: guide de prévention à l'intention des parents, Éd. Logiques, Montréal, 1995, -- p.
- 10- NORWOOD, Robin. Ces femmes qui aiment trop. La Radioscopie des amours excessives, Collection parcours, Montréal, 4e trimestre, 1986, 303 p.
- 11- REGROUPEMENT PROVINCIAL DES MAISONS D'HÉBERGEMENT ET DE TRANSITION POUR FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE. La violence conjugale... c'est quoi au juste?, Montréal, 1990, 49 p.
- 12- SANTÉ CANADA. Étude sur les effets de la violence télévisuelle sur les enfants, selon leur âge. Ottawa, Centre national sur la violence dans la famille, 1995, 74 p.
- 13- SANTÉ CANADA. Examen de la relation entre les antécédents de mauvais traitements et les comportements à risque chez les adolescents. Ottawa, Centre national sur la violence dans la famille, 1995, 40 p.
- 14- SANTÉ CANADA. Les sexes et la violence dans les médias. Ottawa, Centre national sur la violence dans la famille, 1993, 69 p.
- 15- VALLÉE, Paul. Ça fait mal à tout l'monde. Imprimerie des Bois-Francs, Victoriaville, 1990, 34 p.
- 16- WELZER-LANG, Daniel. Arrête! Tu me fais mal. Éd. VLB, Montréal, 1982, 235 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles)

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION SUR LA VIOLENCE DANS LA FAMILLE

Les publications les plus populaires sont les <<Fiches de renseignements>> qui donnent de l'information claire et concise sur divers aspects de la violence familiale, et ce, de façon synthétique. Je vous propose ces quelques titres:

- La violence dans les fréquentations.
- La violence et la négligence à l'égard des enfants.
- La relation parents-adolescents: La vie selon l'adolescent.
- La relation parents-adolescents:
Comment les parents peuvent-ils en tirer le meilleur parti.?
- L'agression sexuelle d'enfants.
- Les adolescents coupables d'infraction sexuelle.
- La violence conjugale.
- La violence conjugale et ses conséquences sur les enfants.
- La violence psychologique.
- Etc..

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 12 SUICIDE

INTRODUCTION.....	p	2
1- PRÉVENTION DU SUICIDE AUPRÈS DES ADOLESCENTS	p	3
Les facteurs de risque.....	p	4
Le processus suicidaire.....	p	5
Schéma du processus suicidaire	p	7
Les signes précurseurs du suicide.....	p	8
Intervention auprès des adolescents suicidaires.....	p	10
2- OUTILS DE BASE		
Notes importantes.....	p	12
Répertoire du matériel de prévention du suicide chez les jeunes.....	p	12
3- OUTILS COMPLÉMENTAIRES		
Notes importantes.....	p	14
J'ai vidé mon sac.....	p	14
Y a-t-il quelqu'un pour moi?.....	p	14
Le suicide... un cri pour la vie (fascicule).....	p	14
Le suicide ... un cri pour la vie (guide d'animation).....	p	15
Le suicide chez les jeunes; à nous d'agir.....	p	15
Mythes ou réalités.....	p	15
4- ORGANISMES RESSOURCES		
Le réseau de prévention suicide des Bois-Francis.....	p	17
La Fondation JEVI.....	p	17
Les Centres locaux de services communautaires (CLSC).....	p	18
Les ressources téléphoniques.....	p	18
Ressources diverses	p	19
5- VIDÉOS		
Dix-sept ans ... la vie derrière soi?.....	p	21
Un X sur le coeur.....	p	21
J'veux pas mourir, j'veux arrêter de souffrir!	p	22
Bye mon grand.....	p	22
ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS		
Prévenir le mal de vivre.....	p	24
Mythes ou Réalités.....	p	27
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p	30
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER.....	p	32
Brochures et dépliants.....	p	33

INTRODUCTION

Plus que jamais auparavant, le suicide inquiète la population en général et les intervenants sociaux. La raison est que l'on remarque une augmentation du nombre de suicides et de tentatives de suicide chez les jeunes. Donc, plusieurs ressources et programmes d'aide ont vu le jour et les intervenants se sont liés pour trouver des solutions efficaces.

Par contre, le suicide est encore présent. Au Québec, en moyenne, 355 jeunes de moins de 30 ans s'enlèvent la vie chaque année.¹ De plus, le suicide, déborde largement le seul nombre de victimes. Chaque année, plus d'un millier de jeunes québécois font une tentative de suicide non mortelle, mais suffisamment grave pour nécessiter une hospitalisation. De plus, une foule de tentatives passent inaperçues puisqu'elles ne donnent pas lieu à une hospitalisation.²

Il s'avère également important de mentionner que plusieurs mythes sont véhiculés à propos du suicide. Il n'est pas rare d'entendre dire que les personnes qui parlent de se suicider ne le font pas, c'est juste pour attirer l'attention. C'est faux! Sur 10 personnes qui meurent par suicide, huit d'entre-elles avaient signalé leur intention de le faire.³ Il est donc important de pouvoir identifier les appels à l'aide et les signes précurseurs du suicide afin d'intervenir à temps.

De plus, il ne faut jamais oublier que les personnes suicidaires veulent cesser de souffrir et non pas arrêter de vivre. Les gens qui font des tentatives de suicide ne voient pas d'autres solutions pour mettre fin à leur souffrance. Enfin, on peut aider une personne suicidaire, sans être un professionnel dans le domaine du suicide. Toute personne sensibilisée et ayant des connaissances de base sur la problématique du suicide peut apporter l'aide nécessaire à une personne suicidaire, mais il est quand même bon pour la personne aidante, d'aller chercher du soutien auprès des services dans ce domaine ou dans son équipe de travail.

Vous trouverez dans les pages suivantes, de l'information de base pertinente et des outils sur le suicide vous permettant de poursuivre des actions préventives auprès des jeunes.

¹ Conseil permanent de la jeunesse. Le suicide chez les jeunes: S.O.S. Jeunes en détresse, Québec, Fév. 1997, p. 14

² Ibid., p. 18 à 20

³ HANIGAN, Patricia. La jeunesse en difficulté, Presses de l'Université du Québec, Sillery, Québec, 1991, p. 132

- 1 -

PRÉVENTION DU SUICIDE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

La meilleure façon de prévenir le suicide auprès des adolescents, c'est d'abord d'être présent auprès d'eux. Selon plusieurs intervenants rencontrés dans les Centres de prévention du suicide, les Milieux scolaires et les Maisons de jeunes, il ressort très clairement que pour prévenir le suicide << il faut équiper les jeunes afin qu'ils puissent faire face aux difficultés en développant des connaissances et habiletés personnelles et sociales permettant l'estime de soi, un esprit d'entraide et de coopération, une capacité à résoudre adéquatement les problèmes, de gérer le stress de façon adéquate, de communiquer ses émotions et ses problèmes et de savoir où obtenir une aide appropriée, pour soi ou pour autrui, en cas de besoin>>. ⁴ Bref des programmes et activités non particuliers au problème du suicide, mais qui visent un mieux-être général des jeunes.

De plus, selon ces intervenants, il est important de développer l'entraide par les pairs, puisque les adolescents confient d'abord et surtout leurs problèmes à leurs amis. ⁵ Il est donc pertinent de parler du suicide à l'ensemble des jeunes et de leur donner les moyens de devenir à leur tour des agents de prévention (pairs aidants).

Les principaux points que l'on peut aborder avec les jeunes pour qu'ils aient des connaissances de "base" sur le suicide et l'information nécessaire pour qu'ils soient eux-mêmes sensibilisés et/ou en mesure d'aider les autres sont: ⁶

- les facteurs associés au suicide chez les jeunes;
- les mythes et les réalités;
- les signes précurseurs;
- le processus suicidaire;
- Les attitudes à adopter et celles à éviter lorsqu'une personne envoie des messages suicidaires;
- L'identification et la description des ressources externes et internes sur le suicide;
- Etc...

⁴ Conseil permanent de la jeunesse, Op cit, pp. 103 à 126

⁵ Ibid, p. 121

⁶ Fondation JEVI. J'ai vidé mon sac..., Sherbrooke, p. 12

Il importe aussi de sensibiliser et de former les adultes et intervenants qui font partie du réseau social des jeunes, afin qu'ils puissent reconnaître les signes avant-coureurs du suicide, les symptômes de la détresse psychologique et de la dépression, pour leur venir en aide.

Finalement, offrir aux jeunes des défis, des projets et des activités où ils peuvent participer activement et se sentir valorisés, contribue en soi à la prévention du suicide et des autres difficultés qu'ils peuvent vivre.

LES FACTEURS DE RISQUE ⁷

Il n'existe pas de cause unique et universelle face au suicide. Comme toute autre problématique, un ensemble de facteurs interagissent ensemble à divers degrés. Selon les recherches, les facteurs les plus souvent associés au suicide des adolescents sont:

Les problèmes familiaux: Divorce ou séparation des parents, climat familial perturbé, l'indifférence du père, la violence à la maison, etc...

La vie sentimentale: Perte de son chum ou de sa blonde, etc...

L'échec scolaire: Résultats scolaires médiocres, échec à un examen ou un cours, relations difficiles avec les pairs, conflits avec les enseignants, etc...

La santé physique: Diagnostic de maladie chronique, hospitalisations régulières, etc...

L'isolement social: Problèmes relationnels avec les pairs, pas de soutien de la part de la famille, non réceptif au soutien de leur entourage, isolement affectif, etc..

⁷ HANIGAN, Patricia, Op cit., pp. 135 à 138

LE PROCESSUS SUICIDAIRE ⁸

<<Une tentative de suicide ne se produit pas sans avertissement. Elle est l'aboutissement d'une crise suicidaire, c'est-à-dire un déséquilibre profond provoqué par un stress grave et pour lequel l'individu n'entrevoit pas de solution. La crise suicidaire se déroule selon un processus précis. Si certaines personnes sortent de cette crise, armées de nouvelles solutions et de nouveaux espoirs, d'autres s'engouffrent dans une suite de crises.

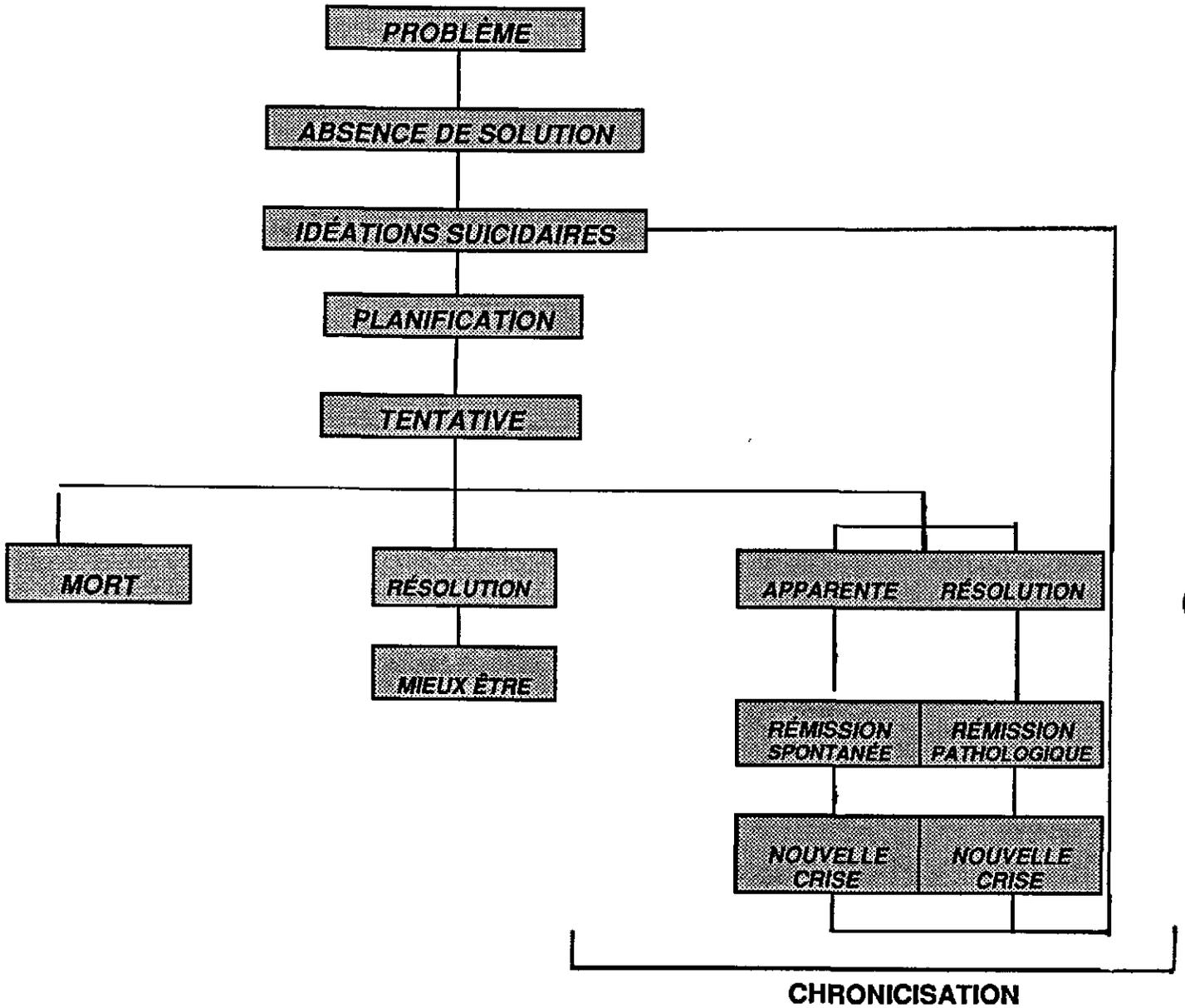
Le processus suicidaire (voir schéma suivant) débute lorsqu'une personne vit une situation problématique pour laquelle elle n'entrevoit pas de solution. L'inconfort occasionné par la situation devient de plus en plus difficile à supporter et le désir de fuir cette situation, de plus en plus fort. L'idée du suicide apparaît alors comme une façon de régler le problème. Les idéations à ce moment sont passagères et la planification imprécise. Si la situation problématique persiste, les idéations sont de plus en plus présentes, et la personne songe à la façon de mettre son plan à exécution. C'est à cette étape que les gens envoient des signaux, des messages de leur intention. Il s'agit en fait d'appels à l'aide destinés à l'entourage. Si la situation ne s'améliore pas, le désir de mourir se cristallise, la planification se précise et le passage à l'acte se fait. La durée du processus varie selon les individus. Mais elle peut être très courte chez les adolescents, certains jeunes passant à l'acte dans un délai inférieur à 24 heures. L'impulsivité des jeunes met en lumière l'importance de bons moyens de prévention à leur égard.

Une crise suicidaire dure de six à huit semaines. Elle peut se conclure par une amélioration réelle de la situation du jeune. Elle aura été pour lui l'occasion de se remettre en question, de changer certaines habitudes de vie ou certaines attitudes par rapport à la vie et de faire de nouveaux choix plus satisfaisants. Elle peut également se terminer par une apparente résolution du problème. Dans certains cas, le jeune revient de sa tentative de suicide apparemment <<guéri>>. Il dit qu'il a retrouvé le goût de vivre, que tout cela est bien fini, etc. Ces jeunes dont la rémission est spontanée revivent souvent une nouvelle crise très peu de temps après qui se termine par une seconde tentative plus violente que la première. Dans d'autres cas, la résolution de la crise est pathologique puisque le jeune continuera à fuir dans la consommation de drogues ou d'alcool ou dans la maladie mentale. Dans ces cas, de nouvelles tentatives, mineures ou majeures, sont à prévoir. Le processus de chronicisation pourra se terminer par la résolution des problèmes qui sont à l'origine des comportements suicidaires ou par la mort.

⁸ Ibid, pp. 138 à 140

On se retrouve donc devant deux grands types de suicidaires: ceux qui vivent une crise suicidaire situationnelle et ceux qui vivent de telles crises de façon chronique. Une crise situationnelle peut frapper n'importe qui, mais le suicidaire chronique est plutôt limité dans ses choix parce que sa vie est une succession d'échecs et que le suicide est la seule solution possible pour lui. Ce comportement lui apporte des gains secondaires (il reçoit plus d'attention, il est déchargé de certaines responsabilités, etc.), dont il n'est pas toujours conscient. Dans un cas, comme dans l'autre, une intervention efficace peut faire la différence entre la résolution du problème et sa chronicisation>>.

SCHÉMA DU PROCESSUS SUICIDAIRE ⁹



⁹ Ibid, p. 139

LES SIGNES PRÉCURSEURS DU SUICIDE ¹⁰

Toute personne engagée dans un processus suicidaire envoie des signes, des messages directs ou indirects qui témoignent de sa détresse. Ces signes varient selon les personnes. Certaines manifestent leur détresse par des messages indirects ou par des indices de type comportemental plutôt que par des verbalisations précises. D'autres envoient des messages clairs et explicites qui, malheureusement, passent souvent inaperçus. Il est souvent difficile <<d'entendre>> un de nos proches, un de nos élèves ou un de nos amis << parler>> de suicide. Nous craignons alors de ne pas pouvoir l'aider, ou même de le perdre. Les signes et indices sont de nature comportementale, émotive ou verbale. Dans ce dernier cas, les verbalisations sont soit directes, soit indirectes. Voici quelques exemples:

Signes comportementaux:

- Tout changement radical ou anormal de l'humeur, des attitudes ou des comportements.
- L'isolement, le retrait, l'abandon des amis, la solitude exagérée.
- Des préoccupations morbides: s'intéresser exagérément à la mort, s'intéresser soudainement à la vie après la mort, aux armes à feu ou aux médicaments.
- Donner des objets chers, des cadeaux, envoyer des lettres, etc.
- Classer ses affaires personnelles, rédiger un testament, organiser un départ.
- Une consommation abusive ou inhabituelle d'alcool, de drogues ou de médicaments.
- Une baisse du rendement scolaire.
- Des échecs répétés et des difficultés professionnelles.
- Une grande distraction: <<être dans la lune>>.
- Une tenue vestimentaire et une hygiène personnelle négligées.
- Se plaindre de douleurs vagues, de maux de tête et de malaises. Visite récente chez le médecin.
- Dérèglement des habitudes alimentaires: perte d'appétit ou suralimentation.
- Dérèglement des habitudes de sommeil: insomnie ou sommeil prolongé.
- Lassitude.

Signes de nature émotive:

- Des émotions contradictoires: excès de colère, de tristesse; crise de larmes; éclats de rire.
- Une rémission spontanée: mieux-être radical sans véritable raison après une période de dépression.
- Ennui, tristesse, apathie.
- Indécision, découragement, sentiment de désespoir.
- Dégoût, indifférence, insensibilité.
- Irritabilité, changements brusques d'humeur, tensions.
- Perte émotive récente.
- Difficulté à se concentrer.

¹⁰ SÉGUIN, Monique. Le suicide: Comment prévenir, comment intervenir?, Éd Logiques, Montréal, 1991, pp. 45 à 48

Messages verbaux:

On distingue deux catégories de messages verbaux: les messages verbaux directs et les messages verbaux indirects. Contrairement aux messages indirects, les messages directs indiquent une intention claire, précise, sans ambiguïté quant au projet suicidaire futur. Curieusement, les messages verbaux directs sont souvent les plus ignorés par les membres de l'entourage: ils les tiennent alors pour des tentatives de manipulation, des plaisanteries de mauvais goût, etc. Voici quelques exemples de messages verbaux indirects et directs.

Messages verbaux indirects:

- "J'en aurai bientôt fini avec tous ces problèmes".
- "Je vais partir pour un long voyage".
- "Ce n'est plus important..".
- "Dans quelques jours, vous n'aurez plus à vous en faire à mon sujet".
- "Je te remets ça... Je n'en aurai plus besoin".
- "Dans quelques jours, je vais être tranquille".
- "De toute façon, j'ai jamais rien fait de bon dans la vie".
- "Y a pas d'avenir... d'une façon ou d'une autre, on va tous sauter. Maintenant ou plus tard".
- "Des fois, je me dis que je serais mieux morte".

Messages verbaux directs:

- "Je veux mourir, j'en peux plus."
- "Est-ce que ça t'est déjà arrivé toi...suicide?"
- "Je vais en finir bien vite..."
- "J'ai perdu le goût de vivre."
- "J'ai peur d'en arriver là, j'ai peur de le faire."
- "Des fois, je pense à me tuer."
- "Si ça marche pas... je vais le faire."
- "Si ce n'était pas de mes parents, ça fait longtemps que je l'aurais fait."
- "Je vais m'acheter un gun... On verra ce que je ferai avec."
- "J'ai tout ce qu'il faut pour le faire."
- "S'il m'arrive quelque chose... mon testament est ici."

N.B. Les signes précurseurs du suicide doivent être pris à titre indicatif; ils ne reflètent pas nécessairement une intention ferme de mettre fin à ses jours. Cependant, ils sont souvent le signe que la personne vit une difficulté et ils doivent être pris au sérieux.

INTERVENTION AUPRÈS DES ADOLESCENTS SUICIDAIRES ¹¹

Lorsqu'un adolescent confie, directement ou indirectement son désir de mourir, il importe de suivre quelques principes et d'adopter des attitudes <<aidantes>>. Voici donc quelques pistes d'intervention:

<i>Ce qu'il faut faire</i>	<i>Ce qu'il ne faut pas faire</i>
<p>Avant tout, il faut être honnête avec la personne afin d'établir un climat de confiance.</p> <p>Parler ouvertement du suicide et s'exprimer avec calme (ne pas avoir peur de le demander clairement).</p> <p>Essayer de comprendre ce que la personne vit. Le plus simple est de lui demander directement.</p> <p>Évaluer les risques que la personne se suicide prochainement: parler avec elle de son envie de mourir, lui demander quand et comment elle pense se tuer.</p> <p>Essayer de trouver ce qu'il ou elle pense qui la rendrait heureuse, trouver d'autres solutions qui pourraient l'aider à passer sa crise.</p> <p>Raccrocher la personne aux activités qu'elle aime ou qu'elle aimait avant que ça aille mal. L'encourager à faire des activités, à rencontrer des gens, mais dans la mesure de ses capacités du moment et à son propre rythme.</p> <p>Lui expliquer qu'il (elle) n'a pas besoin de faire des menaces ou des tentatives de suicide pour être certain (e) que vous le (la) comprendrez ou que vous allez l'aider.</p>	<p>Éviter de juger la personne suicidaire, ne jamais se moquer d'elle, ne jamais l'humilier.</p> <p>Éviter de moraliser: ne dites pas de ne plus penser à la mort mais parlez-en avec la personne suicidaire. Ne lui dites pas que ce ne serait pas bien ou qu'elle est folle, cela ne donnera rien et ne l'aidera pas.</p> <p>Ne donnez pas vos recettes de bonheur, parce que chacun a sa façon de vivre et d'être heureux selon sa personnalité, etc.</p> <p>Ne faites pas tout à la place du suicidaire afin de l'aider, il penserait alors qu'il n'est plus capable d'agir, que vous ne lui faites pas confiance.</p> <p>Ne prétendez pas avoir réponse à tout.</p> <p>Ne faites pas des promesses que vous ne pouvez pas tenir.</p> <p>N'abandonnez par la partie, <<soyez patient>>.</p> <p>Ne jamais mettre une personne suicidaire au défi de passer à l'acte.</p> <p>Pour une personne suicidaire, il est souvent plus facile de se confier à une personne proche, en qui elle a confiance. Il peut donc s'agir d'un ami, d'un parent, d'un professeur, d'un travailleur social, etc. De plus, ces gens sont les mieux placés pour reconnaître les signes précurseurs du suicide. Parler ouvertement du suicide, poser des questions, offrir de l'aide et de la compréhension, voilà autant de façons accessibles à tous de participer activement à la prévention du suicide.</p>

¹¹ Ministère de la santé et des services sociaux. Dépliant: Le suicide ne se produit pas sans avertissement, Québec, DE 204 A, 1985

**OUTILS
DE BASE**

Notes importantes:

L'outil de base, est un Répertoire qui regroupe l'ensemble du matériel disponible au Québec en matière de prévention du suicide chez les jeunes. Vous y trouverez une mine d'information afin de réaliser des activités de prévention auprès des jeunes.

RÉPERTOIRE DU MATÉRIEL DE PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES JEUNES

Description:

Ce répertoire dresse la liste d'une centaine d'outils variés (programmes, guides, dépliants, vidéocassettes, pièces de théâtre, etc...). Ils sont décrits et analysés au moyen de fiches techniques. Chaque fiche indique le titre de l'outil, sa réalisation, la clientèle et les utilisateurs visés, une description de l'outil, des commentaires et les modalités de distribution.

Production: L'Assurance vie Desjardins-Laurentienne

Réalisation: L'Assurance vie Desjardins-Laurentienne, l'Association québécoise de suicidologie et le Conseil permanent de la jeunesse.

Distribution: L'Association québécoise de suicidologie

Coût: 25\$ (cartable)

10\$ (CD-ROM)

Commentaire:

Complet et pertinent ce répertoire renferme beaucoup d'informations et de ressources. Présenté de façon claire, simple et synthétique, il se veut un document d'information pour tous les intervenants qui travaillent auprès des jeunes. À se procurer.

N.B. Ce répertoire se veut un outil durable, puisqu'une mise à jour annuelle est prévue. De plus, des présentoirs placés dans une trentaine de lieux de consultation couvrant toutes les régions du Québec, vous permettront de consulter des exemplaires de chacun des documents décrits dans le répertoire. Pour informations appeler l'Association québécoise de suicidologie au (514) 528-5858.

**OUTILS
COMPLÉMENTAIRES**

Notes importantes:

Les outils complémentaires sont tirés de l'outil de base. Les outils d'animation proposés ici sont disponibles à la Fondation JEVI, sauf pour "Mythes ou Réalités".

J'AI VIDÉ MON SAC...

Description:

Scénario (5 minutes) destiné à la prévention du suicide chez les jeunes en utilisant le médium théâtral. Le but est de faire connaître les ressources humaines disponibles dans le milieu scolaire pour venir en aide aux jeunes en détresse.

Coût: 5\$

Commentaire:

Pièce simple, qui ne demande pas beaucoup de préparation, de personnes, de décors. On peut laisser aller sa créativité pour la modifier ou en créer d'autres, à partir de ses besoins et des ressources disponibles dans son milieu.

Y A -T- IL QUELQU'UN POUR MOI ?

Description:

Trousse d'animation théâtrale produite par le Théâtre du Sans Neuf, avec la collaboration de JEVI. Elle contient le texte de la pièce, un guide et un document d'information sur le suicide.

Coût: 22\$

Commentaire:

Pièce de théâtre qui rejoindra sûrement les jeunes, si on se base sur le fait que lorsque préparé et monté par des jeunes, l'impact préventif a beaucoup plus d'effet.

LE SUICIDE.. UN CRI POUR LA VIE

(Fascicule)

Description:

Petit fascicule de 28 pages qui à travers l'histoire de Bruno, approfondit les notions de la crise suicidaire à l'adolescence et des moyens de venir en aide à un ami. L'histoire aborde l'isolement, la mésentente avec les parents, la rupture amoureuse, la faible estime de soi. À la fin de l'histoire, on propose quelques pistes de réflexion, afin de mieux comprendre ce qui arrive à Bruno et les causes de son désespoir.

Coût: 1\$ (80 sous chacun pour dix exemplaires et plus)

Commentaire:

L'histoire est très intéressante et reflète la réalité que vivent certains jeunes. De plus, cette histoire pourrait très bien être présentée sous forme théâtrale, racontée, ou lue individuellement ou en groupe en faisant un retour par la suite.

LE SUICIDE... UN CRI POUR LA VIE

(Guide d'animation)

Description:

Ce guide propose une approche de dépistage à partir du scénario présenté dans le fascicule, (l'histoire de Bruno) et une démarche d'animation axée sur la responsabilisation de soi. Il permet d'avoir des connaissances générales sur le suicide: les besoins insatisfaits, les éléments déclencheurs, les signes de détresse, les étapes du processus suicidaire, l'entraide.

Coût: 1\$

Commentaire:

Les activités proposées permettent aux jeunes de saisir la problématique du suicide ainsi que des pistes d'intervention pour aider les autres et/ou soi-même, en situation de détresse. Favorise l'entraide entre jeunes.

LE SUICIDE CHEZ LES JEUNES; À NOUS D'AGIR

Description:

La CEQ en collaboration avec la Fondation JEVI ont produit un fascicule qui vise à prévenir les idéations et conduites suicidaires chez les jeunes et les aider à développer des attitudes d'entraide. À partir de l'histoire de Pierre et Jacques, on démontre de quelle façon un jeune peut aider une personne qui souffre et qui envisage le suicide, à chacune des cinq étapes.

Coût: 1\$ (50 sous chacun pour dix exemplaires et plus)

Commentaire:

Fascicule très facile à comprendre qui permet aux jeunes de saisir la problématique du suicide et d'avoir en main des "trucs" pour aider les autres. Il s'avère pertinent de le distribuer aux jeunes lors d'ateliers de formation ou dans l'informel.

MYTHES OU RÉALITÉS

Description:

Carte, qui consiste à répondre par vrai ou faux à 10 questions. Le but est de connaître les mythes entourant le suicide et de vérifier nos connaissances vs nos préjugés.

Production et

Réalisation: Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francis, Plessisville

Distribution: Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francis, Plessisville

Coût: Gratuit

Commentaire:

Jeu facile à réaliser qui permet de voir les principaux mythes véhiculés sur le suicide et d'échanger par la suite avec les jeunes.

N.B. Cette carte est accompagnée de la carte "INTERVENTION" qui décrit brièvement comment intervenir avec une personne suicidaire ainsi qu'une description de signes précurseurs.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

Dans une situation de crise, toute personne peut devenir une "ressource" en offrant son soutien au jeune suicidaire jusqu'à ce que les intervenants professionnels se chargent du cas et poursuivent la démarche nécessaire. Toutefois, l'aidant naturel doit connaître les différentes ressources auxquelles il peut faire appel. S'il n'en connaît pas, il peut faire appel au CLSC de sa région qui pourra le guider vers des ressources adaptées aux besoins du jeune. De plus, les organismes ressources suivants pourront vous être utiles pour des ateliers et des activités sur la prévention du suicide, ainsi que pour y recevoir de la formation et de l'information.

LE RÉSEAU DE PRÉVENTION SUICIDE DES BOIS-FRANCS

Le R.P.S.B.F. est principalement formé de bénévoles ayant suivi une formation spéciale et ils sont supervisés par une équipe de professionnels (psychologues, suicidologues, etc.). Le réseau offre des services d'écoute téléphonique (24h/24h, 7 jours/semaine), d'accompagnement et de support auprès des personnes suicidaires, leurs proches et des personnes endeuillées par le suicide. C'est aussi un service de références et il offre des activités d'information, de formation et de sensibilisation sur la problématique du suicide.

Pour informations:

Le Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francis

C.P. # 492
Plessisville, (Québec)
G6L 3M2
Téléphone: (819) 362-9412

LA FONDATION JEVI

La Fondation JEVI est un organisme sans but lucratif dont la mission est la prévention du suicide chez les jeunes. Elle veut répondre aux besoins des jeunes et des adultes qui côtoient chaque jour des jeunes pour les outiller adéquatement pour qu'ils puissent être en mesure de travailler à la prévention du suicide. Un dépliant d'information qui s'intitule "Services et matériel d'animation", décrit les outils d'animation que possède la Fondation. On y retrouve une description des:

- Ateliers de sensibilisation et d'information, groupes d'entraide, formations, guides et trousse d'animation, vidéos, etc..

Pour informations:

La Fondation JEVI

Prévention du suicide chez les jeunes
86, 13e Avenue nord
Sherbrooke, (Québec)
J1E 2X7
Téléphone: (819) 564-1354
Télécopieur: (819) 564-4486

LES CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Le CLSC demeure un "Point de service" pour les personnes ayant des idées suicidaires. Le service qui se nomme "Nouvelle demande psychosociale" est composé d'intervenants sociaux qui peuvent rencontrer ces personnes, les écouter et les renseigner sur les ressources existantes, afin de répondre le plus possible aux besoins de la personne.

Ce service étant temporaire, l'intervenant social rencontrera la personne à quelques reprises, afin de l'inciter à aller chercher l'aide et le support les plus appropriés à sa situation.

LES RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES

LE RÉSEAU DE PRÉVENTION SUICIDE DES BOIS-FRANCS

MRC de l'Érable
(819) 362-6301

MRC d'Arthabaska
(819) 751-2205

Ce service est disponible 24h/24h, 7/7 jours . L'intervention téléphonique est un service d'écoute, d'intervention et de références pour personnes en difficulté.

TEL-ÉCOUTE (région des Bois-Francis)
(819) 751-0411

Ce service est disponible de 16h:00 à 24h:00, 7/7 jours . C'est un poste d'écoute téléphonique pour personnes en difficulté.

INFO-SANTÉ (CLSC Suzor-Coté)
(819) 758-7281

Ce service est disponible 24h/24h, 7/7 jours, pour écoute, consultation et référence.

TEL-JEUNES
1-800-263-2266

Ce service est disponible 24h/24h, 7/7 jours, pour les 5 à 20 ans. L'écoute téléphonique est un service d'intervention et de références pour personnes en difficulté.

JEUNESSE J'ÉCOUTE
1-800-668-6868

Internet: [HTTP//Jeunesse.SYMPATICO.CA](http://Jeunesse.SYMPATICO.CA)
(Le site Internet permet aux jeunes de correspondre entre eux)

Ce service est disponible 24h/24h, 7/7 jours, pour les 5 à 20 ans. Le service d'écoute téléphonique est assuré par des professionnels qui ont une oreille attentive aux problèmes des jeunes et leur donne des conseils appropriés.

RESSOURCES DIVERSES

Voici des exemples de ressources qui peuvent aider et supporter les jeunes ayant des idées suicidaires:

- Une amie ou un ami
- Les parents (frères et soeurs)
- Les enseignants à l'école
- Les animateurs en Maison de jeunes
- Les animateurs de parcs
- Les ressources professionnelles de l'école (psychologue, éducateur)
- L'hôpital (urgence, psychiatrie, clinique d'adolescent)
- Toute personne en qui le jeune a confiance
- Etc..

N.B. Cette énumération de ressources a pour but de vous démontrer qu'il existe une "panoplie" de personnes capables d'aider les jeunes. Il suffit parfois de les rappeler aux jeunes, pour leur montrer qu'ils ne sont pas seuls.

VIDÉOS

DIX-SEPT ANS... LA VIE DERRIÈRE SOI?

Durée: 29 minutes **Année:** 1986
Production: Programme de santé mentale du D.S.C. de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont et le Centre de communication en santé mentale de l'Hôpital Rivière-des-Prairies.
Réalisation: Richard Martin et Pierre H. Tremblay
Distribution: CECOM
Coût: 35\$ (par semaine pour location)
 95\$ (Institutions privées et publiques (achat))
 60\$ (Organismes communautaires (achat))

Résumé:

Des jeunes sont témoins de la crise suicidaire d'un des leurs; ils sauront, par leur présence et leur action, lui venir en aide. Ces jeunes produiront et présenteront avec l'aide d'une animatrice d'une maison de jeunes, un vidéoclip qui reprendra de façon systématique les informations sur le suicide en se référant à certaines scènes de la dramatique de la vidéo. Cette vidéo est un outil privilégié de prévention du suicide chez les adolescents.

N.B. Un guide d'animation de 22 pages accompagne cette vidéo. Même si cette vidéo a été réalisée en 1986, elle s'avère encore pertinente pour les adolescents.

UN X SUR LE COEUR

Durée: 24 minutes **Année:** 1992
Production: Arts et Images Inc.
Réalisation: Stella Goulet
Distribution: Fondation JEVI
Coût: 49\$

Résumé:

Un outil d'exploration de quelques raisons possibles du mal de vivre chez les jeunes et des pistes de solution.

N.B. Un fascicule et un guide d'animation accompagnent la vidéo.

P.S. Pour obtenir de l'information supplémentaire sur les vidéos traitants du suicide, communiquer avec votre "Ressource régionale en prévention du Suicide" qui possède parfois sa propre banque de matériel vidéo.

J'VEUX PAS MOURIR, J'VEUX ARRÊTER DE SOUFFRIR!

Durée: 30 minutes **Année:** 1994
Production: Télé communautaire de Plessisville et Réseau
Prévention Suicide des Bois-Francis
Réalisation: Suzanne Beaudoin
Distribution: Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francis
Coût: 50\$ (Organismes communautaires)
75\$ (Autres organismes)

Résumé:

Un homme dont un proche lui a appris qu'il songeait à se suicider s'interroge sur la façon d'aider son ami à renoncer à son projet. Le scénario, joué par deux comédiens adultes, est entrecoupé d'interventions d'une personne ressource expliquant quoi faire devant des messages suicidaires. Cette dernière explique les actions et les attitudes à adopter pour établir une relation d'aide adéquate. Le scénario joué par les comédiens présente une mise en situation de ce qui doit être dit et fait. Recherche de solutions par la communication. Les interventions de la personne ressource s'accompagnent de tableaux énumérant les conduites à suivre. À la fin du document, les numéros de téléphone d'urgence des ressources d'aide de la région apparaissent à l'écran

N.B. Un guide d'animation accompagne la vidéo.

BYE MON GRAND

Durée: 90 minutes **Année:** 1995
**Production et
Réalisation:** Émission "Jeannette tout court"
Distribution: Télé-Québec
Coût: 50\$

Résumé:

Un adolescent se suicide. Ce geste bouleverse la vie de sa famille et ses amis. Sa mère, son père, son frère et son ex-blonde vivent des sentiments contradictoires et douloureux de deuil. La dramatique montre le processus des personnes endeuillées à la suite d'un suicide: la culpabilité, la peine, la colère, le besoin de chercher des coupables, l'idée de s'enlever la vie, le déni.

N.B. Une vidéo de 60 minutes vient compléter cette première vidéo. Elle s'intitule "Discussion suite à la dramatique Bye mon grand", et se vend 50\$. En résumé; un père endeuillé, suite au suicide de son fils, livre son témoignage et donne des conseils aux jeunes.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

PRÉVENIR LE MAL DE VIVRE ¹²

Thème: La crise suicidaire à l'adolescence.

Sous-thème: Approche de dépistage.

Contexte théorique: Voir partie précédente.

Objectif général:

- Développer les habiletés de dépistage afin de venir en aide à un ami en détresse.

Objectifs spécifiques:

- Apprendre à distinguer les causes, les besoins insatisfaits, les événements déclencheurs et les signes de détresse qui sont les plus souvent associés à la crise suicidaire afin d'intervenir prioritairement aux niveaux des causes et des besoins.

Prérequis: Aucun.

Durée: Une heure.

Présentation: Groupe restreint, dyade et/ou triade.

Stratégies pédagogiques:
Lecture, exposé magistral, discussion en sous-groupe et en groupe.

PRÉPARATION

Matériel

Matériel à préparer: L'histoire de Bruno (Le suicide... un cri pour la vie: Fascicule 1).

Matériel à localiser: Tableau, crayon feutre et brosse (s'il s'agit d'un tableau pour stylo).

Aménagement du local

Local proportionnel à la taille du groupe.

¹² Fondation JEVI. Guide d'animation: Le suicide... un cri pour la vie, Sherbrooke.

DÉROULEMENT

Mise en situation: (10 minutes)
 Le suicide est un sujet encore bien d'actualité. Voyons comment peut se préparer et se vivre ce que l'on appelle une crise suicidaire. C'est à ce moment que l'on lit l'histoire de Bruno.

Démarche:

Partie A: (40 minutes)
 Ressortir les besoins insatisfaits de Bruno cachés derrière ses attitudes. Les noter au fur et à mesure au tableau.

CAUSES	BESOINS INSATISFAITS	ÉVÉNEMENTS DÉCLENCHEURS	SIGNES DE DÉTRESSE
Difficulté à communiquer avec ses parents	Autonomie	Perte de sa blonde Catherine	Isolement Retrait
Difficulté à prendre sa place dans un groupe	Appartenance à un groupe	La trahison de son ami François	Fatigue
Difficulté d'engager des relations d'amitié, d'amour	Être reconnu pour soi Être aimé pour soi Aimer quelqu'un		Distraction Baisse de rendement scolaire
Difficulté à s'ouvrir à autrui			Refus de se confier à ses proches
Conviction que personne ne peut le comprendre			Absences aux cours

Une fois ce tableau rempli, faire le même exercice mais avec le vécu des jeunes présents.

Voici une liste pouvant donner des idées aux jeunes.

<u>CAUSES</u>	<u>FACTEURS DE RISQUE</u>	<u>SIGNES DE DÉTRESSE</u>
<p>Faible estime de soi</p> <p>Sentiment d'être rejeté</p> <p>Absence de sens à sa vie</p> <p>Difficulté à vivre la solitude</p> <p>Difficulté à se satisfaire de ses succès</p> <p>Confusion face à son identité sexuelle, affective et sociale</p> <p>Absence de projets d'avenir</p>	<p>Rupture amoureuse</p> <p>Conflits familiaux</p> <p>Problèmes d'alcool ou de drogue</p> <p>Problème de santé</p> <p>Pertes significatives:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parents, amis - milieu de vie - compétition / médaille - réputation/honneur - argent / emploi - échec scolaire - perspective d'avenir sans issue <p>Problèmes avec la justice</p> <p>Abus physique et sexuel</p> <p>Présence dans l'entourage de quelqu'un qui a posé des gestes suicidaires</p>	<p>Messages directs:</p> <p>"J'aimerais mieux être mort"</p> <p>"Je veux en finir"</p> <p>Messages indirects:</p> <p>"Je vais faire un long voyage"</p> <p>"Je ne vous dérangerai plus bientôt"</p> <p>Comportements:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner des objets personnels - Régler des disputes - Changer brusquement d'humeur - N'éprouver aucun plaisir - Intérêt subit pour les armes à feu - Parle volontier de la mort, du suicide - Consommation abusive de drogue et d'alcool - Isolement / retrait - Négligence de son hygiène et de son apparence personnelle - Hyper-activité ou manque d'énergie

Retour: (10 minutes)

Lorsque plusieurs besoins fondamentaux sont insatisfaits, les idéations suicidaires risquent d'apparaître. C'est pourquoi il est important de travailler davantage aux niveaux des causes profondes et des besoins plutôt que sur l'événement déclencheur.

Mythes ou Réalités

Les mythes sont de fausses croyances que nous véhiculons. Afin de connaître les mythes entourant le suicide, nous vous invitons à remplir ce petit test. Il vous permettra de vérifier vos connaissances vs vos préjugés face au suicide.

Questions	Réponses	
	Vrai	Faux
1. Il faut être lâche ou courageux pour se suicider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ceux et celles qui parlent du suicide peuvent passer à l'acte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Plusieurs indices indiquent la présence d'une crise suicidaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La personne suicidaire veut absolument mourir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les personnes suicidaires sont des malades mentaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La personne suicidaire est une personne qui manipule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La tendance au suicide est irréversible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Le suicide touche l'ensemble des classes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. L'amélioration qui succède à une crise signifie que le risque est passé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. On peut aider un(e) suicidaire sans être un(e) professionnel(le) dans le domaine du suicide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Le Réseau
de Prévention Suicide
des Bois-Francs**

MRC Arthabaska
(819) 751-2205

MRC de l'Érable
(819) 362-6301

Case postale 492, Plessisville, Québec G6L 3M2

Réponses

1. Faux.

La personne suicidaire n'est ni lâche ni courageuse, elle est désespérée. Le suicide résulte d'une perte de tout espoir dans la vie.

2. Vrai.

Dans 80% des cas, les personnes suicidaires donnent des signes précurseurs de leurs intentions.

3. Vrai.

Ces indices que l'on appelle signes précurseurs peuvent apparaître sous différentes formes. On peut les percevoir au niveau verbal, comportemental, psychologique et physique.

4. Faux.

La personne suicidaire veut cesser de souffrir et non arrêter de vivre.

5. Faux.

Toute personne peut un jour ou l'autre en arriver à penser à s'enlever la vie. Cela peut être le résultat d'une série de pertes émotives, physiques ou d'une perte d'espoir face à la vie.

6. Faux.

Les comportements suicidaires représentent d'abord et avant tout un mal de vivre.

7. Faux.

Le désir suicidaire se manifeste souvent pendant une période où la personne se retrouve en crise. Avec l'aide adéquate, elle peut enrayer ses désirs auto-destructeurs et continuer à mener une vie heureuse.

8. Vrai.

Le suicide peut se produire autant chez les individus favorisés socialement que chez les gens défavorisés.

9. Faux.

La grande majorité des suicides se produisent dans les trois mois qui suivent la période d'amélioration. Il faut donc redoubler de vigilance durant cette période.

10. Vrai.

Toute personne sensibilisée et ayant les connaissances de base sur la problématique du suicide peut apporter l'aide nécessaire à une personne suicidaire.

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

**Association des psychiatres du
Canada**

200-237 Argyle
Ottawa, (Ontario)
K2P 1B8
Téléphone: (613) 234-2815

**Association québécoise de
suicidologie**

800 est, Boul. St-Joseph
Montréal, (Québec)
H2J 1K4
Téléphone: (514) 528-5858
Télécopieur: (514) 529-0958

CECOM

Hôpital Rivière des Prairies
7070, boul. Perras
Montréal, (Québec)
H1E 1A4
Téléphone: (514) 328-3503
Télécopieur: (514) 323-4163

CLSC Suzor-Coté

100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
Téléphone: (819) 758-7281

Fondation JEVI

86, 13e Avenue Nord
Sherbrooke, (Québec)
J1E 2X7
Téléphone: (819) 564-1354
Télécopieur: (819) 564-4486

**Ministère de la Santé et des Services
Sociaux**

Service de communication et de la diffusion
1075, Chemin Sainte-Foy, 16 ième
Étage
Sainte-Foy, (Québec)
G1S 2M1
Téléphone: (418) 643-5573
Télécopieur: (418) 646-2081

**Réseau de Prévention Suicide des
Bois-Francis**

C.P. # 492
Plessisville, (Québec)
G6L 3M2
Téléphone: (819) 362-9412

Santé Canada, Publications

13e Étage
Immeuble Brooke Claxton, Pré Tunney
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone: (613) 954-5995
Télécopieur: (613) 941-5366

Télé-Québec

1100, rue Fullum
Montréal, (Québec)
H2K 3L7
Téléphone: (514) 521-2424
Télécopieur: (514) 873-7464

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BARDET, Marie. Le suicide, Éd Milan, Toulouse, 1996, 63 p.
- 2- CAGLAR, Huguette et al. Adolescence et suicide, Éd. ESF, Paris, 1989, 173 p.
- 3- CARAYON, Michel. S.O.S. suicide ou comment ne pas se suicider. Éd Du Levain, Paris, 1985, 116 p.
- 4- CROOK, Marion. Suicide: trente adolescents parlent de leurs tentatives, Éd Sciences et Cultures, Montréal, 1996, 237 p.
- 5- DESROSIERS, Sylvie. Le long silence, Éd., La Courte échelle, Montréal, 1995, 146 p.
- 6- GRATTON, Francine. Les suicides d'être des jeunes québécois, Éd Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy, 1996, 338 p.
- 7- HANIGAN, Patricia. La jeunesse en difficulté, Presse de l'Université du Québec, Sillery (Québec), 1991, 323 p. Chapitre 5: Le suicide, pp. 127 - 146
- 8- MORON, Pierre. Le suicide, Éd Presses Universitaires de France, Paris, 1996, 127 p.
- 9- NADÈGE, Nadia. Anti-suicide: mode d'emploi, Éd., Vecteurs, Paris, 1989, 239 p.
- 10- PRIGENT, Yves. La souffrance suicidaire: essai sur le mal insupportable, Éd Épi-Desclée, Brouwer, 1994, 197 p.
- 11- PRUD'HOMME, Paul. Le suicide de Michelle, Éd. du Vermillon, Ottawa, 1996, 124 p.
- 12- QUINENNETT, Paul G.. Le suicide, Éd. du Centurion, Paris, 1989, 185 p.
- 13- RAYMOND, Sylvaine. Document d'information: La prévention du suicide à l'école, Ministère de l'Éducation, Direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires, Québec, 1993, 67 p.
- 14- RISACHER, Hélène. "J'en ai marre". Éd. Presses Pocket, Paris, 1993, 258 p.
- 15- SÉGUIN, Monique. Le deuil après un suicide: l'effet des stratégies d'adaptation, Suicide-action Montréal, Montréal, 1989, 211 p.
- 16- SÉGUIN, Monique. Le deuil: une souffrance à comprendre pour mieux intervenir, Éd. Logiques, Montréal, 1995, 207 p.
- 17- SÉGUIN, Monique. Le suicide: Comment le prévenir? Comment intervenir?, Éd. Logiques, Montréal, 1991, 126 p.
- 18- TARDIF, France. Exit pour la vie, Bureau de consultation jeunesse, Montréal, 1986, 58 p.

DOCUMENTS (suite)

- 19- TEDGUY, Claude B. Le suicide ou l'illusion d'une fin, Éd. Coneraid, Belgique, 1987, 261 p.
- 20- VOLANT, Éric et al. Adieu, la vie, Éd. Bellarmin, Montréal, 1990, 335 p.
- 21- WEISS, Joël. Ces enfants qui se suicident, Éd. Garancière, Paris, 1986, 151 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

- Le suicide ne se produit pas sans avertissement... un cri d'alerte

ASSOCIATION DES PSYCHIATRES DU CANADA

- La jeunesse et les maladies mentales

SANTÉ CANADA

- Le suicide au Canada (rapport)

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (de votre région)

- Aidons-nous à prévenir le suicide!
Dépliant et carte professionnelle sur la ressource

FONDATION JEVI

- Le suicide chez les jeunes: à nous d'agir!
- Le suicide... un cri pour la vie (fascicule)

N.B. Vous pouvez communiquer avec les ressources ci-haut mentionnées (voir adresses en annexe) pour en savoir davantage sur les brochures et dépliants disponibles et/ou consulter le "Répertoire du matériel de prévention du suicide chez les jeunes".

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 13 DÉCROCHAGE SCOLAIRE

INTRODUCTION.....	p	2
1- PRÉVENTION DU DÉCROCHAGE SCOLAIRE AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	p	4
Facteurs associés au décrochage scolaire.....	p	6
Conséquences de la sous-scolarisation	p	7
2- OUTILS D'ANIMATION		
Les petits pas.....	p	9
Heureux comme.....	p	10
Réussir tes études.....	p	10
Droits des jeunes à l'école.....	p	11
3- ORGANISMES RESSOURCES		
Ministère de l'éducation du Québec.....	p	13
Centrale de l'enseignement du Québec.....	p	13
Éducateurs et autres intervenants des écoles secondaires.....	p	14
Équipe de recherche en intervention psycho-éducative (ERIPE).....	p	14
Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES).....	p	15
Développement des ressources humaines du Canada.....	p	16
ALLÔ PROF	p	16
Autres ressources	p	17
4- VIDÉOS		
Apprendre ... ou à laisser.....	p	19
L'effet secondaire.....	p	19
Les enfants malades de l'école.....	p	20
La vie ... c'est pas un clip.....	p	20
ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS		
Activité sur le décrochage.....	p	22
L'école, c'est important.....	p	23
De réflexion en relation.....	p	25
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p	29
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER.....	p	32

INTRODUCTION

Il y a quinze ou vingt ans, on pouvait obtenir un emploi et atteindre une certaine stabilité, sans avoir obtenu préalablement un diplôme. On a qu'à se rappeler ses grands-parents, ses parents, un oncle, qui tous ont pu exercer un métier ne possédant qu'une septième année! Cette époque est maintenant révolue.

Dans une société où les emplois sont de plus en plus spécialisés et où les exigences du marché du travail sont de plus en plus élevées, il est évident que le décrochage scolaire est un indicateur important du risque de pauvreté et diminue les chances d'obtenir un emploi.¹ De plus, certaines réalités sociales et économiques comme les compressions budgétaires, les réorientations gouvernementales, les retraites anticipées et/ou volontaires qui ne créent pas nécessairement d'ouverture de postes, la rareté des emplois, l'augmentation des chômeurs et des assistés sociaux, etc. , constituent des barrières à l'emploi. Les jeunes peuvent alors se demander "Qu'est-ce que je ferai plus tard?", ou se dire "Ça sert à rien , il n'y a pas d'ouvrage !"

Mais qu'est-ce que le décrochage scolaire au juste? Est-ce le fait de ne pas terminer son secondaire V? La définition suivante y est beaucoup plus large. En fait, le décrochage scolaire est synonyme d'abandon des études avant l'obtention d'un diplôme. Il y a aussi décrochage à chacun des cycles d'enseignement: secondaire, collégial et universitaire. Un fait: l'abandon des études aux ordres d'enseignement collégial ou universitaire peut avoir de lourdes conséquences pour l'élève, qui muni d'un seul diplôme d'études secondaires (DES) ou d'études pré-universitaires (D.E.C.), ne possède aucune qualification professionnelle lui permettant d'exercer un métier. Nous pouvons donc constater que le D.E.S. ne suffit plus pour l'obtention d'un métier.²

Au Québec, il y a beaucoup de démarches entreprises par le Conseil permanent de la jeunesse, le Conseil supérieur de l'éducation, le Ministère de l'éducation, pour n'en citer que quelques-uns, pour étudier et remettre en question le système scolaire québécois. Il ne faut surtout pas oublier les professeurs, les orienteurs scolaires et les intervenants sociaux, qui eux aussi, grâce à leurs approches et travail peuvent prévenir le décrochage.

¹ Ministère de la sécurité du revenu. La pauvreté et le décrochage scolaire ou La spirale de l'exclusion. Gouvernement du Québec, Nov. 95, p. 25.

² Ibid, p. 5

Enfin, tout le monde peut faire un pas sur cette voie. Car l'intervention doit se faire à plusieurs niveaux et impliquer l'engagement et la concertation de toutes les personnes qui gravitent autour des jeunes. Entre autres, les écoles, les parents, les enseignants, les organismes communautaires, les travailleurs, les élèves eux-mêmes, etc. Vous trouverez dans les pages suivantes, de l'information et des outils pertinents vous permettant de réaliser différentes activités préventives auprès des jeunes, afin qu'ils terminent leurs études.

- 1 -

PRÉVENTION DU DÉCROCHAGE SCOLAIRE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

Il est essentiel que la prévention du décrochage scolaire commence entre les quatre murs de l'école et de la classe.³ Notre rôle n'est pas de remplacer l'école, mais en tant que personnes ressources auprès des jeunes, nous pouvons aussi les aider.

Il va sans dire que plusieurs jeunes réussissent à l'école et font leur secondaire sans trop de problèmes. Par contre, d'autres démontrent des signes évidents de désintérêt et n'aiment pas l'école. Des résultats scolaires <<médiocres>> et des comportements <<dérangeants>> affectent leur rendement scolaire. De plus, les différents facteurs associés au décrochage scolaire représentent pour plusieurs intervenants un défi d'envergure pour intervenir à tous les niveaux.

Premièrement, lors d'une démarche de prévention, il est essentiel que les jeunes prennent une part active dans leur éducation et qu'ils sachent qu'ils sont les principaux artisans de leur développement et les premiers responsables de leur formation.⁴

Voyons donc maintenant les possibilités qui s'offrent à nous pour prévenir le décrochage scolaire en milieu ouvert, (par exemple: Maison de jeunes). On peut à l'aide d'ateliers, d'activités et d'aide opportune:

- Expliquer aux jeunes l'importance de compléter leurs études en faisant témoigner des jeunes qui ont vécu le décrochage scolaire et qui sont revenus aux études, des jeunes diplômés qui ont obtenu un emploi et d'autres qui étudient maintenant au CEGEP;
- Créer des groupes d'entraide scolaire avec des jeunes qui réussissent bien pour aider les autres en difficultés;
- Donner des trucs éducatifs favorisant l'apprentissage par exemple sur la concentration, la mémoire, la prise de notes, la révision, etc.;
- Leur donner la chance d'exprimer pourquoi ils n'aiment pas l'école et /ou pourquoi ils veulent décrocher. Ne pas oublier de les amener à trouver aussi des solutions;

³ Conseil permanent de la jeunesse. <<Raccrocher>> l'école aux besoins des jeunes, Gouvernement du Québec, 1992, p. 27

⁴ Ibid, p. 27

- Leur faire prendre connaissance du marché du travail vs le diplôme, en invitant des personnes ressources (ex.: un agent de Développement des ressources humaines du Canada, un employeur, un ex-décrocheur) etc..
- Etc....

Finalement, plusieurs études démontrent que comparés à d'autres, les décrocheurs potentiels ont une moins bonne opinion d'eux-mêmes, ils ont moins confiance en eux et ils doutent de leur valeur comme personne, développant ainsi un sentiment d'impuissance. La connaissance de soi permet également aux jeunes de découvrir leurs forces, leurs capacités, leurs valeurs et leurs besoins, connaissances nécessaires qui leur permettent de se <<raccrocher>>. Bref, le développement de l'estime de soi est en lien étroit avec la connaissance de soi. De fait, mieux nous savons qui nous sommes et ce que nous voulons, meilleures sont nos chances de réussir.⁵ À vous de jouer et d'être à l'écoute des jeunes.

⁵ Université du Québec à Trois-Rivières. Guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire: Les petits pas..., 1992, Volet Élève, pp. 41 et 73

FACTEURS ASSOCIÉS AU DÉCROCHAGE SCOLAIRE ⁶

Les facteurs énoncés ci-dessous ont été établis par Ouellet et couvrent toute la réalité sociale, familiale et scolaire du jeune. Ils se divisent en sept catégories:

1. **les facteurs sociodémographiques:** l'origine ethnique et sociale, l'appartenance linguistique, la région, le statut socio-économique, le sexe, etc.
2. **les facteurs familiaux:** la structure familiale, l'éducation et le revenu des parents, la présence de modèles de réussite ou d'échec, le suivi des parents, le milieu de résidence, etc.
3. **les facteurs économiques:** l'attraction du marché du travail, le besoin d'apporter un revenu supplémentaire à la famille, le besoin de consommer, etc.
4. **les facteurs liés au système scolaire dans son ensemble:** les politiques concernant les exigences d'admission, la note de passage, l'évaluation, etc.
5. **les facteurs liés à l'école:** l'organisation de l'école, le climat, le personnel enseignant, les méthodes pédagogiques, etc.
6. **les facteurs liés à la culture des jeunes:** leurs intérêts, leurs goûts, leurs modes de communication, etc.
7. **les facteurs individuels:** les caractéristiques et attitudes personnelles des élèves (estime de soi, sens des responsabilités, motivation, etc.) ainsi que les caractéristiques scolaires (difficultés d'apprentissage, aspirations scolaires, participation aux activités parascolaires, etc.).

Cette typologie a l'avantage de faire un tour assez complet de toutes les variables qui peuvent influencer le décrochage scolaire. Il y a sans doute une interaction réciproque entre tous ces facteurs et les uns pourraient être considérés comme les effets des autres, comme par exemple les facteurs individuels (aspirations scolaires) et les facteurs familiaux (modèles de réussite ou d'échec). Ces facteurs se conjuguent et se renforcent entre eux amplifiant la vulnérabilité de certains jeunes ou groupes de jeunes au décrochage scolaire.

⁶ Ministère de la Sécurité du Revenu, Op cit., p. 7

CONSÉQUENCES DE LA SOUS-SCOLARISATION ⁷

D'après diverses recherches effectuées auprès des personnes sous-scolarisées, voici un tableau synthèse qui en résume les principales conséquences.

CONSÉQUENCES INDIVIDUELLES	CONSÉQUENCES SOCIALES
L'intégration à l'emploi difficile.	L'accroissement de la demande de services sociaux et de prestations d'assurance emploi.
L'augmentation de prestations d'assurance emploi et souvent de plus longue durée.	La perte de revenu national.
Instabilité au travail (mise à pied).	Le manque à gagner au point de vue de revenus fiscaux.
Faibles revenus.	L'augmentation de la criminalité.
L'accroissement de demandes d'aide sociale.	La diminution de la main d'oeuvre spécialisée.
Susceptibles d'avoir des problèmes de santé et de délinquance.	Le Canada sera moins concurrentiel sur le marché mondial.
Emploi précaire au salaire minimum.	Le niveau de vie est affecté.
Difficulté au niveau de la sécurité d'emploi, des avantages sociaux, de l'acquisition de compétences nouvelles et des possibilités d'avancement.	L'accroissement des dépenses pour les soins de santé.
Pas de marge de liberté (ex.: loisirs, restaurants, sorties, etc.).	Etc.
Etc.	

⁷ Ministère de la sécurité du revenu, Op cit, pp. 25 à 39 et Développement des ressources humaines. L'école avant tout: Guide à l'intention des parents, Hull, 1991, p. 6

**OUTILS
D'ANIMATION**

LES PETITS PAS...

(Guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire)

Description:

Guide d'intervention et d'activités de 503 pages s'adressant à tout intervenant intéressé à faire un pas sur la voie de la prévention de l'abandon scolaire. Son approche se veut à la fois préventive, éducative et globale. Ainsi, il touche les jeunes personnellement à l'intérieur du **VOLET ÉLÈVE** en les aidant à développer leur estime d'eux-mêmes ainsi que leur capacité à faire des choix, à prendre des décisions éclairées et à s'organiser. Le **VOLET PARENT** met l'accent sur l'implication parentale à l'égard de l'adolescent et de son environnement scolaire. Quant au **VOLET ENSEIGNANT**, il offre tour à tour des éléments de formation à l'approche de tutorat conçue et développée par M. Michelin Lavoie et ses collaborateurs, ainsi que des stratégies de sensibilisation des enseignants à leurs attitudes vis-à-vis leurs élèves. Finalement, le **VOLET COMMUNAUTAIRE** présente des suggestions afin de permettre aux intervenants de concevoir des actions préventives au sein de la communauté, de même qu'il fait état de quelques projets et ressources déjà en place.

- Production:** Emploi et immigration Canada, 1992
(dans le cadre du projet L'école avant tout.)
- Réalisation:** Équipe de recherche en intervention psycho-éducative du Département de psychologie à l'U.Q.T.R.
- Distribution:** Département de psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières
- Coût:** 60\$

Commentaire:

Ce volumineux guide a été conçu avant tout pour les écoles. Cependant, le **VOLET ÉLÈVE** propose de nombreux exercices à faire en milieux ouverts (ex.: MdJ) et le **VOLET COMMUNAUTAIRE** peut être très utile pour avoir des exemples de projets communautaires. Il suffit de l'adapter selon les besoins des jeunes et le milieu où l'on est. Document très pertinent à se procurer.

HEUREUX COMME...

(Atelier de motivation pour jeunes de 12 à 16 ans)

Description:

Ce document est une description des outils d'intervention utilisés auprès des jeunes en voie de décrocher. Pour chacune des dix rencontres, toute la démarche est proposée (objectifs, déroulement, tâches, évaluation). Chacune est complétée par une note d'observation à caractère clinique.

Production: CLSC Sainte-Foy, Sillery
Réalisation: Céline Catellier et Vivianne Vachon
Distribution: CLSC Sainte-Foy, Sillery
Coût: À vérifier

Commentaire:

Ce document a été réalisé pour les écoles. Cependant, les activités proposées peuvent également se faire en milieu ouvert, en les adaptant selon les besoins des jeunes. Ayant moi-même animé quelques ateliers de ce programme avec des garçons de 12 à 15 ans, en cheminement particulier, je vous le recommande afin d'alimenter vos discussions.

RÉUSSIR TES ÉTUDES

(Fiches d'apprentissage et d'activités)

Description:

Ces fiches d'apprentissage et d'activités s'adressent à ceux qui connaissent des échecs à l'école et à quiconque voulant améliorer ses résultats scolaires. En tout, 26 activités sont proposées et se divisent en trois parties. **La partie 1:** Le mode de pensée qui mène à la réussite (10). **La partie 2:** Les techniques d'étude qui mènent vers la réussite (13). **La partie 3:** Gérer sa réussite (3).

Production: LIDEC, 1995
Réalisation: Stéphane Létourneau
Distribution: LIDEC
Coût: À vérifier

Commentaire:

Les activités sont simples et faciles à réaliser. Elles englobent plusieurs objectifs qui permettent aux jeunes d'améliorer leurs résultats scolaires. De plus, elles permettent aux jeunes de réfléchir et de remettre en question certains comportements qui nuisent à la réussite scolaire, de façon positive.

DROITS DES JEUNES À L'ÉCOLE

Description:

Recueil de 18 pages qui présente brièvement les droits que les jeunes ont à l'école. Présenté de manière schématique chaque "droit" contient: la définition, des exemples, les limites, la réciprocité et la discrimination. Tous les mots précédents sont définis dès le début du recueil.

Production: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, 1992

Réalisation: Jessica Elbaz

Distribution: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec

Coût: 8\$

Commentaire:

Recueil facile à comprendre et accessible pour les jeunes. Les droits sont expliqués à l'aide d'exemples concrets de comportements se rattachant à l'école.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC (M.E.Q.)

Vous pouvez vous adresser au M.E.Q. pour avoir de l'information diverses sur les programmes et activités offerts concernant les adolescents. Par le biais de son Centre d'information multimédia, une personne ressource pourra vous orienter sur le ou les sujets qui vous intéressent.

Pour informations:

Ministère de l'Éducation du Québec
Centre d'information multimédia
Monsieur Jean Croteau
1035, rue de la Chevrotière,
11^e étage
Québec, (Québec)
G1R 5A5
Téléphone: (418) 643-6363
Télécopieur: (418) 646-6561

CENTRALE DE L'ENSEIGNEMENT DU QUÉBEC (C.E.Q.)

La C.E.Q. produit et réalise diverses publications sur le décrochage et la réussite scolaire et elle est partenaire du CRIRES. Vous pouvez obtenir sans frais la Liste des publications de la C.E.Q. pour vous aider dans vos démarches de prévention du décrochage scolaire auprès des adolescents.

Pour informations:

Centrale de l'enseignement du Québec
Centre de documentation
1170, boul. Lebourgneuf,
bureau # 300
Québec, (Québec)
G2K 2G1
Téléphone: (418) 627-8888
Télécopieur: (418) 627-9999

ÉDUCATEURS ET AUTRES INTERVENANTS DES ÉCOLES SECONDAIRES

Habituellement, toutes les écoles secondaires possèdent dans sa banque de ressources humaines, des intervenants professionnels qui possèdent des formations en éducation spécialisée, psychologie, orthopédagogie, travail social, etc. La complémentarité de ces professionnels, permet de toucher les adolescents dans divers secteurs de leur vie, soit l'affectif, le cognitif, le social et le physique.

Ces intervenants qui côtoient des adolescents quotidiennement sont en mesure de vous donner de l'information sur divers programmes existants dans leurs écoles ou ailleurs, sur diverses problématiques. Étant des partenaires du milieu de l'éducation, ces professionnels deviennent des sources de références indispensables et complémentaires lors de vos interventions.

ÉQUIPE DE RECHERCHE EN INTERVENTION PSYCHO-ÉDUCATIVE (ERIFE)

L'équipe de recherche en intervention psycho-éducative (ERIFE), est composée de professeurs chercheurs intervenant en psycho-éducation et rattachés au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Le thème général du programme de recherche de l'ERIFE est le développement de l'intervention psycho-éducative. L'adolescent en difficulté d'adaptation est une clientèle cible des projets de recherche. En plus de l'abandon scolaire, les thèmes de recherche abordés sont, entre autres: l'adolescent suicidaire, l'abus d'alcool et de drogue chez l'adolescent, les troubles du comportement et de la conduite à l'école. Il est à noter que le guide d'intervention et d'activités pour prévenir l'abandon scolaire "Les petits pas" a été réalisé par l'ÉRIPE.

Pour informations:

Pierre Potvin, directeur
Équipe de recherche en intervention psycho-éducative
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières
Case postale # 500
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5H7
Téléphone: (819) 376-5085
Télécopieur: (819) 376-5092

N.B. L'ERIFE et le Centre de documentation sont situés au local 2044 du pavillon Michel-Sarrazin de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INTERVENTION SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE (CRIRES)

Le CRIRES est rattaché à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. C'est un centre multidisciplinaire intégrant diverses approches dans l'étude des problèmes d'échec et d'abandon scolaire et la transition école/travail. Il est orienté autant vers la recherche fondamentale que vers ses applications pratiques.

Le partenariat, marque de commerce du CRIRES, se situe à deux niveaux. On le retrouve à l'intérieur même de sa structure organisationnelle: La Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ) et l'Université Laval, organismes fondateurs du CRIRES, poursuivent leur collaboration dans la gestion conjointe du Centre. On le retrouve également dans ses rapports avec les intervenants du milieu. À cet effet, le CRIRES travaille activement à la mise en place et au maintien d'un réseau d'échange d'expertise avec toutes les personnes intéressées par les questions touchant la réussite scolaire et la transition école/travail.

Les principaux types de services offerts par le CRIRES sont d'apporter des réponses aux questions fondamentales que posent les cheminements scolaires et professionnels des jeunes, de traduire, d'adapter et d'évaluer les résultats de la recherche en intervention de façon à en permettre une large diffusion, de mener avec les enseignants des expériences concrètes de lutte à l'échec scolaire, de procéder à l'évaluation des projets en cours et de produire des outils.

Pour informations:

**Centre de recherche et d'intervention
sur la réussite scolaire (CRIRES)**
Faculté des sciences de l'éducation
Université Laval
Sainte-Foy, (Québec)
G1K 7P4
Téléphone: (418) 656-3856
Télécopieur: (418) 656-7770

DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES DU CANADA

Le D.R.H.C. est une ressource gouvernementale qui offre plusieurs services, par région, aux personnes qui n'ont pas d'emploi et qui en recherchent un. Donc, par ses nombreux programmes et services offerts, il est une ressource de choix pour toute personne qui veut de l'information sur le marché du travail et/ou y accéder.

Il est aussi très utile pour connaître le bilan des emplois disponibles versus le diplôme pour inciter les jeunes à terminer leurs études, ainsi que les emplois en demande versus le diplôme. On retrouve également à D.R.H.C., de nombreuses informations, sous formes de brochures ou livres, sur les carrières, les employeurs, les normes du travail, sur la préparation à l'emploi (curriculum vitae, lettre de présentation, l'entrevue), etc..

De plus, des services de "Counselling en emploi" sont offerts, afin d'aider les gens à se trouver un travail, et ce, tout à fait gratuitement.

Pour informations:

**Développement des ressources humaines
du Canada de votre région**

ALLÔ PROF

C'est une ressource téléphonique mise en place depuis le mois d'avril 1997 et elle a pour but de prévenir le décrochage scolaire et aider les élèves sur le volet académique pendant l'année scolaire.

Ce service permet aux jeunes de 6^e, première et deuxième secondaire de téléphoner à un enseignant (e) afin d'obtenir de l'aide pour faire ses devoirs ou leçons. Ce service est desservi par huit postes téléphoniques à travers le Québec. Pour votre région, un numéro local est disponible. Si votre maison de jeunes, ou autres, n'est pas desservie par des points de service, un numéro sans frais est à la disposition des jeunes. Le service est ouvert entre 17h00 et 20h00 du lundi au jeudi. Ce service est tout à fait gratuit.

Pour les rejoindre:

1-888-776-4455

Site INTERNET **ALLÔ PROF!**www.alloprof.qc.ca

AUTRES RESSOURCES

Quand on prépare son avenir, souvent on ne sait pas trop où on s'en va... et parfois, même, on a le goût de décrocher de l'école. Il ne faut donc pas hésiter à faire appel aux groupes et aux personnes ressources de notre milieu.

Voici une liste d'organismes ou de personnes avec qui vous pouvez communiquer:

- Maisons de jeunes
- Centre d'emploi du Canada
- Conseillers en orientation dans les écoles
- Service d'accès au travail
- Club de recherche d'emploi
- Jeunes volontaires
- Liaison Femmes Travail
- Commissions scolaires
- Cégeps-Universités
- Centre Travail-Québec
- Service d'intégration à l'emploi
- Carrefour emploi jeunesse
- Employeurs
- Etc.

N.B. Compléter cette liste selon les ressources disponibles dans votre région.

VIDÉOS

APPRENDRE ... OU À LAISSER

Durée: 62 minutes 42 secondes **Année:** 1990
Production: Josée Beaudet
Réalisation: Diane Beaudry
Distribution: Office National du Film
Coût: 34.95\$

Résumé:

Pourquoi des centaines de milliers d'enfants sont-ils malheureux à l'école? Une journaliste veut en avoir le cœur net et à travers sa longue enquête, nous fait vivre les émotions d'une mère démunie devant les échecs scolaires de sa fille Odile. Une histoire qui commence mal mais finit bien.

L'EFFET SECONDAIRE

Durée: 62 minutes 22 secondes **Année:** 1993
**Production et
Réalisation:** Le Théâtre Parminou de Victoriaville
Distribution: Office National du film
Coût: 34.95\$

Résumé:

Spectacle théâtral (sur vidéocassette) créé à partir d'improvisations de jeunes de différents milieux et d'enquêtes auprès de spécialistes en éducation, qui traite d'un phénomène social très préoccupant: le décrochage scolaire. Tout le monde en parle, de la radio aux émissions d'informations, dans les revues spécialisées, dans les émissions d'affaires publiques, à l'école, à la maison. Les causes en sont multiples: pauvreté, éclatement des familles, communication déficiente, toxicomanie, etc. Une réalisation du Théâtre Parminou destinée à sensibiliser les parents, les jeunes et leurs professeurs.

LES ENFANTS MALADES DE L'ÉCOLE

Durée: 45 minutes **Année:** 1994
Production et Réalisation: Radio Canada
Distribution: Office National du Film
Coût: 26.95\$

Résumé:

Série de trois reportages sur le décrochage scolaire chez les adolescents du Québec, où le tiers des élèves quittent l'école avant l'obtention du diplôme d'études secondaires. Le premier reportage étudie les causes du décrochage. Le deuxième examine les efforts du Ministère de l'Éducation du Québec pour contrer l'abandon scolaire. Le dernier présente les méthodes utilisées en Floride pour prévenir ce fléau.

LA VIE ... C'EST PAS UN CLIP

Durée: 26 minutes 40 secondes **Année:** 1992
Production et Réalisation: Centrale de l'Enseignement du Québec
Distribution: Office National du Film
Centrale de l'Enseignement du Québec
Coût: 26.95\$ (O.N.F.)
90\$ (Achat C.E.Q.)
50\$ (Location C.E.Q.)

Résumé:

Stéphane a 16 ans. Il est en secondaire IV. Son frère a lâché l'école pour aller faire un voyage en moto. Lui aussi décide de décrocher, pour aller travailler. Mais voilà que, rendu sur le marché du travail, Stéphane découvre une réalité qu'il ne soupçonnait pas... Ce n'est donc pas <<le meilleur des mondes>> qui nous attend dès qu'on quitte l'école. Peu de temps après, son frère revient, sans moto, plus tôt que prévu...

N.B. Un guide d'animation accompagne cette vidéo.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

ACTIVITÉ SUR LE DÉCROCHAGE⁸

Objectifs:

- Amener les participants (es) à prendre conscience des attitudes de décrocheurs qu'ils peuvent afficher et de l'impact de celles-ci sur leurs attitudes personnelles à l'égard d'eux-mêmes, de l'école et de leur avenir.
- Démystifier les préjugés qui entourent les décrocheurs et le décrochage.

Déroulement:

- Individuellement chaque participant (e) répond à la feuille questionnaire et par la suite les réponses sont discutées en groupe.

D'après toi, c'est quoi le décrochage?

Encerle les items qui selon toi caractérisent le plus, une personne décrocheuse.

- a) Prend de la drogue
- b) S'absente beaucoup de l'école
- c) Se prostitue
- d) Est démotivé face à l'école
- e) A de la difficulté à faire des choses par soi-même
- f) A de la difficulté à fonctionner dans un milieu structuré
- g) Préfère les tâches concrètes
- h) Est battu par ses parents
- i) A de la difficulté à accepter l'autorité
- j) Provient d'un milieu défavorisé
- k) Éprouve de la difficulté à se concentrer
- l) Manque d'assurance et de confiance en soi
- m) Est moins intelligente que les autres
- n) A commis des délits
- o) N'a aucun talent ni capacité
- p) Ne reçoit jamais de commentaires positifs
- q) Ne réussit pas très bien à l'école
- r) N'a pas une image très positive de soi

⁸ Commission Scolaire de Victoriaville. Atelier d'orientation au travail, 1989, pp. 248 et 249

L'ÉCOLE, C'EST IMPORTANT⁹

- Thème:** La motivation
- Sous-thème:** Importance de l'école
- Objectif général:** Prendre conscience de l'importance de la fréquentation scolaire



Objectifs spécifiques:

- Connaître les conséquences de l'abandon scolaire prématuré.
- Prendre conscience de la réalité quotidienne du jeune décrocheur.

Durée: 60 minutes

Déroulement:

1. Présenter l'activité et ses objectifs;
2. Présenter la personne-ressource;
3. Témoignage du vécu de l'ex-décrocheur: causes de son décrochage, moment, conséquences, retour, aide, etc.
4. Discuter et poser des questions. Souligner l'importance de demeurer à l'école.
5. Échange libre.

Retour sur l'activité:

Amener les participants à synthétiser la rencontre en leur posant des questions. Par exemple: Que retiens-tu de plus important suite à ce témoignage? En quoi l'école est-elle importante? Quelles sont les conséquences de l'abandon scolaire? etc.

⁹ Université du Québec à Trois-Rivières. Op cit, Volet Élève, pp. 104 à 105

Recommandations:

Choisir soigneusement la personne ressource. Une rencontre préalable avec la personne est indiquée pour s'assurer qu'elle croit vraiment que retourner à l'école c'est important. Clarifier avec elle les objectifs et les points principaux de l'activité ainsi que le type de clientèle à laquelle elle s'adressera.

Évaluation:

Au terme de cette activité, le participant devrait pouvoir évaluer de façon plus réaliste les conséquences de l'abandon scolaire prématuré.

Référence: Bourget, N. et autres (1990)

Adaptation et commentaires:

DE RÉFLEXION EN RELATION ¹⁰

- Thème:** Relations interpersonnelles
- Sous thème:** Relations avec les enseignants
- Objectif général:** Prendre conscience de l'importance des relations avec les enseignants



Objectifs spécifiques:

Reconnaître les conséquences d'une mauvaise relation avec ses professeurs.

Reconnaître les causes possibles aux mauvaises relations avec les enseignants.

Trouver des façons de créer et d'entretenir de bonnes relations avec les enseignants.

Durée: 45 minutes

Matériel: Trois grands cartons et crayons feutres

- Déroulement:**
1. Présenter l'activité et ses objectifs.
 2. Expliquer la notion de remue-méninges et son fonctionnement.
 3. Faire un remue-méninges à partir de la question suivante:
"Quelles seraient les conséquences possibles d'une mauvaise relation avec un enseignant?"
Écrire les réponses sur un grand carton.
 4. Relire les réponses citées et sélectionner en retenant tout ce qui est plausible et en demandant d'expliquer un peu plus les réponses farfelues ou plus ambiguës.
 5. Faire un autre remue-méninges à partir de la question "Qu'est-ce qui pourrait causer les mauvaises relations?"
Écrire les réponses sur un grand carton.

¹⁰ Ibid, Volet Élève, pp. 160 à 162

6. Relire les réponses citées et sélectionner en retenant tout ce qui est plausible et en demandant d'expliquer un peu plus les réponses farfelues ou plus ambiguës.
7. Faire un dernier remue-méninges en s'inspirant de la question: "Quelles pourraient être les façons de créer et d'entretenir de bonnes relations avec un enseignant? " Écrire les réponses sur un grand carton.
8. Relire les réponses citées et sélectionner en retenant tout ce qui est plausible et en demandant d'expliquer un peu plus les réponses farfelues ou plus ambiguës.

Retour sur l'activité:

Échanger librement sur les réponses qui ont été données. Les jeunes qui le désirent peuvent raconter une expérience personnelle en lien avec le thème.

Questions facultatives:

1. Que retiens-tu suite à cette activité?
2. Que pourrais-tu faire pour améliorer tes relations avec tes professeurs?

Exercice à la maison:

Dans son journal de bord, chaque jeune raconte une expérience de mauvaise relation avec un enseignant qu'il vit présentement ou qu'il a déjà vécu. Il nomme:

1. les conséquences que cette mauvaise relation entraîne ou a entraînées.
2. les causes à la source de cette mauvaise relation.
3. les moyens qu'il pourrait ou qu'il aurait pu prendre pour créer, entretenir ou réparer cette relation.

Terminer en expérimentant une ou deux façons de créer ou d'entretenir une bonne relation avec un enseignant à partir de ce qui s'est dit lors de l'activité ou en exercice (moyens concrets).

Recommandations:

Lors de la relecture, permettre aux jeunes de préciser un peu plus leurs idées avant de raturer des réponses. Le troisième remue-méninges (façons de créer et d'entretenir une bonne relation) peut se vivre sous forme d'échange selon le choix de l'intervenant. Être attentif lors du premier remue-méninges si le groupe répond bien à cette technique d'animation.

Évaluation:

Au terme de cette activité, le participant devrait être en mesure de:

- √ Nommer les conséquences d'une mauvaise relation avec un enseignant.
- √ Reconnaître certaines causes à la base de mauvaises relations avec les enseignants.
- √ Identifier des façons de créer et d'entretenir de bonnes relations avec les enseignants (moyens concrets).
- √ Appliquer ce processus de réflexion à une situation personnelle qu'il vit ou a déjà vécu.

Adaptation et commentaires:

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

ALLÔ PROF
1-888-776-4455

Centrale de l'enseignement du Québec
Centre de documentation
1170, boul. Lebourgneuf, bureau 300
Québec, (Québec)
G2K 2G1
Téléphone: (418) 627-8888
Télécopieur:(418) 627-9999

**Centre de recherche et d'intervention
sur la réussite scolaire**
Faculté des sciences de l'éducation
Université Laval
Sainte-Foy, (Québec)
G1K 7P4
Téléphone: (418) 656-3856
Télécopieur:(418) 656-7770

CLSC Sainte-Foy Sillery
3108, Chemin Ste-Foy
Sainte-Foy, (Québec)
G1X 1P8
Téléphone: (418) 651-2572

Commission Scolaire des Bois-Francs
40, boul. Bois-Francs Nord
Victoriaville, (Québec)
G6P 1E5
Téléphone: (819) 758-6453

Conseil permanent de la Jeunesse
1056, rue Louis-Alexandre Taschereau
Aile René Lévesque, 1 étage
Québec, (Québec)
G1R 5Z7
Téléphone: (418) 644-9595
Télécopieur:(418) 646-0798
1-800-363-1049

**Développement des ressources
humaines du Canada**
62, rue St-Jean-Baptiste
Victoriaville, (Québec)
G6P 4E3
Téléphone: (819) 758-0551
1-888-778-0551

**Écoles secondaires de la région de
Victoriaville:**

École Massicotte: (819) 752-9756
École Le Tandem: (819) 752-4591
Polyvalente Le Boisé: (819) 758-1534

**Équipe de recherche en Intervention
psycho-éducative**
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières
Case postale # 500
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5H7
Téléphone: (819) 376-5085
Télécopieur:(819) 376-5092

LIDEC
4350, Avenue de l'Hôtel-de-Ville
Montréal, (Québec)
H2W 2H5
Téléphone: (514) 843-5991
Télécopieur:(514) 843-5252

Ministère de l'Éducation du Québec
Centre d'information Multimédia
1035, rue de la Chevrotière
11^e étage
Québec, (Québec)
G1R 5A5
Téléphone: (418) 643-6363
Télécopieur:(418) 646-6561

ADRESSES UTILES (suite)

Office National du Film

1564, rue St-Denis

C.P. 6100

Succursale Centre-Ville

Montréal, (Québec)

H3C 3H5

Téléphone: 1-800-267-7710

**Regroupement des maisons de jeunes
du Québec**

3958, rue Dandurand

Montréal, (Québec)

H1X 1P7

Téléphone: (514) 725-2686

Télécopieur: (514) 725-2686

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- AUGER, Lucien. Comment aider mon enfant à ne pas décrocher, Éd. de l'Homme, Montréal, 1992, 121 p.
- 2- BOUCHEUR, Francine et AVARD, Jacqueline. Réussir ses études: Guide d'autogestion, Éd. de Mortagne, Boucherville, 1984, 360 p.
- 3- CRIRES ET FECS. La réussite scolaire: expériences novatrices dans les écoles secondaires, Sainte-Foy: Faculté des sciences de l'Éducation, CRIRES, 1992, 80 p.
- 4- CRIRES ET FECS. Pour favoriser la réussite scolaire: réflexions et pratiques, Montréal: Centrale de l'enseignement du Québec; Éd Saint-Martin, 1992, 347 p.
- 5- Conseil permanent de la jeunesse. <<L'Éducation dans tous ses états>>, Gouvernement du Québec, Québec, Oct. 1995, 55 p.
- 6- Conseil permanent de la jeunesse. Pour accroître la réussite éducative, le temps est venu ..., Gouvernement du Québec, Québec, Août 1996, 31 p.
- 7- Conseil permanent de la jeunesse. <<Raccrocher>> l'école aux besoins des jeunes, Gouvernement du Québec, Québec, 1992, 39 p.
- 8- FOURNIER, Gilles et Carol-Ann. Pour être gagnant: Techniques de réussite au secondaire, Éd Beauchemin, Laval, 1991, 186 p.
- 9- GINGRAS, Guy. Prévenir le décrochage scolaire: guide pratique à l'intention des élèves, des parents et des intervenants, Éd Lidec, Montréal, 1995, 91 p.
- 10- GOSSELIN, Linda. et OUELLET, Rolland. Inventaire des pratiques favorisant la réussite scolaire dans les écoles primaires et secondaires du Québec, Québec: CEQ; Sainte-Foy: Université Laval, CRIRES, 1992, 341 p.
- 11- GOUPIL, Georgette. Élèves en difficultés d'adaptation et d'apprentissage, Éd Gaétan Morin, Boucherville, 1990, 346 p.
- 12- GUILLEMETTE, D. Groupe d'entraide académique entre pairs: présentation du projet, Document de travail inédit (disponible au Centre de documentation de l'Équipe de recherche en psycho-éducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières)
- 13- KEMP, Daniel. Les solutions pour empêcher le décrochage scolaire, Éd. Québecor, Outremont, 1995, 256 p.
- 14- KEMP, Daniel. Mettre fin au décrochage scolaire: Comment désamorcer une bombe, Éd.E=MC2, Montréal, 1992, 253 p.
- 15- LANGEVIN, Louise. L'abandon scolaire: on ne naît pas décrocheur, Éd. Logiques, Montréal, 1994, 379 p.
- 16- LIEUVY, Alain. Mémoire et réussite scolaire, Éd.Dunod, Paris, 1991, 130 p.

DOCUMENTS (suite)

- 17- Ministère de la sécurité du revenu. La pauvreté et le décrochage scolaire ou la spirale de l'exclusion, Gouvernement du Québec, Québec, Nov. 95, 46 p.
- 18- Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec. Droits des jeunes à l'école, Montréal, 1992, 18 p.
- 19- RIVARD, Claude. Les décrocheurs scolaires: les comprendre, les aider, Éd. Hurtubise H M H, Lasalle, Québec, 1991, 166 p.
- 20- ROYER, Égide, MOISAN, Sylvie et al. L'ABC de la réussite scolaire, Centrale de l'enseignement du Québec; Montréal: Éd. Saint-Martin, Montréal, 1995, 148 p.
- 21- VILLENEUVE, Louise. Des outils pour apprendre: reconnaître et développer ses connaissances, ses habiletés et ses attitudes, Éd. Saint-Martin, Montréal, 1991, 192 p.
- 22- VIOLETTE, Michèle. L'école: facile d'en sortir, mais difficile d'y revenir. Enquête auprès des décrocheurs et décrocheuses, Ministère de l'éducation, Québec, 1991, 118 p.

N.B. Plusieurs autres documents concernant le décrochage scolaire sont disponibles, référez-vous au chapitre 3: "Organismes ressources".

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 14 ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTRODUCTION	p	2
1- SENSIBILISATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE		
AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	p	3
Tableau des principaux effets de l'activité physique régulier sur l'organisme humain	p	5
Valeurs éducatives du jeu.....	p	7
Tendances dans les activités physiques chez les 13 à 17 ans	p	8
Recommandations.....	p	9
2- OUTILS D'ANIMATION		
Idées géniales.....	p	11
Solutions au manque d'espace.....	p	11
Le défi canadien vie active.....	p	12
Programme de formation au leadership étudiant.....	p	12
Jeux loufoques.....	p	13
Le plaisir de jouer: jeux coopératifs de groupe.....	p	13
Vitalité.....	p	14
Jeux pour rire et s'amuser en société.....	p	14
Weider Le jeu.....	p	15
101 jeux à jouer d'une nouvelle façon.....	p	15
3- ORGANISMES RESSOURCES		
L'association canadienne de loisirs intra-muros.....	p	17
L'association canadienne pour la santé, l'éducation physique le loisir et la danse.....	p	17
Kino-Québec.....	p	18
Autres ressources.....	p	18
ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS		
Le jeu de la vie et de la mort.....	p	21
Soccer des mille-pattes.....	p	24
Course-poker.....	p	25
La folie hivernale.....	p	26
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p	28
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER.....	p	30
Brochures et dépliants.....	p	31

INTRODUCTION

Faire de l'activité physique est-ce vraiment important pour vous? La réponse sera différente pour une personne active et une autre sédentaire. Il faudra aussi tenir compte de la signification qu'a pour vous "être en bonne forme". Si, pour certaines personnes, un corps mince, vigoureux et séduisant est synonyme de bonne forme, il y a erreur. En effet certains Canadiens et Canadiennes, pour y parvenir font des efforts vains et répétés pendant plusieurs années afin d'améliorer leur image corporelle.¹

Cependant, la bonne forme physique, c'est beaucoup plus que l'apparence, c'est-à-dire la minceur féminine et la musculation masculine. L'exercice physique pratiquée sur une base régulière, procure des bienfaits sur l'organisme humain en entier et ne peut qu'améliorer le bien-être général d'une personne, si elle est pratiquée non comme une fin en soi, mais comme un moyen d'être en forme (voir: Tableau des bienfaits de l'activité physique).

De plus, l'exercice physique est le meilleur moyen d'entretenir et d'améliorer le corps humain. Sans activité, le corps se détériore et plus souvent qu'autrement, lorsque tel est le cas, ce phénomène s'accompagne d'une baisse de la qualité de la vie. En demeurant actif et en forme, vous pourrez faire face aux exigences de la vie moderne et profiter de tout ce qu'elle peut offrir. La bonne forme est une des meilleures méthodes de médecine préventive connue. Elle vous donne des moyens d'autodéfense extrêmement efficaces contre les maladies modernes les plus dangereuses: les <<maladies de mode de vie>>. Ces maladies de mode de vie ne sont pas causées par un microbe ou un virus, mais plutôt comme leur nom l'indique, par notre mode de vie: le stress, une mauvaise alimentation, le tabac, l'alcool, l'inactivité, etc... La liste de ces maladies est longue et bien connue. Elle comprend les maladies du rein, les problèmes respiratoires et cardiaques, l'hypertension, etc...²

Nul besoin de pratiquer une activité physique intense pour en ressentir les bienfaits. Tous les petits gestes quotidiens comptent et c'est ce qu'il faut transmettre aux générations futures. Les pages qui suivent, contiennent de l'information générale sur l'activité physique et des suggestions de jeux afin d'inciter les adolescents à avoir un mode de vie sain et actif.

¹ SANTÉ CANADA. La trousse vitalité à l'usage des animateurs: Définition et raison d'être du programme vitalité. Ottawa, p. 1

² Note de cours Données fondamentales sur la condition physique. A-92, Collège de la région de l'Amiante/Département d'éducation physique, p. 103 à 104

- 1 -

SENSIBILISATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

Sensibiliser les adolescents à l'exercice physique peut s'avérer très profitable sur l'ensemble de leur vie. Comme nous l'avons vu précédemment l'exercice est la "clé" du succès, dans les différents domaines de la vie. Mais, en tant qu'intervenant jeunesse et non professeur d'activités physiques, nous n'avons pas toujours le matériel ou le local nécessaire pour faire de l'exercice. Comme si un <<gym>> était le seul endroit... Non! Nous pouvons programmer et réaliser plusieurs activités sportives avec les adolescents.

Entre autres, nous retrouvons les sports traditionnels: le basket-ball, soccer, tennis, badminton, etc., où les jeunes participent déjà. Par contre, ces sports nécessitent souvent un gymnase et du matériel approprié pour les pratiquer. De plus, la plupart des activités sportives sont orientées vers la compétition, la performance et les gagnants. Cependant, ces sports traditionnels sont excellents pour la santé et les adolescents les aiment.

Une autre catégorie de jeux s'avère utile pour favoriser l'activité physique. **Il s'agit des jeux et sports coopératifs, qui constituent un nouveau courant de la pratique de l'exercice physique.** En contestant les valeurs véhiculées dans le sport, ils présentent des rapports corporels renouvelés, axés sur le "bien-être partagé et le plaisir dans l'harmonie du mouvement corporel lui-même". C'est essentiellement une activité de participation où les éléments compétitifs sont limités et où on y fait l'expérience d'aider et de supporter plutôt que d'affronter et de battre.³

De plus, les activités coopératives facilitent et améliorent les relations entre les individus, permettent une grande variété de jeux et nul besoin d'être un sportif ou d'être en forme. On peut également modifier les règles des jeux traditionnels pour les rendre plus coopératives. Vous constaterez qu'en combinant les jeux traditionnels et coopératifs, vous animerez et programmerez un éventail de jeux différents et innovateurs pour favoriser la pratique de l'exercice physique chez les ados.

Comme nous le savons tous, les jeunes sont naturellement actifs, mais s'ils ne peuvent ou n'ont pas l'occasion de satisfaire ce besoin, il risque de demeurer inassouvi. Selon

³ CREVIER, Robert et Bérubé, Dorothée. Le plaisir de jouer: jeux coopératifs de groupe. Institut du plein air québécois, Rivière-du-Loup, 1987, p. 17

différentes recherches, il ressort que les jeunes préfèrent des programmes qui offrent de l'aventure, des défis et des risques. Ils sont également attirés par des programmes bien organisés, mais apparemment moins structurés, qui offrent plus d'options, qui n'exigent pas d'engagement à long terme et mettent l'accent sur l'amusement, la participation et les aspects sociaux.

Parmi les autres motifs de participation, particulièrement chez les adolescents plus âgés, citons le fait d'être en forme et de le demeurer, d'améliorer son état de santé général et d'essayer de perdre du poids ou de le contrôler surtout chez les filles.

Vers la fin de l'adolescence, les motifs de participation à l'activité physique deviennent très divers et peuvent englober le besoin d'être en compétition, le soulagement du stress, l'adhésion à un groupe, la reconnaissance sociale, le mieux-être, l'amélioration de son agilité, de sa souplesse, de sa force et de son apparence physique. Bien des situations vécues au cours des 15 à 18 premières années de la vie se transforment en préférences qui peuvent aller d'activités sociales et récréatives, comme la danse, la natation, la bicyclette et la marche, à des programmes hautement structurés dans des sports individuels et collectifs, comme la gymnastique et le basket-ball. ⁴

Bref, la façon la plus simple d'impliquer et de faire participer les jeunes est de leur demander ce qu'ils aiment et veulent faire comme activités. De cette façon, nous répondrons à leurs besoins, goûts et attentes.

⁴ CONDITION PHYSIQUE CANADA. Parce qu'ils sont jeunes: une vie active pour les enfants et les jeunes canadiens. Projet de plan d'action, Ottawa, 1990, pp. 9 à 11

TABLEAU DES PRINCIPAUX EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIER SUR L'ORGANISME HUMAIN⁵

Composants	Facteurs	Plus	Moins	Bienfaits
Poumons	Force des muscles autour des poumons	↑	↓	Transport de plus d'oxygène, à chaque respiration, dans un organisme en forme.
	Meilleure échange des gaz dans les poumons	↑	↓	Respiration plus efficace. Demandes soudaines d'énergie satisfaites plus rapidement.
Sang	Volume total du sang dans le corps	↑	↓	Fourniture de plus d'oxygène pour la production d'énergie et meilleure élimination des déchets produits.
	Nombre de globules rouges dans le sang (porteurs d'oxygène)	↑	↓	Capacité de travail accrue et réduction de fatigue.
Coeur	Force du coeur	↑	↓	Meilleur fonctionnement du coeur: moins de tension . Pouls plus lent du coeur au repos.
	Volume de sang pompé à chaque battement	↑	↓	Facilité à faire face aux demandes accrues des périodes stressantes.
Vaisseaux sanguins	Dimension des vaisseaux sanguins	↑	↓	Amélioration de l'irrigation. Meilleure circulation du sang à travers tout le système.
	Nombre de vaisseaux utilisés	↑	↓	Réduction possible de la pression artérielle et de la tension sur le coeur.
	Élasticité des vaisseaux sanguins	↑	↓	
Muscles	Irrigation des muscles	↑	↓	Accroissement de la force, la coordination, l'endurance et la fermeté des muscles en forme.
	Épaisseur de la fibre des muscles	↑	↓	Travail plus efficace et plus long des muscles. Amélioration de l'apparence et de la condition générale.

Composants	Facteurs	Plus	Moins	Bienfaits
Os	Irrigation des os	↑	↓	Ossature plus forte et moins fragile.
	Formation nouvelle de tissus de l'os	↑	↓	Moins susceptible aux blessures.
Jointures	Force des ligaments	↑	↓	Jointures plus flexibles. Facilité accrue de mouvements.
		↑	↓	Moins susceptible aux blessures.
Peau	Irrigation de la peau	↑	↓	Meilleure irrigation de la peau, amélioration du teint. Meilleur contrôle de la chaleur du corps.
Système digestif	Irrigation du système digestif	↑	↓	Amélioration probable de la digestion et de l'élimination des déchets.
	Force des muscles sur le parcours du système	↑	↓	Appétit répondant mieux aux besoins réels.
Cerveau	Irrigation du cerveau	↑	↓	Stimulation de l'activité mentale vu l'amélioration de l'irrigation. Amélioration de la concentration et de la vitalité.

⁵ Note de cours Données fondamentales sur la condition physique, Op cit, p. 101

VALEURS ÉDUCATIVES DU JEU ⁶

DÉVELOPPEMENT DES FACULTÉS INTELLECTUELLES

Volonté	Attention
Mémoire	Initiative
Observation	Connaissance variées
Imagination	Le sens de la logique
Association, différenciation	Le sens des valeurs

DÉVELOPPEMENT PHYSIOLOGIQUE

Équilibre	Circulation sanguine activée
Respiration	Agilité
Coordination des mouvements	Adresse
Endurance et résistance organique	Souplesse
Renforcement des muscles	

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Confiance en soi et en l'autre	Le respect de soi
Se mêler aux autres	Le respect d'autrui
Permettre à l'autre de se situer, de trouver une place	Le respect de l'autorité (règlement)
Assumer certaines responsabilités	Le respect du bien commun
Conscience de soi et des autres	
Faire face à la confrontation, tant pour les timides, les effrontés, les peureux, les égoïstes, les rejetés...	

DÉVELOPPEMENT AFFECTIF

Apprendre à connaître, contrôler, exprimer, partager ses émotions.

Apprendre à vivre: la joie de gagner, la tristesse de la défaite
la fierté de réaliser l'impossible
la déception devant l'échec
la colère

Toute la gamme des sentiments qu'on peut ressentir au cours d'une vie.

⁶ Note de cours Activités ludiques et sportives, par Yvan Fortier, A-92, Collège de la région de l'Amiante /T.E.S.

Tendances dans les activités physiques, 13 à 17 ans ⁷

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Activité	Pourcentage des adolescents ¹								
	1995			1988 ²			1981 ³		
	Total	F	G	Total	F	G	Total	F	G
1 Bicyclette	75%	81%	70%	78%	74%	82%	70%	70%	70%
2 Natation	69	79	63	75	80	71	60	65	54
3 Patinage *	67	65	68	43	43	42	38	44	32
4 Basket-ball *	66	55	73	-	-	-	-	-	-
5 Marche	59	68	53	63	71	55	52	63	43
6 Course à pied/jogging	53	43	61	49	47	51	61	62	60
7 Danse sociale *	50	57	46	51	61	42	13	19	8
8 Baseball *	46	-	52	47	39	54	33	25	40
9 Volley-ball *	45	58	36	15	20	-	16	19	13
10 Patins à roues alignées, patins à roulettes *	44	40	47	-	-	-	-	-	-
11 Soccer *	41	-	40	-	-	-	-	-	-
12 Ski alpin *	39	-	43	43	42	44	23	20	26
13 Poids et haltères *	38	-	49	27	-	39	17	8	25
14 Badminton *	32	-	31	-	-	-	-	-	-
15 Tennis	31	-	35	29	25	33	33	36	31
16 Gymnastique *	30	-	-	-	-	-	-	-	-
17 Hockey	29	-	47	24	-	42	22	5	38
18 Ski de fond †	16	-	-	29	32	26	28	30	26

1 Pourcentage des adolescents qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

2 Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988.

3 Enquête condition physique Canada de 1981.

* Augmentation significative depuis 1981; † diminution significative depuis 1981.

- L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

⁷ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Le sondage indicateur de l'activité physique en 1995, Bulletin no 8.

RECOMMANDATIONS

Étant donné que plusieurs études démontrent que la pratique régulière de l'activité physique décroît avec l'âge et que c'est précisément à l'adolescence que s'amorce le processus de désengagement, surtout chez les filles, et que cette baisse se situe entre le secondaire 1 et 2, voici deux recommandations sur la pratique des sports:

- 1- Le Consensus International chez les adolescents recommande de faire une ou diverses activités, trois fois par semaine ou plus, 20 minutes par séquence ou plus à une intensité d'au moins 50% de la puissance aérobie maximale. ⁸
- 2- Des autorités médicales reconnues recommandent de cumuler un total journalier de trente minutes d'activités physiques modérées chaque jour pour assurer le maintien optimal de sa santé. ⁹

⁸ CLSC-CHSLD DE L'ÉRABLE. *Programme: "Tas-tu vu l'air?"*
Section: Activité physique, Plessisville, 1998, p. 1

⁹ KINO-QUÉBEC. *Devenir et rester un adulte actif*, Québec, 1997, p. 17

**OUTILS
D'ANIMATION**

IDÉES GÉNIALES

(Jeux et activités conçus par les jeunes pour les jeunes)

Description:

Ce livret qui décrit 75 jeux et activités, est un document pratique destiné aux animateurs et aux responsables des loisirs auprès des jeunes. Il est le fruit d'un concours national qui a eu lieu dans toutes les écoles secondaires du Canada. Les jeunes ont été appelés à inventer et à proposer de nombreux jeux innovateurs et dynamiques pour les enfants et les jeunes. On y retrouve des activités aérobiques, des activités et jeux aquatiques, courses à relais, saut à la corde, jeux et activités de type volley-ball, soccer, football, etc.

Production: Condition physique Canada, 1990

Réalisation: Plusieurs centaines de jeunes du Canada dans les écoles secondaires

Distribution: L'association canadienne de loisirs intra-muros

Coût: 6\$

Commentaire:

Ce livret contient beaucoup d'activités variées et songées. On en retrouve pour tous les goûts que ce soient pour des activités extérieures ou intérieures. À se procurer.

SOLUTIONS AU MANQUE D'ESPACE

Description:

Ce livret, divisé en deux sections, offre une description des lieux (autres que le gymnase) qui conviennent à l'activité physique et, des activités qui conviennent à ces lieux et qui utilisent au maximum l'espace disponible. Ce document complète et vient s'ajouter aux éléments essentiels d'un programme d'éducation physique quotidien de qualité.

Production et L'association canadienne pour la santé, l'éducation physique,
Réalisation: le loisir et la danse.

Distribution: L'association canadienne pour la santé, l'éducation physique,
le loisir et la danse.

Coût: 12\$

Commentaire:

Ce livret s'avère profitable pour les milieux qui n'ont pas la possibilité d'avoir un gymnase et/ou un terrain de jeux à leur disposition.

LE DÉFI CANADIEN VIE ACTIVE

Description:

Si vous avez entre 6 et 18 ans et que vous voulez devenir plus actif tout en vous amusant, le "Défi canadien Vie active" est pour vous. Le défi, privilégie l'activité, le plaisir et la participation. Il contient quatre programmes destinés chacun à un groupe d'âge précis. Ils sont conçus pour motiver les participants à prendre plaisir à la pratique régulière de l'activité physique. Les enseignants et les animateurs de groupes de jeunes peuvent obtenir les ressources qu'il faut, pour mettre le programme en oeuvre, soit; une bande vidéo d'orientation, une trousse du responsable pour chaque programme et le matériel pour les participants (un tableau de jeu et des autocollants pour le premier programme, un passeport et des autocollants pour le deuxième et, des journaux de bord pour le troisième et quatrième programmes).

Production L'Association canadienne de loisirs intra-muros et/ou L'association
Réalisation et canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
Distribution:

Coût: 39.50\$ (trousse du responsable) 30\$ (matériel des participants)
10\$ (vidéo)

Commentaire:

Les programmes 3 et 4 s'appliquent très bien aux adolescents et vous pouvez acheter le matériel des participants à l'unité. Fait intéressant, "Défi" vise la participation active et non la performance. L'implication du jeune est nécessaire à sa réalisation, car le "Défi" s'échelonne sur une certaine période. (Le coût varie en fonction du matériel dont vous avez besoin).

PROGRAMME DE FORMATION AU LEADERSHIP ÉTUDIANT

Description:

Ce "Programme de formation au leadership" est complet et facile à utiliser pour les jeunes. Il vise à aider les jeunes qui font partie de groupes de loisirs à planifier, à organiser et à diriger leurs propres programmes d'activités physiques. Il est destiné aux centres des loisirs, les clubs, les écoles, les camps et les groupes de jeunes, pour les jeunes, par les jeunes.

Production et
Réalisation: L'Association canadienne de loisirs intra-muros
Distribution: L'Association canadienne de loisirs intra-muros
Coût: 34.50\$ (guide de l'enseignant et manuel du leader étudiant)

Commentaire:

Le programme s'adresse à différents milieux que fréquentent les jeunes et vise la créativité, l'entraide et la coopération. Ce sont les jeunes eux-mêmes qui sont les <<leaders>> de leurs activités.

JEUX LOUFOQUES

Description:

Recueil, qui regroupe une soixantaine de jeux de groupe, pour animer des rencontres sociales (en petits ou grands groupes) et qui peuvent se dérouler autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les jeux proposés vous donneront le privilège de vivre dans un autre univers, un univers de fantaisies, fait de situations loufoques, drôles et cocasses.

Production et

Réalisation: Normand Grondin

Distribution: Jeux loufoques

Coût: 16.95\$

Commentaire:

Les personnes ayant essayé ces jeux se disent très satisfaits et les recommandent. Les jeux loufoques sont des jeux qui ne se prennent pas trop au sérieux et dont le but est d'animer la fête dans le rire et la fantaisie. Sur demande, une équipe peut se rendre sur place pour animer votre <<fête>> (des frais supplémentaires s'appliquent alors).

LE PLAISIR DE JOUER: JEUX COOPÉRATIFS DE GROUPE

Description:

Document de 145 pages qui présente les bienfaits et les éléments de base des jeux coopératifs. Par la suite, plus de 80 jeux vous sont proposés, divisés en six sections: jeux actifs, modérés, calmes, avec parachute, avec ballon géant et de relaxation.

Production: Institut du plein-air québécois, 1987

Réalisation: Robert Crevier et Dorothee Bérubé

Distribution: Institut du plein-air québécois et/ou librairie

Coût: À vérifier

Commentaire:

Ce document permet l'animation de plusieurs jeux différents, pouvant vous inspirer lors d'animation de jeux coopératifs. Certains jeux exigent de l'équipement spécifique, par exemple les jeux avec parachute. Ce document est très intéressant.

VITALITÉ

(La trousse vitalité à l'usage des animateurs)

Description:

Cette trousse fournit des renseignements de base, des conseils et des ressources pour aider les animateurs dans leur démarche de "VITALITÉ". Ce programme met l'accent sur trois concepts: la saine alimentation, une vie active et une image positive de soi et de son corps. La trousse comprend six articles assortis de références pour les animateurs, un acétate vitalité et cinq documents à photocopier et à distribuer au groupe.

Production et

Réalisation : Santé Canada

Distribution: Santé Canada

Coût: Gratuit

Commentaire:

La trousse s'avère utile lors d'animation sur l'activité physique, l'alimentation et l'estime de soi, à partir des trois concepts qui interagissent ensemble. Elle permet d'élargir le champ d'intervention des animateurs sur les bienfaits de l'activité physique.

JEUX POUR RIRE ET S'AMUSER EN SOCIÉTÉ

Description:

Livre de 127 pages qui propose une centaine de jeux pour tous les âges. On y retrouve des jeux pour les enfants, des jeux d'observation, des jeux de mots, des jeux d'action, de mémoire et des faux jeux. Dans chaque cas, sont mentionnés le temps de préparation, les accessoires requis (s'il y a lieu) et la description du jeu.

Production: Les Éditions de l'Homme, 1991

Réalisation: Claudette Contant

Distribution: Les Messageries ADP et/ou Librairies

Coût: À vérifier

Commentaire:

Livre très intéressant qui vous permettra d'avoir des heures de plaisir et de rire avec votre groupe. Les accessoires requis par les jeux se limitent à des objets de tous les jours que l'on retrouve facilement dans notre environnement immédiat.

WEIDER LE JEU

Description:

Weider s'adresse à des groupes de 2 à 8 joueurs, âgés de 11 ans et plus. Il se divise en deux parties. La première est formée des disciplines olympiques suivantes: l'haltérophilie, la marche, saut en longueur, saut en hauteur et sprint. Surmontant des embûches, le but est de remporter des médailles, qui seront bien utiles à la deuxième partie. Le marathon Weider invite les joueurs à franchir le premier, la ligne d'arrivée, après avoir parcouru 42 km (42 cases) et avoir répondu correctement à diverses questions portant sur l'anatomie, la nutrition et les sports, ou avoir réussi des épreuves physiques. Quatre cases spéciales vous permettent d'avancer ou de reculer.

Production et Réalisation: Marc Fournier

Distribution: Éditions Gladius International inc.

Coût: 26\$ (Gladius)
39.95\$ (magasins, boutiques, etc.)

Commentaire:

Ce jeu éducatif permet "réellement" de faire de l'exercice physique (redressements assis, pompes, concours d'habileté, etc), à certains moments et permet en plus d'acquérir diverses connaissances. Il a été approuvé par M. Ben Weider, le Président de "International Fédération of Body Builders".

101 JEUX À JOUER D'UNE NOUVELLE FAÇON

Description:

Ce manuel présente des jeux modifiés s'inspirant de jeux déjà existants. La première partie théorique donne des explications sur le choix, la durée et l'issue du jeu, le rôle du moniteur, le choix des partenaires et la formation des groupes, l'évaluation et les règles du jeu, les modifications apportées et l'information pour la création d'un nouveau jeu. La deuxième partie, propose des jeux en fonction de l'effort physique exigé (de faible à élevé), et le nombre de participants (deux à l'infini). Ex: jeu de parachute, de courses, de sauts, de concentration.

Production: L'Association canadienne de loisirs intra-muros

Réalisation: Maira Purdon

Distribution: L'Association canadienne de loisirs intra-muros

Coût: 12\$

Commentaire:

Ce recueil est d'une grande utilité pour les animateurs qui désirent organiser des activités originales et dynamiques.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

L'ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRA-MUROS

La mission de L'A.C.L.I. est d'encourager, de promouvoir et de favoriser la vie active, les modes de vie actifs et la croissance personnelle par le biais de programmes récréatifs et de loisirs intra-muros au sein de la collectivité scolaire. À L'A.C.L.I. vous pouvez vous procurer gratuitement le catalogue qui contient tous les services et produits disponibles. Vous y trouverez des suggestions de programmes, des jeux et des défis. Entre autres:

- Le défi canadien Vie active
- Fort Boyard en milieu scolaire
- 101 jeux à jouer d'une nouvelle façon
- "Idées géniales" jeux et activités conçus par les jeunes, pour les jeunes.
- Etc.

N.B. Les "outils" du catalogue sont aussi destinés aux animateurs qui oeuvrent auprès des jeunes, dans un contexte hors-scolaire.

Pour informations:

L'A.C.L.I.
1600, promenade James-Naismith
Gloucester, (Ontario)
K1B 5N4
Téléphone: (613) 748-5639
Télécopieur: (613) 748-5737

L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE

La mission de l'ACSEPLD, organisme bénévole national sans but lucratif, est d'encourager et inciter les éducateurs, les professionnels de domaines connexes, ainsi que les autres personnes, à promouvoir de manière éclairée, réfléchie et pro-active, les avantages d'une vie active et saine. Vous pouvez commander gratuitement le catalogue qui contient tous les services et produits disponibles. Tout comme L'A.C.L.I., vous trouverez des suggestions de programmes, des jeux, des défis et des documents. En voici quelques exemples:

- Danse et forme
- Solutions au manque d'espace
- Activités pédagogiques en plein air
- L'activité physique au féminin
- Etc.

Pour informations:

L'A.C.S.E.P.L.D.
1600, promenade James-Naismith
Gloucester, (Ontario)
K1B 5N4
Téléphone: (613) 748-5639
Télécopieur: (613) 748-5737
1-800-663-8708

KINO-QUÉBEC

Kino a pour mission de promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux être de la population québécoise (jeunes, adultes et aînés). Kino est présent dans toutes les régions régionales au Québec, par l'intermédiaire des directions de santé publique.

Des professionnels de l'activité physique pourront répondre à vos questions sur l'exercice et les jeunes. Entre autres, ils pourront vous conseiller des programmes et des jeux intéressants qu'ils ont eux-mêmes créés ou qui ont été inventés par d'autres organismes. De plus, des formations sur l'activité physique versus les jeunes, sont offertes gratuitement aux intervenants.

Pour informations:

KINO QUÉBEC (selon sa région)
RRSSS Mauricie/Centre-du-Québec
570, rue Hériot, bureau 5000
Drummondville, (Québec)
J2B 1C1
Téléphone: (819) 477-6221
Télécopieur: (819) 477-9443

AUTRES RESSOURCES

Vous trouverez ci-après, une liste de ressources diverses en activités physiques.

ÉCOLES

CÉGÉPS:

Les départements de Techniques de loisirs fournissent de l'information sur différents jeux et programmes.

UNIVERSITÉS:

Les départements de Récréologie, d'Activités physiques, etc., fournissent de l'information sur différents jeux et programmes.

MUNICIPALITÉS:

La plupart des municipalités possèdent leurs propres centres des loisirs, centres communautaires, comités de loisirs, différentes associations sportives, parcs, terrains de jeux, etc. Ces endroits sont très intéressants pour l'animation d'activités physiques. Renseignez-vous.

KINO-QUÉBEC:

(région Montréal-Centre) au (514) 528-2400

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE KIN-BALL

(514) 252-3000

FÉDÉRATION DE SAUT À LA CORDE DU QUÉBEC

(514) 672-2369

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE PATINAGE DE VITESSE

(514) 252-3024 (section patins à roues alignées)

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE PLEIN-AIR

(514) 252-3000

**FÉDÉRATION DES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES PHYSIQUES
ENSEIGNANTS DU QUÉBEC**

(514) 873-0733

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE SKI DE RANDONNÉE

(514) 252-3000

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

(514) 252-3004

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE BALLON VOLANT

(514) 252-3000

INSTITUT DU PLEIN-AIR QUÉBÉCOIS

(418) 867-1550

N.B. S'il y a d'autres champs d'activités spécifiques qui vous intéressent, contactez Kino-Québec de votre région.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

LE JEU DE LA VIE ET DE LA MORT¹⁰

Radio Canada a reçu plus de 5000 lettres et 1500 appels téléphoniques depuis que l'équipe de "Repères" s'est amusée au "Jeu de la vie et de la mort".

Pour ceux de nos lecteurs qui ont manqué l'émission ou n'avaient pas de papier et crayon sous la main durant le jeu, nous publions en exclusivité le questionnaire utilisé par "Repères" et qui vous permettra de déterminer combien d'années il vous reste "probablement" à vivre.

Il s'agit de 26 questions inspirées de tests utilisés par des médecins, des diététistes, des actuaires et des compagnies d'assurance, des tests qui tiennent compte des facteurs de mortalité et de longévité pour l'ensemble de la population canadienne: maladies du coeur, accidents, suicides, cancer du poumon, etc.

MÉRITES DU JEU

Bien sûr, on ne meurt pas de moyenne! Donc, l'évaluation des risques représente plus une tendance qu'une certitude. Le risque de mourir à tel ou tel âge ne s'évalue qu'en donnant un poids relatif à tous les risques particuliers. Cholestérol élevé, gros fumeur, aucun exercice sont des modes de vie qui vous placent dans les fortes possibilités de crise cardiaque.

"Repères" a préparé le questionnaire avec l'aide d'un actuaire, M. Jacques Pelletier, de la maison Pouliot, Guérard, de Montréal. Lors de l'émission, le docteur Gaston Choquette, cardiologue, et Jacques Henripin, démographe, ont discuté des mérites et des limites du test.

N.B. Ce questionnaire est dans sa version intégrale. Même s'il contient à vos yeux certains préjugés, il est un indicateur amusant.

¹⁰ Note de cours Mesure et évaluation de la condition physique, A-92, Collège de la région de l'Amiante/ Département d'éducation physique, pp. 3-4

LE JEU DE LA VIE ET DE LA MORT (suite)

	vosre	âge actuel	
1	Inscrivez		
2	Si vous habitez au Québec	ajoute 1 an	
3	Si vous habitez dans une des provinces maritimes, en Saskatchewan, en Alberta ou en Colombie Britannique	enlève 1 an	
4	Si vous habitez dans une agglomération urbaine de plus d'un million d'habitants	ajoute 2 ans	
5	Si vous habitez dans une municipalité de moins de 10,000 habitants	enlève 1 an	
6	Pour chacun de vos grands-parents qui a vécu 50 ans ou plus	enlève 1 an	
7	Si votre père ou votre mère est décédé d'une maladie cardiaque avant 60 ans	ajoute 1 an	
8	Si un de vos deux parents, ou un de vos frères et soeurs souffre (ou a souffert) de: - diabète depuis sa naissance, - ou d'une maladie du coeur - ou d'un cancer.	ajoute 3 ans	
9	Si votre père ou votre mère s'est suicidé	ajoute 1 an	
10	Si vous vivez en couple (marié ou non)	enlève 4 ans	
11	Si vous avez 50 ans ou plus et vivez seul (e)	ajoute 2 ans	
12	Si vous avez un diplôme universitaire ou professionnel	enlève 2 ans	
13	Si vous n'avez complété que vos études secondaires ou collégiales	enlève 1 an	
14	Si vous parcourrez plus de 20000 km (ou + de 12000 milles) en voiture par année	ajoute 1 an	
15	Si vous attachez votre ceinture de sécurité en voiture	enlève 1 an	
16	Si vous travaillez dans un bureau ou dans un lieu similaire	ajoute 3 ans	
17	Si votre travail exige de grands efforts physiques continuels	enlève 1 an	
18	Si vous mangez dans des restaurants express, de "fast food" des choses telles que des hamburgers, hot dogs, frites, pizzas, souvlakis, crèmes glacées, etc, trois fois ou plus par semaine	ajoute 2 ans	
19	Si vous pratiquez un sport ou si vous prenez de l'exercice 3 fois par semaine	enlève 2 ans	
20	Si vous subissez un examen médical complet au moins tous les ans	enlève 2 ans	
21	Vous êtes un homme et dépassez son poids normal: - de 10 à 25 livres (5 à 12 kilos) - de 25 à 30 livres (12 à 23 kilos) - de plus de 50 livres (25 kilos)	ajoute 1 an ajoute 2 ans ajoute 4 ans	
22	Vous êtes une femme et dépassez votre poids normal de 50 livres(25 kilos) ou plus	ajoute 2 ans	
23	Si vous avez généralement des comportements nerveux, tendus et agressifs	ajoute 1 an	
24	Si vous avez généralement des comportements calmes, détendus et paisibles	enlève 1 an	
25	Si vous consommez de l'alcool, du vin ou de la bière - plus de 2 verres par jour ou plus de 10 verres une fois par semaine - seulement 1 à 2 verres par jour	ajoute 5 ans enlève 1 an	
26	Si vous fumez par jour: - 10 cigarettes ou moins - de 10 à 20 cigarettes - de 1 à 2 paquets - plus de 2 paquets	ajoute 4 ans ajoute 5 ans ajoute 6 ans ajoute 8 ans	

Le résultat de ces additions et soustractions, (c'est-à-dire auquel vous êtes arrivé maintenant), c'est celui qu'a votre corps aujourd'hui.

RÉSULTATS

Pour savoir maintenant combien d'années vous pouvez raisonnablement espérer vivre de cette manière, il vous faut faire un autre petit calcul.

Inscrivez le nombre correspondant à votre groupe d'âge, c'est-à-dire si vous avez aujourd'hui (en âge chronologique officiel):

- entre 0 et 24 ans, ce nombre.....	72	_____
- entre 25 et 39 ans.....	73	_____
- entre 40 et 49 ans.....	74	_____
- entre 50 et 54 ans.....	75	_____
- entre 55 et 59 ans.....	76	_____
- entre 60 et 64 ans.....	78	_____
- entre 65 et 69 ans.....	80	_____
- entre 70 et 74 ans.....	82	_____
- entre 75 et 79 ans.....	85	_____
- entre 80 et 84 ans.....	88	_____

Le nombre que vous venez d'inscrire correspond à l'âge probable au décès, en moyenne, au Canada.

De ce nombre, soustrayez le résultat que vous avez obtenu tout à l'heure, celui que vous avez noté, c'est-à-dire l'âge de votre corps. (Par exemple: vous avez aujourd'hui 25 ans. En répondant aux questions, vous êtes arrivé à 36 ans, c'est-à-dire l'âge de votre corps. Vous allez donc faire la soustraction: $73 - 36 = 37$)

Le résultat de ce dernier calcul est votre **ESPÉRANCE DE VIE ACTUELLE**, c'est-à-dire le nombre d'années qui vous restent à vivre, probablement. C'est votre espérance de vie actuelle probable, si vous êtes un homme.

Par conséquent, si vous êtes une femme, et avez aujourd'hui (en âge chronologique officiel):

- entre 0 et 49 ans, ajoutez 6 ans à votre dernier résultat (espérance de vie actuelle)		
- entre 50 et 59 ans	ajoutez 5 ans	_____
- entre 60 et 69 ans	ajoutez 4 ans	_____
- entre 70 et 74 ans	ajoutez 3 ans	_____
- entre 75 et 79 ans.....	ajoutez 2 ans	_____
- entre 80 et 84 ans.....	ajoutez 1 an	_____

Le résultat est une espérance de vie individuelle plus élevée pour les femmes. Disons, en terminant, que nous n'avons pas oublié celles qui ont 85 ans et plus. Mais les statistiques les ont un peu oubliés et c'est tant mieux. C'est-à-dire que ceux qui ont déjà atteint l'âge de 85 ans peuvent s'estimer assez chanceux et oublier tous les calculs.

CONCLUSION

Ce test peut avoir une application pratique positive. Ceux et celles qui ont répondu aux questions et qui ne sont pas très satisfaits du résultat peuvent augmenter leur espérance de vie.

Revoyez les questions 14 à 26: vous remarquerez qu'à chaque fois que votre réponse a fait augmenter votre score, c'est-à-dire l'âge de votre corps, il était question de mode de vie. Donc, pour améliorer votre résultat, il ne s'agit pas de changer nos questions, mais bien vos réponses, c'est-à-dire: **vos habitudes de vie.**

SOCCER DES MILLE-PATTES ¹¹

- Cindy Riggs - Centre éducatif Breton
New Waterford (Nouvelle-Écosse)
- Jamie Munro - École Whycomomagh Consolidated
Whycomomagh Inverness County (Nouvelle-Écosse)
- Paula Charlebois - École secondaire Levack, District Levack (Ontario)
- Stacy Headrick - École secondaire Blackburn Junior
Prince George (Colombie-Britannique)

But:

Les joueurs, attachés deux par deux ou plus, essaient de marquer plus de points que leurs adversaires.

Participants et aire de jeu:

Deux équipes de treize joueurs ou plus, un terrain ou un gymnase.

Accessoires:

- De longs bas ou des chambres à air d'environ cinq centimètres de largeur, qui serviront à attacher les poignets des joueurs.
- Un ballon de soccer.
- Des poteaux de buts, des cônes ou des boîtes de carton qui délimiteront les buts.
- Des dossards ou des t-shirts numérotés pour distinguer les équipes.

Déroulement du jeu:

- Suivre les règles du soccer.
- Choisir un gardien de but par équipe. Changer de gardien environ toutes les cinq minutes pour que chacun ait son tour devant les buts.
- Les autres joueurs se changent en <<mille-pattes>> en se regroupant par deux, trois ou quatre (selon le nombre de participants), en attachant leurs poignets ensemble.
- Les joueurs font avancer le ballon avec leurs pieds et essaient de faire entrer le ballon dans le but de l'adversaire.

Variante:

- Attacher les joueurs par les bras plutôt que par les poignets.
- Placer les joueurs dos à dos les bras attachés ensemble, ils doivent demeurer dans cette position, sans quoi les buts qu'ils marqueront ne seront pas bons.

¹¹ Condition physique Canada. Idées géniales: jeux et activités conçus par les jeunes, pour les jeunes, Ottawa, 1990, p. 118

COURSE-POKER¹²

Le printemps est arrivé et, avec lui, le désir des coureurs et des adeptes du jogging de se lancer à l'assaut des routes et des pistes.

Voici une excellente idée pour une course de participation. Vous pouvez l'utiliser en plein air ou à l'intérieur, avec votre équipe d'athlétisme ou encore pour des fins de levée de fonds.

Mise sur pied:

La course-poker ne requiert qu'un espace assez grand dans lequel il est possible de faire des tours (de piste). L'idéal, c'est d'avoir une piste d'athlétisme disponible.

Sinon, un circuit aménagé dans un parc ou le terrain de jeux de l'école fera tout aussi l'affaire.

Réalisation:

L'idée, c'est de permettre à tous les participants de marcher, faire du jogging ou courir cinq tours de pistes ou plus. À la fin de chaque tour, les participants reçoivent une carte tirée d'un jeu de cartes.

Lorsque le dernier participant a terminé, les élèves montrent leurs cartes à un juge qui enregistre leurs noms et leurs mains de poker respectives. Le participant qui a la main de poker gagnante reçoit un prix.

Vos élèves aimeront cette activité non-compétitive. Tous les participants ont une chance de gagner puisque c'est le hasard et non pas la vitesse qui détermine le gagnant.

Il serait bon de réviser les règles du jeu de poker avant le début, afin que tout le monde soit d'accord avec le fait qu'une flush est meilleure que trois cartes identiques.

N.B. En enregistrant "leurs mains de poker" à chaque tour vous permettra un meilleur contrôle et cela évite la tricherie, c'est à dire, de changer de cartes entre-eux.

¹² Fédération Québécoise du sport étudiant. Recueil de jeux innovateurs, Montréal, 1990, p. 17

LA FOLIE HIVERNALE 13

Course en traîneau à chiens

- a) Chaque équipe à un pneu et un maximum de cinq cordes.
- b) Attachez les cordes au pneu, laissant assez de longueur pour permettre aux équipiers de tirer le pneu.
- c) Un membre de l'équipe (le cavalier) s'assoit sur le pneu et les autres membres le tirent sur une distance désignée.
- d) L'équipe a terminé lorsque tous les participants ont été "tirés" à leur tour.

Normes

L'équipe qui termine la première reçoit 50 points.

La dernière équipe reçoit 5 points.

Bref, on attribue des points décroissants, selon le nombre d'équipe.

La chasse aux pépites d'or

Tous les étudiants vont à la recherche de pépites d'or dans la neige. Un exemple de pépites seraient des cailloux (grosseur d'une balle de golf) peints en jaune.

Sculptures de neige ou Châteaux de neige

En groupes, les élèves sculptent une structure ou un objet de leur choix (ex. - mascotte de l'équipe) dans la neige. Cette activité peut être chronométrée ou peut durer toute une semaine.

Un carnaval

Quelle meilleure façon de supprimer la mélancolie de l'hiver. Le patinage, le ski et les descentes en toboggan sont des activités de plein air très populaires. Ajoutez quelques-unes des activités suivantes et jouissez tous d'une journée de plaisir et de détente.

La montagne de neige

L'objectif est d'amonceler autant de neige que possible en 10 minutes. Le nombre de membres est illimité. Le seul équipement acceptable - les mains.

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Association canadienne de loisirs intra-muros

1600, promenade James-Naismith
Gloucester, (Ontario)
K1B 5N4
Téléphone: (613) 748-5639
Télécopieur: (613) 748-5737

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse

1600, promenade James-Naismith
Gloucester, (Ontario)
K1B 5N4
Téléphone: (613) 748-5639
Télécopieur: (613) 748-5737
1-800-663-8708

Éditions Gladius international inc.

7551, boul. Henri-Bourassa est
Montréal, (Québec)
H1E 1N9
Téléphone: (514) 494-1874 (Montréal)
Télécopieur: (418) 681-3662 (Québec)
1-800-804-5998

Institut du plein-air québécois

80, rue Frontenac
Rivière-du-Loup, (Québec)
G5R 1S8
Téléphone: (418) 867-1550

Jeux Loufoques

434, des Hirondelles, bureau 301
C.P. 43006
Saint-Romuald, (Québec)
G6W 7N2
Téléphone: (418) 839-0049
Télécopieur: (418) 834-6175

Kino-Québec

R.R.S.S.S. Mauricie/Centre du Québec
570, rue Hériot
Drummondville, (Québec)
J2B 1C1
Téléphone: (819) 477-6221
Télécopieur: (819) 477-9443

Les Messageries ADP

955, rue Amherst
Montréal, (Québec)
H2L 3K4
Téléphone: (514) 523-1182
Télécopieur: (514) 939-0406

Santé Canada

Publications
Ottawa, (Ontario)
K1A 1B4
Téléphone: (613) 954-5995
Télécopieur: (613) 990-7097

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS. 101 jeux à jouer d'une nouvelle façon, Ontario, 1992, 117 p.
- 2- CECCHINI, Tina. Jeux connus et inconnus pour tous, Éd. De Vicchi, Paris, 1988, 90 p.
- 3- CHOQUETTE, Nathalie. Québec plein air: guide d'activités (175 activités estivales), Éd. Trafic communication, Montréal, 1995, 161 p.
- 4- CONDITION PHYSIQUE CANADA. Idées géniales: jeux et activités conçus par les jeunes pour les jeunes, Ottawa, 1990, 134 p.
- 5- CONTANT, Claudette. Jeux pour rire et s'amuser en société, Éd. de l'homme, Montréal, 1991, 127 p.
- 6- CREVIER, Robert et BÉRUBÉ, Dorothée. Le plaisir de jouer: jeux coopératifs de groupe, Institut du plein-air québécois, Rivière-du-Loup, 1987, 145 p.
- 7- DE GRANDMONT, Nicole. Le jeu ludique, Éd. Logiques, Montréal, 1995, 175 p.
- 8- FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. Recueil de jeux innovateurs, tiré du bulletin de l'Association canadienne de loisirs intra-muros, Montréal, mai 1990, 56 p.
- 9- FILY, Jean-Pierre. Trois cent soixante-cinq devinettes sur le sport Éd. Lito, Champigny-sur-Marne, France, 1989, 91 p.
- 10- FLURI, Hans. 1000 exercices et jeux plein air, Éd. Vigot, Paris, 1988, 240 p.
- 11- GRONDIN, Normand. Jeux loufoques: de nouveaux jeux fous, fous, fous pour des heures de fantaisies et de plaisir Éd. Jeux loufoques, Sainte-Foy, 1996, 119 p.
- 12- HENNEKEMPER, Gisela Fêtes et jeux: les préparatifs, les activités, Éd. Casterman, Tournai, 1991, 192 p.
- 13- INGRAM, Anne. Activités amusantes pour l'été, Éd. Héritage, Saint-Lambert, 1989, 48 p.
- 14- INGRAM, Anne. Activités amusantes pour l'hiver, Éd. Héritage, Saint-Lambert, 1989, 48 p.
- 15- KINO-QUÉBEC et AL. Aidons-les à ne pas lâcher! Trousse d'information sur les jeunes et la pratique de l'activité physique, Montréal, 1997, ___ p.
- 16- McMANNERS, Hugh. Guide de l'aventure en pleine nature, Éd. Mango, Paris, 1996, 64 p.

DOCUMENTS (suite)

- 17- MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES. En vacances et à l'école: les loisirs des élèves du secondaire, Gouvernement du Québec, Québec, nov. 1994, 31 p.
- 18- MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES. Les jeunes et l'activité physique. situation préoccupante ou alarmante?, Gouvernement du Québec, Québec, 1998, 32 p.
- 19- PROVOST, Pierre et VILLENEUVE, Michel José. Jouons ensemble: jeux et sports coopératifs, Éd. de l'homme, Montréal, 1980, 172 p.
- 20- TELLESCHI, Bruno. Guide du sport: à l'usage des jeunes et de leurs parents, Éd. Amphora, Paris, 1992, 197 p.
- 21- VINTHOIS, Cathy. 110 jeux d'intérieur et de plein air, Éd. Solar, Paris, 1980, 64 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

KINO-QUÉBEC

- Devenir et rester un adulte actif
- L'activité physique... un excellent remède
- La carte Kino-Québec pour une bonne marche de santé (outil amusant pour vous aider à prendre l'habitude de marcher)
- Etc.

SANTÉ CANADA

- Bouger, c'est dans ma vie
- Vitalité
- Votre rythme cardiaque
- Principes directeurs de condition physique Canada s'appliquant à l'activité physique chez les filles et les femmes.
- Etc.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 15 SAINE ALIMENTATION

INTRODUCTION.....	p	2
1- SENSIBILISATION À UNE SAINE ALIMENTATION.....	p	3
Stratégie d'intervention.....	p	4
Guide alimentaire canadien.....	p	5
2- OUTILS D'ANIMATION		
Histoires gratinées.....	p	7
Les aventures du chaudron.....	p	7
Question de bouffe!.....	p	8
Huit cartes dans l'assiette.....	p	8
Les <<ados>> se mettent à table.....	p	9
Parlons gras: l'enquête sur les gras cachés.....	p	9
Les invités surprises.....	p	10
L'obsession de la minceur.....	p	10
Guide d'animation et d'informations en matière de prévention et de sensibilisation face au phénomène de l'anorexie.....	p	11
3- ORGANISMES RESSOURCES		
Centre local de services communautaires (CLSC).....	p	13
Fédération des producteurs de Porcs/Lait/Volailles du Québec.....	p	13
Santé Canada.....	p	14
La coopérative d'alimentation saine "La Manne".....	p	14
Autres ressources	p	14
4- VIDÉOS		
Bien dans sa peau - Bouffons dingue!.....	p	16
Bien dans sa peau - Le syndrome <<P>>.....	p	16
Bien dans sa peau - Zone de haute pression.....	p	17
La peau et les os.....	p	17
ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVITÉS		
Le débat des chefs.....	p	19
Le guide alimentaire mural.....	p	19
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p	21
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER	p	24
Brochures et dépliants.....	p	25

INTRODUCTION

Qu'est-ce qu'une saine alimentation? Plusieurs études le confirment, l'intérêt que portent les Québécois et Québécoises face à la saine alimentation n'a jamais été si prononcé. Pourtant, de nombreuses personnes ne savent plus où donner de la tête, tant les messages véhiculés sont contradictoires. Beaucoup croient encore qu'une saine alimentation s'accompagne plus souvent qu'autrement de restriction et d'absence de plaisir.

Contrairement à ce que la plupart des gens croient, il n'y a pas de <<bons>> ni de <<mauvais>> aliments. Une bonne alimentation est plutôt le fruit de tous les choix alimentaires que vous faites au fil du temps et ne repose pas sur un seul repas. Il s'agit bien plus d'une question de variété, d'équilibre et de modération. ¹

Donc, on peut manger avec modération des aliments à forte teneur en gras, des desserts riches et les prétendus <<aliments camelotes>>, pourvu que dans l'ensemble, les habitudes alimentaires soient conformes au Guide alimentaire canadien (4 groupes).

Et, que dire de toutes les personnes, surtout les filles et les femmes, qui se mettent au régime <<drastique>> à cause de leurs rondeurs et/ou qui se trouvent <<grosses>>?. Des régimes amaigrissants <<miracles>>, des jeûnes et de l'exercice excessif pour essayer de rester le plus mince possible. La femme doit être mince (idées véhiculées par les médias et la société), d'où l'obsession de la minceur apparaît. ²

D'autres réalités sont aussi à considérer. Les parents des adolescents qui travaillent à l'extérieur (souvent les jeunes préparent eux-mêmes leurs repas) et/ou la hausse de la pauvreté (chômage, coupures, aide sociale, etc..) sont des aspects qu'il ne faut pas négliger et qui influencent souvent ses choix alimentaires.

Bref, il ne faut pas oublier que les adolescents sont en pleine période de croissance et qu'ils ont besoin d'aliments nutritifs pour bien se développer. Vous trouverez dans les pages suivantes des outils et de l'information pour sensibiliser les jeunes aux nombreux aspects qui entourent l'alimentation.

¹ Ordre professionnel des diététistes du Québec. *Feuille volante*. Mars 1997. *Le mois de la nutrition*, 1997

² Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec. *Histoires Gratinées*. Montréal, 1993, pp. 28-29

- 1 -

SENSIBILISATION À UNE SAINTE ALIMENTATION

On entend souvent les ados dire <<Je ne sais plus quoi faire pour bien manger?. Quoi manger?. Quelle quantité ?. J'ai entendu dire qu'il faut prendre des suppléments vitaminiques et minéraux pour bien grandir, est-ce vrai? Qu'est-ce que je pourrais mettre dans mon lunch aujourd'hui?. Je ne mange pas, j'ai pas faim! Je veux maigrir! >>. On pourrait en énumérer encore plusieurs autres, tellement ils se questionnent à ce sujet .

Rien de mieux que de se mettre dans la peau des jeunes pour mieux les comprendre et être attentifs aux messages qu'ils nous expriment. Il n'en fait aucun doute, ils ont besoin d'information sur l'alimentation et ce à plusieurs niveaux. Les adolescents sont intéressés par la nutrition dans la mesure où ils peuvent transposer l'information dans leur vie et participer de façon active au processus d'apprentissage. Des changements positifs dans les comportements peuvent survenir suite à des interventions en nutrition. Ces changements sont d'autant plus présents lorsque l'accent est mis sur le comportement. De plus, l'intervention en nutrition ne consiste pas seulement à expliquer le Guide alimentaire. Pour être efficace et capter l'attention des jeunes, elle doit poursuivre certains objectifs. Entre autres, elle doit permettre de: ³

- informer les jeunes sur les changements physiologiques normaux pendant la puberté et la croissance;
- favoriser l'acceptation des corps de formats variés;
- démystifier les mythes alimentaires;
- encourager la pratique de l'exercice physique de façon régulière;
- favoriser l'estime personnelle et la confiance en soi en diminuant l'importance relative accordée à l'apparence physique;
- amener les jeunes à effectuer par eux-mêmes une réflexion sur leurs comportements et habitudes alimentaires;
- décourager les approches inadéquates (diète, sauter des repas, etc.).

Finalement, l'intervention sur le thème de l'alimentation s'avère une expérience enrichissante et intéressante, si l'on sait capter leur intérêt et les impliquer de façon active.

³ Fédération des producteurs de porcs du Québec. Question de Bouffe! Alimentation et comportements alimentaires des jeunes, Longueuil, 1995, pp. 7 à 8

STRATÉGIE D'INTERVENTION ⁴

Parler nutrition avec les adolescentes et adolescents, c'est possible! C'est même très intéressant et ils adorent en parler si on leur permet de s'impliquer, de participer et de faire le lien avec leurs propres expériences.

Vous trouverez ci-dessous 10 facteurs de réussite facilitant la réalisation de projets en nutrition auprès des jeunes.

- 1- Faire appel à leur expérience pour aborder différents sujets.
- 2- Leur demander de préparer des questions sur le thème de la nutrition et y répondre même si elles vous semblent saugrenues. Exemple: Est-ce que les croûtes font grandir? Quel est le meilleur aliment?
- 3- Aborder la nutrition sous l'angle de la prise en charge, de la responsabilisation par rapport à ses choix et comportements alimentaires.
- 4- Susciter des réflexions, des échanges entre les jeunes sur certaines thématiques. Exemple: Les diètes, les suppléments de protéines.
- 5- Demander aux jeunes de s'auto-évaluer. Exemple: Évaluation de son alimentation par rapport au Guide alimentaire canadien. Commentez, les jeunes trouveront eux-mêmes les solutions.
- 6- Formuler les messages de façon humoristique. Inventer des personnages pour illustrer certains comportements alimentaires.
- 7- Utiliser des jeux, des activités interactives où l'on doit s'impliquer et non pas demeurer passif devant l'information donnée.
- 8- Commencer un cours ou une activité par une phrase clé du genre: <<Saviez-vous qu'il n'y a aucun aliment qui donne des boutons?>> Vous les captiverez!
- 9- Parler de ce qui les intéresse: les diètes, les modes, la musculature, les produits amaigrissants, etc., et à partir de là, leur donner des informations sur la nutrition. Par exemple, partir des régimes amaigrissants pour parler d'équilibre alimentaire.
- 10- Utiliser des exemples actuels, des personnages actuels, des modes actuelles. Exemple: Mannequin Claudia Schiffer plutôt que Twiggy.

Si vous faites des activités ludiques, inspirez-vous des émissions/jeux actuellement en vogue à la télévision.

Plus vous aurez de facteurs de réussite, plus vous aurez de succès.

⁴ Fédération des producteurs de porcs du Québec, Op cit, pp. 8 à 9

Le Guide alimentaire canadien ⁵ ***t'aide à faire tes choix***

Il répartit les aliments en quatre groupes et recommande le nombre de portions à consommer à chaque jour, dans chaque groupe.

Groupe alimentaire	Nombre de portions par jour
<i>Produits céréaliers</i> (céréales, pains, pâtes alimentaires)	<i>5 à 12</i> (ex. de portion: une tranche de pain, une demi-tasse de pâtes ou de riz cuits, 30 g de céréales prêtes à servir ou trois quarts de tasse de céréales chaudes, un demi-bagel ou pain pita)
<i>Légumes et fruits</i> (frais, surgelés, en conserve, secs ou en jus)	<i>5 à 10</i> (ex. de portion: un légume ou fruit moyen, une demi-tasse de fruits en conserve ou de jus, une tasse de salade)
<i>Produits laitiers</i> (lait, fromage, yogourt)	<i>2 à 4</i> (ex. de portion: une tasse de lait, trois quarts de tasse de yogourt, 50 g de fromage)
<i>Viandes et substituts</i> (viandes, volailles, poissons, légumineuses par exemple, haricots, pois chiches ou lentilles, noix, tofu, oeufs).	<i>2 à 3</i> (ex. de portion: un à deux oeufs, deux cuillerées à table de beurre d'arachide, 50 à 100 g de viande, volaille ou poisson; 125 à 250 ml de légumineuses en conserve)

Le Guide recommande aux adolescents de choisir les portions les plus élevées, puisqu'ils sont en période de croissance

Il conseille d'agrémenter l'alimentation par la variété, de choisir de préférence des produits à grains entiers ou enrichis, d'opter pour des aliments moins gras, de manger avec modération les aliments sucrés et salés et se maintenir actif. Voici d'autres recommandations importantes:

- accorder, la plus grande partie de son alimentation aux produits céréaliers ainsi qu'aux fruits et légumes;
- manger surtout des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange;
- consommer l'alcool et les produits contenant de la caféine de façon modérée;
- boire beaucoup d'eau.

⁵ Regroupement des maisons de jeunes du Québec, Op cit., p. 36.

**OUTILS
D'ANIMATION**

HISTOIRES GRATINÉES

Description:

C'est une bande dessinée de 36 pages sur l'alimentation et la santé des jeunes. Elle contient seize histoires drôles autour de la bouffe, quatre textes informatifs, trois recettes, un tableau résumé du guide canadien et des adresses utiles. Une B.D. qui permet aux jeunes de prendre conscience de leurs habitudes alimentaires et de les questionner, de développer un certain regard critique face à l'ensemble des messages qui leur sont transmis et de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

Production et

Réalisation: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, 1993

Distribution: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec

Coût: 5\$

Commentaire:

B.D. très intéressante qui peut être distribuée aux adolescents tout simplement et/ou à partir des histoires et des textes informatifs, préparer une animation pour les renseigner, échanger et discuter sur des thèmes, car elle englobe plusieurs thèmes concernant l'alimentation.

LES AVENTURES DU CHAUDRON

Description:

C'est un livre de recettes de 100 pages, destiné aux jeunes (environ 50 recettes). En plus des recettes, les adolescents apprendront des tas de trucs très utiles pour faire la cuisine, réussir des recettes, conserver des aliments, etc.. sous les titres "Histoires de cuisine", "Secrets en chefs" et "Trucs et suggestions".

Production: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, 1996

Réalisation: Paul Gauvin

Distribution: Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec

Coût: 8\$

Commentaire:

Les recettes sont simples et faciles à réaliser. Elles sont très utiles pour les adolescents qui veulent cuisiner ou apprendre à cuisiner, pour ceux qui demeurent en appartement et ceux dont les parents travaillent à l'extérieur.

QUESTION DE BOUFFE!

(Alimentation et comportements alimentaires des jeunes)

Description:

Document de 13 pages qui dresse un portrait de l'alimentation et les comportements alimentaires des 13-17 ans, et un aperçu des problématiques rencontrées. À partir de ces données, on propose des objectifs à poursuivre, des exemples de messages, des stratégies d'intervention en nutrition et des suggestions d'activités. Le dépliant d'information "Question de bouffe" destiné aux adolescents permet de les sensibiliser à l'importance d'une saine alimentation par des informations actuelles et des activités qui suscitent leur intérêt.

Production: Fédération des producteurs de porcs du Québec et Commission scolaire du Sault-Saint-Louis, 1995

Réalisation: Carole Lamirande

Distribution: Fédération des producteurs de porcs du Québec

Coût: Gratuit

Commentaire:

Document très concis qui fournit des stratégies d'interventions éducatives en nutrition et qui permet d'aborder l'image corporelle et l'estime de soi à travers l'alimentation.

HUIT CARTES DANS L'ASSIETTE

(Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul)

Description:

Conçu sous forme d'un jeu de "miroirs" qui regroupe les habitudes alimentaires des jeunes. Les cartes traitent de huit thèmes affichant le comportement d'un adolescent. Les informations (à l'endos), sont présentées en trois sections: identification du comportement, analyse des effets du comportement et orientations et suggestions. Vous trouverez aussi une description des huit personnages: thématiques abordées, comportement illustré, état de la situation, impact sur la santé, des données scientifiques et statistiques. Ces informations ont pour but de vous inspirer et soutenir l'animation.

Production: Fédération des producteurs de porcs du Québec, 1995

Réalisation: Carole Lamirande

Distribution: Fédération des producteurs de porcs du Québec

Coût: Gratuit

Commentaire:

Ce jeu propose différentes animations selon les contextes et les besoins. Outil simple, humoristique et facile d'utilisation. Il tient compte de la réalité des jeunes et de l'image corporelle versus l'estime de soi face à l'alimentation.

LES <<ADOS>> SE METTENT À TABLE

Description:

Pochette, qui contient une série de fiches de 15 activités thématiques sur l'alimentation, la nutrition et la santé chez les adolescents. On aborde les thèmes suivants: l'importance de bien se nourrir, les quatre groupes alimentaires, les régimes, la planification de ses menus, le sport et l'alimentation, l'alimentation végétarienne, les mythes et réalités, etc. De plus, des recettes faciles à préparer y sont incluses.

Production: Fédération des producteurs de volailles du Québec, 1996

Réalisation: Marie-Josée Gibouleau

Distribution: Fédération des producteurs de volailles du Québec

Coût: Gratuit

Commentaire:

Outil éducatif qui permet de toucher plusieurs aspects de la "bouffe". Les fiches sont simples, pratiques et donnent plusieurs "trucs". L'animateur possède sa copie qui lui permet d'animer des ateliers et/ou activités avec précision (préalables, objectifs, diverses informations, statistiques, etc.).

PARLONS GRAS: L'ENQUÊTE SUR LES GRAS CACHÉS

Description:

Trousse qui a été élaborée en vue d'aider les individus à reconnaître les sources de gras dans leur alimentation et des suggestions pour réduire et équilibrer l'apport en gras total. Elle contient des fiches illustrant des aliments à faible et à forte teneur en gras dans chaque groupe d'aliments, un guide de l'enseignant qui explique chaque fiche avec des explications, des activités, une brochure pour les élèves, une affiche et un tableau des valeurs nutritives.

Production, Réalisation et Distribution: Centre d'information sur le boeuf

Coût: 5\$

Commentaire:

Outil très visuel (fiches) qui permet de comparer le même aliment présenté de façon différente. Chaque aliment est représenté par des cuillères à thé pour visualiser le contenu en matières grasses. Il est important de mentionner aux jeunes de choisir son type d'alimentation en fonction des matières grasses et des quatre groupes alimentaires.

N.B. Ne pas hésiter à faire appel à un (e) diététicien (ne) lors d'ateliers et/ou d'activités sur l'alimentation, la santé et la nutrition.

LES INVITÉS SURPRISES

(Guide pédagogique)

Description:

Pochette accompagnée d'une vidéo, qui fournit des conseils et des informations sur les empoisonnements alimentaires. À partir de quatre cas vécus, on démontre tous les comportements qui ont provoqué les empoisonnements. Cinq exercices sont ensuite proposées, pour démontrer les facteurs d'intoxication en cause ainsi que des moyens pour les prévenir. La brochure "La salubrité des aliments, c'est votre affaire" reprend les mêmes cas pour ceux qui n'ont pas la vidéo.

Production: Santé Canada
Réalisation: Santé Canada
Distribution: Santé Canada
Coût: Gratuit (guide pédagogique)
120\$ (cassette vidéo)

Commentaire:

Cette pochette contient beaucoup d'informations sur les empoisonnements alimentaires. Les exercices proposés sont intéressants et faciles à réaliser. Cependant, les noms donnés aux empoisonnements sont complexes. Ce guide veut surtout démontrer les causes réelles des intoxications et faire connaître les pratiques de manipulation sécuritaire des aliments.

L'OBSESSION DE LA MINCEUR

(Guide d'intervention)

Description:

Guide d'exercices, divisé en deux parties: un bloc de 10 rencontres et un autre sur le suivi. Chaque rencontre comprend: les objectifs poursuivis, un plan d'animation, des consignes d'animation, les outils pédagogiques utilisés et les références bibliographiques. Vous y trouverez également des blocs théoriques correspondant au contenu des rencontres. La partie "suivi" propose une réflexion sur les ateliers.

Production: Centre des femmes de Verdun Inc, 1991
Réalisation: Lyne Dessureault et Dominique Daigneault
Distribution: Centre des femmes de Verdun Inc.
Maison des femmes (prêt)
Coût: À vérifier

Commentaire:

Bien que les ateliers s'adressent à toute femme préoccupée par son poids et qui questionne cette obsession de la minceur, il s'avère pertinent pour alimenter des discussions et des échanges avec les adolescentes sur les différents aspects qui entourent la minceur.

GUIDE D'ANIMATION ET D'INFORMATIONS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION ET DE SENSIBILISATION FACE AU PHÉNOMÈNE DE L'ANOREXIE

Description:

Guide d'animation qui propose sept ateliers de groupe sur l'anorexie. Le premier atelier dresse un portrait de l'évolution du modèle de beauté féminin. Le deuxième a pour but de reconnaître les différents symptômes et les différentes caractéristiques de l'anorexie, ainsi que les conséquences et les répercussions de la maladie. Le troisième atelier a pour but d'outiller les participants, afin qu'ils puissent aider et référer les personnes ayant un problème d'anorexie. Le quatrième, se réalise à l'aide d'une vidéo et d'un échange afin d'intégrer les notions présentées lors des premiers ateliers. Le cinquième, permet de faire la distinction entre l'anorexie et la boulimie, à l'aide d'une vidéo et d'un échange. Le sixième consiste à inviter une personne ayant déjà souffert d'anorexie et étant maintenant rétablie, ou en processus de guérison. Le septième, consiste à jouer à un jeu de société "Parcours", pour un retour synthèse sur les ateliers vécus. Il est à noter que ces ateliers comportent une partie théorique, afin de situer les animateurs sur la problématique.

Production: CEGEP de Trois-Rivières, 1997

Réalisation: Johanne Bisson, Hélène Bourgeois et al.

Distribution: CEGEP de Trois-Rivières: département de Techniques de travail social
C.L.S.C. de l'Érable (prêt)

Coût: À vérifier

Commentaire:

C'est un guide très pertinent tant au niveau du contenu théorique que des ateliers. Les ateliers sont variés (mises en situation, échanges écrits et verbaux, vidéos, jeux, etc.) ce qui a pour avantage de capter l'intérêt des jeunes. S'avère utile auprès des adolescentes qui se préoccupent de leur image corporelle, et des adolescents, afin qu'ils puissent réfléchir sur la situation des femmes. Ce travail, réalisé par des étudiantes de 3^e année en Techniques de travail social, a gagné le premier prix. Bourse d'excellence: Catégorie recherche et développement.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

CENTRE LOCAL DES SERVICES COMMUNAUTAIRES

On retrouve dans les C.L.S.C. un "secteur nutrition", composé de diététiciens (nes). Vous y retrouverez de l'information sur la santé, la nutrition et l'alimentation des adolescents. Les diététiciens (nes) sont également disponibles pour faire l'animation d'ateliers et/ou d'activités avec les adolescents dans votre milieu. Ils pourront aussi vous conseiller sur les outils existants, les vidéos, les documents, etc., disponibles sur l'alimentation et les problèmes qui y sont reliés (boulimie et anorexie).

Pour informations:

C.L.S.C. Suzor-Coté

100, rue de l'Ermitage

Victoriaville, (Québec)

G6P 9N2

Téléphone: (819) 758-7281

C.L.S.C. de l'Érable

1331, rue St-Calixte

Plessisville, (Québec)

G6L 1P4

Téléphone: (819) 362-6301

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE PORCS - LAIT - VOLAILLES - DU QUÉBEC

Ces trois organismes produisent du matériel éducatif qui s'adresse aux adolescents. Il y a aussi des publications écrites qui donnent de l'information générale sur l'alimentation.

Pour informations:

Fédération des producteurs

de porcs - lait - volailles du Québec

555, Boul. Roland Therrien

Longueuil, (Québec)

J4H 3Y9

Téléphone: (514) 679-0530

Télécopieur: (514) 679-0102

SANTÉ CANADA

Santé Canada a produit des publications et outils sur l'alimentation. Ils sont pertinents et intéressants. La plupart des publications sont gratuites. Pour plus d'informations, faire parvenir la liste de leurs "Publications".

Pour informations:

**Santé Canada
Publications**
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone: (613) 954-5995
(613) 941-5366

LA COOPÉRATIVE D'ALIMENTATION SAINES "LA MANNE"

La Manne vend au détail des aliments sains et naturels à ses membres et au public. Plusieurs services et activités s'adressent aussi à la population. Les services offerts sont:

- Conférences;
- cours de cuisine végétarienne;
- ateliers thématiques sur la qualité de la vie;
- l'alimentation;
- les médecines douces;
- etc...

Vous pourrez donc trouver à la Manne, plusieurs "trucs" et la possibilité d'en apprendre davantage sur l'alimentation saine.

Pour informations:

Coopérative d'alimentation saine "La Manne"
55, rue Notre-Dame est
Victoriaville, (Québec)
G6P 3Z4
Téléphone: (819) 758-1211

AUTRES RESSOURCES

Diverses ressources dans votre communauté sont utiles concernant la saine alimentation chez les personnes à faibles revenus. Vous pouvez donner de l'information et/ou référer les jeunes à des restaurants populaires, les cuisines collectives, au CLSC, à l'ACEF, etc...

VIDÉOS

BIEN DANS SA PEAU - BOUFFONS DINGUE!

Durée: 13 minutes 25 secondes **Année:** 1996
Production: Michael Hendricks, Tamara Lynch, Isobel Marks
Réalisation: Sheila Murphy
Distribution: Office National du Film
Coût: 21.95\$

Résumé:

Vous examinez les enjeux de leur point de vue et vous éveillez leur appétit pour la variété. Est-il possible d'y arriver sans sermonner? Bien sûr! Tout ce que les ados ont besoin de savoir au sujet de la saine alimentation et des quatre groupes alimentaires est offert ici, en bouchées savoureuses et irrévérencieuses. Bouffons dingue! suit un couple de sympathiques adolescents dans un époustouflant voyage de découverte. Comment la publicité influence-t-elle leurs choix en matière d'alimentation? Le chocolat donne-t-il vraiment des boutons? Y a-t-il des <<bons>> et des <<mauvais>> aliments? Et plus encore. Nos jeunes héros sont d'authentiques amateurs de croustilles et de boissons gazeuses, mais la persistance n'est pas la moindre qualité de cette vidéo pleine d'humour et d'information qui finira par avoir raison de leurs réticences. Un régal dont il faut se délecter.

BIEN DANS SA PEAU - LE SYNDROME <<P>>

Durée: 17 minutes 21 secondes **Année:** 1996
Production: Michael Hendricks, Tamara Lynch, Isobel Marks
Réalisation: Sheila Murphy
Distribution: Office Nationale du Film
Coût: 26.95\$

Résumé:

Isabelle est résolue à se mettre au régime. Bruce et Mélanie ne comprennent pas l'attirance qu'ils ont l'un pour l'autre. Jacques passe des heures devant le miroir à essayer de trouver son <<look>>, tandis que Patrick fait si adulte qu'on le croirait né homme d'affaires. Entrent en scène un détective et une mystérieuse organisation. La chasse aux renseignements sur la puberté est commencée. Qu'est-ce que le phénomène peut bien avoir à faire avec l'alimentation? Le Syndrome <<P>> est une parodie des films policiers, des émissions d'informations scientifiques et de combien d'autres genres encore. Sympathique et convaincant, instructif et même inspirant, ce film s'adresse à tout adolescent qui a un jour connu les affres du bouton d'acné!

BIEN DANS SA PEAU - ZONE DE HAUTE PRESSION

Durée: 11 minutes 14 secondes **Année:** 1996
Production: Michael Hendricks, Tamara Lynch, Isobel Marks
Réalisation: Sheila Murphy
Distribution: Office National du Film
Coût: 21.95\$

Résumé:

Zone de haute pression caricature les forces que se disputent les esprits et les corps des ados. C'est l'histoire de deux miroirs qui s'affrontent dans un duel pour gagner l'adhésion de loyaux clients: l'un d'eux est le champion du corps parfait modelé à coups d'exercices de musculation et de diètes, tandis que l'autre puise à la <<quintessence>> par la méditation et la médication aux herbes. Le combat est aussi féroce que drôle. Chaque miroir propose une vision qu'il prétend la meilleure et utilise la provocation, l'ironie et le persiflage pour amener les ados à croire que leur corps a besoin d'un remodelage immédiat. Aucune tactique n'est trop déloyale. Les ados apprendront-ils à rendre les coups? Oui! Et, ce qu'ils gagneront, c'est la conscience de leur vraie valeur et l'acceptation de leur être tel qu'il est. Amusant, vif et très physique.

N.B. La série *Bien dans sa peau*, peut également être achetée au complet au coût de 59.95\$ pour les trois vidéos.

LA PEAU ET LES OS

Durée: 88 minutes 37 secondes **Année:** 1988
Production: Louise Gendron et Monique Létourneau
Réalisation: Johanne Prigent
Distribution: Office Nationale du Film
Coût: 34.95\$

Résumé:

La peau et les os, nous introduit en douceur dans le monde de l'anorexie et de la boulimie. Les héroïnes de ce film bouleversant dans lequel réalité et fiction se confondent s'appellent Annie, Andréanne, Hélène, Eisha. Elles ont en commun leur jeunesse et leur charme ainsi qu'une terrible tendance à l'autodestruction. Pourquoi?

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

ACTIVITÉS

Le débat des chefs ⁶

Former deux groupes qui doivent confronter leurs idées par rapport à un des sujets suivants:

Un groupe **pour** et un groupe **contre**:

- ◊ les diètes,
- ◊ les suppléments de vitamines
- ◊ les femmes minces
- ◊ les hommes musclés
- ◊ le fast food

Agir comme animatrice ou animateur et modératrice ou modérateur.
Susciter le questionnement, se faire l'avocat du diable.

Le guide alimentaire mural ⁷

Faire préparer par les jeunes un guide alimentaire mural quatre couleurs, basé sur le Guide alimentaire canadien. Dans un sac, déposer des photographies d'aliments tirées de circulaires. À tour de rôle, les jeunes doivent piger un aliment et le coller sur le guide dans le bon groupe alimentaire. Prévoir les catégories <<autres aliments>> et <<mets composés>>.

⁶ Fédération des producteurs de porcs du Québec. Question de Bouffe: Alimentation et comportements alimentaires des jeunes, Longueuil, 1995, Suggestions d'activités, p. 10

⁷ Ibid., p. 10

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Centre des femmes de Verdun Inc.
3993, rue Wellington
Verdun, (Québec)
H4G 1V6
téléphone: (514) 767-0384

Centre d'information sur le boeuf
7707, rue Cordner
Lasalle, (Québec)
H8N 2X2
téléphone: (514) 368-9900

CEGEP de Trois-Rivières
Département des Techniques de
Travail Social
3500, rue de Courval
C.P. 97
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5E6
téléphone: (819) 376-1721

CLSC de l'Érable
1331, rue St-Calixte
Plessisville, (Québec)
G6L 1P4
téléphone: (819) 362-6301

CLSC Suzor Coté
100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
téléphone: (819) 758-7281

**Coopérative d'alimentation saine
La Manne**
55, rue Notre-Dame est
Victoriaville, (Québec)
G6P 3Z4
téléphone: (819) 758-1211

**Fédération des producteurs de Porcs -
Volailles - Lait du Québec**
555, Boul. Roland Therrien
Longueuil, (Québec)
J4H 3Y9
téléphone: (514) 679-0530
télécopieur: (514) 679-0102

Maison des femmes des Bois-Francs
19, rue de Courval
Victoriaville, (Québec)
G6P 4W2
téléphone: (819) 758-3384

**Ministère de la Santé de des Services
Sociaux**
Service de communication et de la
diffusion
1075, Chemin Sainte-Foy
Sainte Foy, (Québec)
G1S 2M1
téléphone: (418) 643-5573
télécopieur: (418) 646-2081

Office National du Film
1564, rue St-Denis
C.P.# 6100
Succursale centre-ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
téléphone: 1-800-267-7710

ADRESSES UTILES (suite)

**Regroupement des Maisons de Jeunes
du Québec**

3958, rue Dandurand

Montréal, (Québec)

H1X 1P7

téléphone: (514) 725-2686

télécopieur: (514) 725-2686

Santé Canada

Publications

13e étage, Immeuble Brooke Claxton

Pré Tunney

Ottawa, (Ontario)

K1A 0K9

téléphone: (613) 954-5995

télécopieur: (613) 941-5366

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BOURQUE, Danielle. À 10 kilos du bonheur: l'obsession de la minceur, ses causes, ses effets, comment s'en sortir, Éd. de l'Homme, Montréal, 1991, 232 p.
- 2- CARPER, Jean. Les aliments et leurs vertus, Éd. de l'Homme, Montréal, 1994, 543 p.
- 3- CHABROL, Henri. L'anorexie et la boulimie de l'adolescente, Éd. Presses Universitaires de France, Paris, 1991, 125 p.
- 4- D'AMOURS, Yvan. Le point sur l'alimentation et la santé, Éd. Gaétan Morin, Boucherville, 1990, 137 p.
- 5- DESAULNIERS, Louise et al. La nouvelle boîte à lunch, Éd. de l'Homme, Montréal, 1992, 261 p.
- 6- FORGET, Raymonde. Maigrir sans obsession et demeurer mince, Éd. du Perroquet, Montréal, 1992, 133 p.
- 7- GENEEN, Roth. Lorsque manger remplace aimer, Éd. Stanké, Montréal, 1991, 232 p.
- 8- GORDON, Richard A. Anorexie et boulimie: anatomie d'une épidémie sociale, Éd. Stock, Paris, 1992, 260 p.
- 9- GUILLEMOT, Anne. Anorexie mentale et boulimie: le poids de la culture, Éd. Masson, Paris, 1993, 138 p.
- 10- LABERGE, Danièle et al. Le Guide santé de votre armoire aux herbes, Éd. L'Herbothèque Inc. Ham-Nord, 1995, 437 p.
- 11- LAMBERT-LAGACÉ, Louise. Le défi alimentaire de la femme: préserver son capital santé en retrouvant le plaisir de manger, Éd. de l'Homme, Montréal, 1988, 243 p.
- 12- LELEU, Gérard. Amour et calories: quand manger remplace aimer, Éd. Flammarion, Paris, 1996, 191 p.
- 13- PERROT, Philippe. Le travail des apparences ou les transformations du corps féminin XVIII^e - XIX^e siècle, Éd. du Seuil, Paris, 1984, 543 p.
- 14- PRÉFONTAINE, Marielle et al. L'alimentation: ses multiples aspects, Éd. Guérin, Ottawa, 1972, 418 p.
- 15- ORBACH, Suzie. Maigrir: la fin de l'obsession, Éd. de l'Homme, Montréal, 1988, 180 p.
- 16- ORBACH, Suzie. Maigrir: la fin de l'obsession, Éd. du Jour, Montréal, 1989, 233 p.

DOCUMENTS (suite)

- 17- STARENKYJ, Danièle. L'adolescent et sa nutrition. Éd. Orion, Richmond, 1989, 285 p.
- 18- TRAN, Ky. Mince ou grosse?: l'histoire du corps idéal. Éd. Librairie Académique Perrin, Paris, 1996, 23 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

SANTÉ CANADA

- Le guide alimentaire pour manger sainement: (ensemble)
 - Pour mieux se servir du guide alimentaire (brochure)
 - Feuille volante (4 groupes)
 - Renseignements sur le guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs
- Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix santé
- La salubrité des aliments, c'est votre affaire.

M.S.S.S.

- Au Québec on prend le temps de déjeuner (conseils)
- Lunchs de toutes les couleurs (idées pour lunchs)

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE LAIT DU QUÉBEC

- La boîte à lunch n'a plus de secret (idées pour lunch)
- La saine alimentation << le lait, une excellente source de calcium >>
- Ajoutez de la saveur aux années! (recettes et explications)
- Savourez-lait! (exemples de "drinks" à base de lait)

N.B. Le mois de mars est le mois de la nutrition. Plusieurs publications sont disponibles dans les C.L.S.C. et vous pouvez les contacter pour connaître les activités offertes.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 16 SÉCURITÉ ROUTIÈRE

INTRODUCTION.....	p	2
1- SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE AUPRÈS DES ADOLESCENTS	p	3
La nouvelle réglementation routière pour les nouveaux conducteurs..	p	4
Les jeunes et la loi.....	p	5
2- OUTILS D'ANIMATION		
Lotos Routes.....	p	7
Concours divers.....	p	7
Organisation d'une semaine de sécurité routière à l'école secondaire..	p	8
Le programme pare-chocs.....	p	8
Conducteur	p	8
3- ORGANISME RESSOURCE		
La Société de l'assurance automobile du Québec (S.A.A.Q.)	p	10
4- VIDÉOS		
Le passager clandestin.....	p	12
Ça n'arrive qu'aux autres.....	p	12
Jouer sa vie.....	p	12
La ceinture de sécurité... une assurance-vie.....	p	13
Changer de vitesse.....	p	13
Chauffeur... ce soir, t'es toute ma vie!.....	p	13
Plus loin que la limite.....	p	13
ANNEXE I EXEMPLE D'ACTIVITÉS		
Les jeunes adolescents et la conduite avec facultés affaiblies.....	p	15
Test-éclair: Connaissez-vous le Code de la sécurité routière?.....	p	17
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p	20
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER	p	22
Brochures et dépliants	p	22

INTRODUCTION

Chaque année au Québec, des milliers de jeunes Québécois de 16 ans et plus, obtiendront leur permis de conduire. Des changements importants ont été apportés au Code de la sécurité routière pour les futurs conducteurs de classe 5 (véhicule de promenade) et de classe 6 (moto) qui désirent obtenir un permis de conduire.

Les nouvelles mesures prévoient une méthode d'apprentissage plus sécuritaire visant à réduire les risques encourus et à susciter l'acquisition de comportements plus responsables chez les nouveaux conducteurs en général, et particulièrement chez les jeunes de 16 à 24 ans inclusivement.

Donc, l'accès graduel à la conduite "devrait" permettre de réduire de manière significative les infractions de la route et le trop grand nombre de jeunes conducteurs impliqués dans les accidents. Car, la S.A.A.Q. constate depuis plusieurs années que les jeunes sont sur-représentés au chapitre des accidents de la route. En fait, ces accidents constituent l'une des principales causes de mortalité chez les 16-24 ans. ¹

De plus, la S.A.A.Q., affirme que les deux premières années de conduite sont les plus dangereuses pour tous les nouveaux conducteurs, mais encore plus pour les jeunes. Les quatre hypothèses ressorties sont: l'inexpérience au volant, leur témérité, l'influence des pairs et l'entretien mécanique négligé. ²

Alors que pouvons-nous faire pour sensibiliser les jeunes à devenir des conducteurs autonomes et responsables? Vous trouverez dans les pages suivantes des outils et de l'information pertinente vous permettant de poursuivre des actions en matière d'éducation à la sécurité routière.

¹ S.A.A.Q. Aide-mémoire sur les nouvelles règles d'obtention d'un premier permis de conduire, brochure C-3042, 1997

² S.A.A.Q. Les jeunes et la route: Si tu lâches ton fou, lâche la roue, brochure C-2729-9, p. 3

- 1 -

SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

Depuis le 30 juin 1997, toutes personnes âgées entre 16 à 24 ans inclusivement, font face à de nouvelles règles pour l'obtention d'un premier permis de conduire. Étant donné que les cours de conduite pratiques (à partir du 30 juin 97) et théoriques ne sont plus obligatoires, mais facultatifs pour l'obtention d'un permis de conduire, il s'avère important de sensibiliser les adolescents à la sécurité routière, tenant compte qu'un grand nombre deviendront à plus ou moins brève échéance, des conducteurs de véhicules motorisés.³

Le but de la sensibilisation n'est pas de leur donner des cours théoriques, encore moins pratiques. Il s'agit plutôt à l'aide d'activités planifiées et/ou ponctuelles, de leur donner de l'information sur quelques sujets concernant la conduite automobile et la sécurité routière. Les jeunes peuvent être informés sur:

- Le code de la sécurité routière.
- Les nouvelles règles de conduite.
- Les différents types de permis.
- L'alcool au volant.
- Les excès de limites.
- La loi.
- Etc.

Comme vous pouvez le constater, avec la nouvelle loi en vigueur et le bilan routier des jeunes (16 à 24 ans), les intervenants jeunesse auront un rôle à jouer. Toutes les actions qui seront accomplies pour les sensibiliser, contribueront sûrement à améliorer le bilan routier et à modifier leurs comportements sur la route.

Finalement, le permis de conduire est loin d'être un droit absolu. Considéré comme un privilège, et comme tout privilège, des exigences y sont rattachées autant pour l'obtenir que pour le conserver.

³ S.A.A.Q. Aide-mémoire sur les nouvelles règles d'obtention d'un premier permis de conduire, brochure C-3042, 1997

LA NOUVELLE RÉGLEMENTATION ROUTIÈRE POUR LES NOUVEAUX CONDUCTEURS ⁴

EN VIGUEUR LE 30 JUIN 1997

Permis d'apprenti conducteur

- Conduite accompagnée obligatoire, pendant au moins 12 mois ou au moins 8 mois si le conducteur a suivi un cours de conduite.
- Les cours de conduite sont facultatifs.
- Maximum de 4 points d'inaptitude.
- Tolérance << 0 >> alcool.

Permis probatoire (limité aux moins de 25 ans)

- Permis d'une durée de 24 mois ou jusqu'à l'âge de 25 ans (selon la première éventualité).
- Maximum de 4 points d'inaptitude.
- Tolérance << 0 >> alcool.

Bref, avant d'obtenir un permis de conduire, les personnes âgées de 25 ans et moins, auront à faire une période d'apprentissage de 32 mois (2 ans et 8 mois) si elles ont suivi un cours de conduite, ou une période d'apprentissage de 36 mois (3 ans), si elles ne suivent pas de cours de conduite.

Il est prévu la suspension automatique pour trois mois du permis d'apprenti conducteur ou probatoire, dès que le titulaire obtient 4 points d'inaptitude.

⁴ S.A.A.Q. Aide-mémoire sur les nouvelles règles d'obtention d'un premier permis de conduire, brochure C-3042, 1997.

LES JEUNES ET LA LOI ⁵

Voici, de façon schématique les deux lois qui s'appliquent à tous les adolescents de 12 à 17 ans qui commettent des infractions au Code de la sécurité routière.

<u>Catégorie de jeunes</u>	<u>Types de délits</u>	<u>Quelle loi</u>	<u>Conséquences</u>
12 à 17 ans inclusivement (14 ans et plus: les conducteurs de motocyclettes/ motoneiges)	Infraction au code criminel Ex: taux d'alcool dépassant la limite permise - conduite dangereuse	Loi sur les jeunes contrevenants	<ul style="list-style-type: none"> - Suspension du permis pour trois mois - Révocation du permis (1 an) - Amende de 1000\$ maximum - Travaux communautaires - Probation - Mise sous garde en milieu ouvert ou fermé.
14 à 17 ans inclusivement (14 ans et plus: les conducteurs de motocyclettes/ motoneiges)	Infraction aux lois Québécoises Ex: passer sur une rouge, - pas de ceinture de sécurité, - dépasser la vitesse, - conduire sans permis Infraction aux règlements municipaux Ex: stationnement dans un lieu interdit	Code de procédure pénale	Suspension du permis pour trois mois Amende de 100\$ maximum (contravention) À défaut de paiement de l'amende, le jeune peut effectuer des travaux compensatoires ou mise sous garde

Il est à noter que les conséquences varient pour chaque infraction et que deux individus ayant commis la même infraction peuvent dans certains cas, recevoir des sanctions tout à fait différentes.

⁵ S.A.A.Q. Les jeunes et la route: Si tu lâches ton fou, lâche la roue, brochure C-2729-9, p. 6, et le Ministère de la justice, Tu as des droits... les autres aussi, brochure DE 201, 1987, pp. 16 et 17

**OUTILS
D'ANIMATION**

Les outils d'animation suivants, produits et accessibles à la S.A.A.Q. (excepté "Conducteur"), sont intéressants pour sensibiliser les jeunes à la sécurité routière.

LOTOS ROUTES

Description:

Les Lotos Routes sont conçues sous forme de cartons individuels. Chaque Loto Route comprend un questionnaire à choix de réponse Vrai ou Faux (10 à 15 questions) et on y retrouve à l'endos, réponses et explications aux questions. À partir de la note obtenue, il y a une partie évaluation qui permet au participant de constater son niveau de connaissance.

Coût: Gratuit

Commentaire:

Jeu très intéressant à présenter aux adolescents pour vérifier leurs connaissances sur le Code de la sécurité routière. De plus, les Lotos Routes traitent plusieurs sujets: la vitesse, la sécurité routière à moto, la ceinture de sécurité, le partage de la route, etc.

CONCOURS DIVERS

Description:

La S.A.A.Q. propose à l'occasion, des concours afin de permettre aux jeunes de s'exprimer sur la sécurité routière et de construire eux-mêmes un message et/ou un dessin à l'intention des autres jeunes. Ces concours traitent entre autres des excès de vitesse, l'alcool au volant, la sécurité à bicyclette, etc.

Coût: Gratuit

Commentaire:

Il est prouvé que les activités de sensibilisation conçues par et pour des jeunes ont beaucoup plus d'impact sur eux et permettent d'élargir d'autres champs d'intérêt (entraide, coopération, créativité, reconnaissance, etc...).

ORGANISATION D'UNE SEMAINE DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE À L'ÉCOLE SECONDAIRE

Description:

Ce programme contient une liste d'activités préparatoires au vécu de la semaine de sécurité routière et des suggestions d'activités pouvant constituer le contenu de la semaine. Des annexes viennent préciser certains points relatifs à l'opérationnalisation des activités.

Coût: Gratuit

Commentaire:

Les exercices proposées sont facilement réalisables dans une Mdj. Le document est très intéressant et renferme plusieurs pistes pour sensibiliser les jeunes.

PROGRAMME PARE-CHOCS

Description:

Le programme Pare-Chocs consiste à prévoir un mécanisme d'intervention "Avant, Pendant et Après" la fête. Des solutions de rechange à la conduite avec facultés affaiblies sont également suggérées, dont notamment, la formule du conducteur désigné.

Coût: Gratuit

Commentaire:

Programme qui s'applique très bien auprès des jeunes qui assistent à des "partys" et qui conduisent une automobile et/ou qui accompagnent un chauffeur qui a consommé de l'alcool.

CONDUCTEUR

Description:

Jeu de société qui familiarise les jeunes avec le Code de la sécurité routière et les lois qui le régissent. Les situations présentées correspondent à la réalité à laquelle les conducteurs et futurs conducteurs seront confrontés. L'objectif du jeu est d'obtenir le moins d'infractions possibles par négligence ou imprudence, car elles entraînent l'accumulation de points d'inaptitude et des amendes coûteuses. Le joueur qui accumule 15 points d'inaptitude voit son permis de conduire révoqué et est éliminé du jeu. Celui qui termine la partie avec la meilleure fiche est vainqueur.

Production et

Réalisation: Les Jeux PLM Games Inc.

Distribution: Les Jeux PLM Games Inc.
(Certains Club Price)

Coût: À vérifier

Commentaire:

Jeu intéressant pour l'initiation des jeunes à la conduite automobile et ses règles. Plusieurs apprentissages se font sur la vitesse, le radar, les amendes, la signalisation, la loi, etc.

**ORGANISME
RESSOURCE**

LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC

La S.A.A.Q., par ses nombreux mandats, a pour mission de soutenir des interventions et les activités de promotion par la production et la distribution de matériel promotionnel dans le but d'informer les jeunes sur les dangers de la conduite avec facultés affaiblies, les mythes et les réalités concernant l'alcool au volant, les nouvelles règles de conduite, la sécurité routière, etc. Vous pouvez donc communiquer avec eux si vous avez besoin d'information spécifique.

Pour informations:

Société de l'assurance automobile du Québec

Direction des communications

333, Boul. Jean-Lesage

C.P. 19600, secteur O.M.4

Québec, (Québec)

G1K 8J6

Téléphone: (418) 643-7620 (Québec)

Téléphone: (514) 873-7620 (Montréal)

1-800-361-7620 (sans frais)

VIDÉOS

Toutes les vidéos suivantes peuvent être empruntées gratuitement à la Vidéothèque qui assume les frais de poste pour l'expédition seulement. Seuls les frais de retour devront être payés par l'emprunteur.

LE PASSAGER CLANDESTIN

Durée: 20 minutes **Année:** 1990
Production: S.A.A.Q.
Réalisation: Pierre Greco-Opson Inc.

Résumé:

Des jeunes membres d'un groupe rock qui sont à monter leur premier spectacle, sont tour à tour influencés dans leur comportement au volant par un mystérieux personnage. Ce "passager clandestin" n'existe en fait, que dans l'esprit de ces conducteurs inexpérimentés et sert à démontrer les comportements à l'origine du bilan routier des 16 à 24 ans. Un guide d'animation accompagne cette vidéo.

ÇA N'ARRIVE QU'AUX AUTRES

Durée: 7 minutes 45 secondes **Année:** 1994
Production: S.A.A.Q.
Réalisation: Communications Soleil Productions

Résumé:

Comme bien d'autres conducteurs, Jacques et Luc étaient convaincus qu'ils pouvaient prendre le volant sans risque après leur soirée de billard. Mais, ils surestimaient leur capacité de consommer et méconnaissaient les effets de l'alcool sur l'organisme et sur la conduite d'un véhicule.

JOUER SA VIE

Durée: 17 minutes 42 secondes **Année:** 1987
Production: Arts-Image Production Inc.
Réalisation: Denise Payette

Résumé:

Dramatisation réalisée avec des jeunes que l'on voit avant, pendant et après un "party". Des témoignages de jeunes sur leurs habitudes de conduite et de consommation se mêlent aux activités de la soirée. Des témoignages sur les conséquences, suite à un accident de la route impliquant un conducteur avec facultés affaiblies, viennent compléter le tout.

LA CEINTURE DE SÉCURITÉ... UNE ASSURANCE VIE

Durée: 8 minutes 13 secondes **Année:** 1989

Production: Transimage Ltée

Réalisation: S.A.A.Q.

Résumé:

Cette vidéo démontre à l'aide de mannequins, les conséquences néfastes du "non-port" de la ceinture. Elle fait la lumière sur les principaux motifs invoqués par les personnes qui refusent toujours de s'attacher et explique comment bien boucler la ceinture de sécurité.

CHANGER DE VITESSE

Durée: 23 minutes 42 secondes **Année:** 1992

Production: S.A.A.Q.

Réalisation: Paul Morin

Résumé:

Éric, Martin et Geneviève sont trois jeunes adultes qui ont toute la vie devant eux. Sauf que... Cette vidéo s'adresse plus particulièrement aux jeunes conducteurs, expérimentés ou non pour les sensibiliser aux dangers de la vitesse.

CHAUFFEUR CE SOIR, T'ES TOUTE MA VIE !

Durée: 16 minutes 42 secondes **Année:** 1991

Production: Les Productions S.D.A. Ltée et la S.A.A.Q.

Réalisation: Jean Beaudoin

Résumé:

Cette vidéo met en lumière le lien qui existe entre l'alcool et les accidents mortels de la route (50% des accidents mortels ont un lien avec l'alcool).

PLUS LOIN QUE LA LIMITE

Durée: 38 minutes **Année:** 1990

Production: SPECTRA Communications Inc et Santé Canada

Réalisation: S.A.A.Q.

Résumé:

Six vidéoclips font réfléchir les jeunes sur les effets de l'alcool sur leur comportement. Ce document met aussi en relief les responsabilités des individus dans toute prise de décision et les conséquences sociales, humaines et juridiques de la conduite avec les facultés affaiblies.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

LES JEUNES ADOLESCENTS ET LA CONDUITE AVEC FACULTÉS AFFAIBLIES ⁶

Objectifs:

1. Faire prendre conscience de la sur-représentation des jeunes dans les statistiques d'accidents de la route reliés à l'alcool.
2. Se rendre compte jusqu'à quel point l'alcool et les stupéfiants peuvent rendre inapte à conduire.

Scénarios à discuter avec les jeunes:

1. Vous participez à une réunion d'amis et votre meilleur copain vient d'accepter de se faire ramener à la maison par un ami qui est ivre. Personne d'autre ne demeure assez près. Vous n'avez pas de permis de conduire et pas d'argent, et vous savez que votre copain n'a guère d'argent non plus. La distance à parcourir est d'environ 1,5 km. Il est environ 23h:30, par une froide nuit d'hiver. Que pouvez-vous faire? Qu'allez-vous faire? Pourquoi?
2. Votre soeur, qui a dix-sept ans, doit sortir avec un ami, que vous allez accueillir à la porte d'entrée. Vous vous rendez compte qu'il est ivre: il a renversé une lampe en s'asseyant et tient des propos incohérents. Pour avertir votre soeur, vous montez à l'étage, mais elle vous signifie que cela ne vous regarde pas. Vous savez qu'ils doivent se rendre, avec l'auto du jeune homme, à une réunion d'amis, à l'autre bout de la ville. Vos parents sont en visite chez le voisin d'à-côté. Que pourriez-vous faire? Que feriez-vous? Pourquoi?
3. Vous faites de l'auto-stop pour aller à l'école, car vous êtes déjà en retard pour la première partie du cours. Une gentille dame, d'âge moyen, vous offre de monter et vous acceptez. Vous êtes assis en avant, à côté d'elle et vous pouvez vous rendre compte que son haleine sent le whisky. Deux jeunes enfants et un chien occupent la banquette arrière. Que pourriez-vous faire? Que feriez-vous? Pourquoi?

⁶ S.A.A.Q. L'organisation d'une semaine de la sécurité routière à l'école secondaire, pp. 39 et 40

4. La réception bat son plein depuis plus de quatre heures. Tout le monde s'est bien amusé. Beaucoup ont fait honneur au délicieux punch qu'on leur a servi, mais il y avait aussi de la bière et des spiritueux. Richard et sa petite amie Suzanne, de même que Jean et son amie Paule, sont arrivés ensemble à la fête dans la voiture de Richard et se sont tenus ensemble la plus grande partie de la soirée. Richard s'en est particulièrement donné, les verres de bière se succédant presque sans interruption toute la soirée. En fait, Suzanne commence à se sentir un peu nerveuse, car la fois précédente, Richard avait aussi consommé un peu trop et pour la ramener à la maison il empiétait fréquemment sur la ligne médiane de la chaussée, brûlant un feu rouge et freinant brusquement à tout moment. Cette fois-ci, elle a décidé de s'assurer avant de prendre le chemin du retour qu'il est en état de conduire. Mais il est difficile de s'amuser tout en surveillant la quantité d'alcool absorbée par son petit copain. Suzanne a néanmoins décelé plusieurs indices qui lui font craindre que Richard ne puisse sans danger prendre le volant de la voiture. Elle en a donc parlé à Paule dans la chambre de toilette des dames et celle-ci a consenti à l'appuyer dans ses efforts pour convaincre Richard de ne pas conduire car, elle aussi, a remarqué des signes évidents d'ébriété. Environ une heure plus tard, Jean suggère le retour chacun chez soi, mais comme Richard sort les clés de la voiture, Suzanne le prend à part et lui dit: (*compléter*).

N.B. Ces scénarios peuvent se discuter en sous-groupes, en grand groupe ou individuellement. À vous de choisir.

Connaissez-vous le code de la sécurité routière? ⁷

Réponses au test

1	non	7	non	13	non	19	oui	25	non
2	oui	8	oui	14	oui	20	non	26	non
3	non	9	oui	15	non	21	oui	27	oui
4	non	10	oui	16	oui	22	oui	28	non
5	oui	11	oui	17	oui	23	oui	29	non
6	oui	12	oui	18	non	24	oui	30	oui

⁷ S.A.A.Q. Le code de la sécurité routière en bref, Édition, 1993, p. 2

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Les jeux PLM Games Inc.
6070, Montée Villeneuve
St-Augustin, Mirabel, (Québec)
J0N 1N0
(courrier seulement)

Société de l'assurance automobile du Québec
S.A.A.Q.
Direction des Communications
333, Boul. Jean-Lesage
C.P. 19600, secteur O.M.4
Québec, (Québec)
G1K 8J6

De Québec: (418) 643-7620
De Montréal: (514) 873-7620
Sans frais: 1-800-361-7620

Société de l'assurance automobile du Québec
S.A.A.Q.
Bureau régional
600 Boul. Jutras est
Victoriaville, (Québec)
téléphone: (819) 758-3148

Vidéothèque
Services gouvernementaux
Édifice Marie-Guyart
1056, rue Conroy, rez-de-chaussée
Québec, (Québec)
G1R 5E6
téléphone: (418) 643-5168
télécopieur: (418) 646-8132

N.B: Pour recevoir des publications en grande quantité, il faut s'adresser non pas au bureau régional mais bien à la S.A.A.Q. à Québec ou à Montréal.

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- CÔTÉ, Rémy. Conduire un véhicule de promenade: techniques de conduite, par S.A.A.Q., Les publications du Québec, (Québec), 1991, 237 p.
- 2- CÔTÉ, Rémy. Conduire un véhicule lourd, par S.A.A.Q., Les publications du Québec, Québec, 1993, 146 p.
- 3- LABRECQUE, Michel. et PRONOVOST, Jean-François. Vélo: mode d'emploi Éd. Institut du plein air québécois, 1987, 178 p.
- 4- LALIBERTÉ, Jacqueline. Conduire une moto: techniques de conduite, par S.A.A.Q., Les publications du Québec, Québec, 1993, 115 p.
- 5- LÉVESQUE, Francine. La conduite automobile: guide pour débutants et apprentis, Éd. de l'Homme, Montréal, 1996, 201p.
- 6- Société de l'assurance automobile du Québec, (S.A.A.Q.). Guide de la route. Les Publications du Québec, Québec, 1992, 196 p.

BROCHURES ET DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

- S.A.A.Q.**
- Tous pour un, un pour tous! Les solutions de rechange à la conduite avec les facultés affaiblies
 - Le code de la sécurité routière en bref
 - Les jeunes et la route
 - Aide-mémoire sur les nouvelles règles d'obtention d'un premier permis de conduire
 - Un premier permis de conduire
 - L'alcool au volant: comprendre ses effets
 - Revue de la physiologie de l'alcool et de l'influence des médicaments et des drogues en fonction de la sécurité routière
 - À vélo, sois brillant!
 - Boire ou conduire: Un seul choix possible!
 - Sans ceinture, ça cogne dur!
 - Les excès de vitesse coûtent cher: Fiche d'information

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 17 L'ENVIRONNEMENT

INTRODUCTION	p 2
1- SENSIBILISATION À L'ENVIRONNEMENT.....	p 3
2- OUTILS D'ANIMATION	
Répertoire du matériel et des programmes éducatifs dans le domaine de l'environnement.....	p 7
Guide québécois des ressources en éducation et en formation relatives à l'environnement et au développement durable.....	p 8
Répertoire québécois des groupes écologistes.....	p 8
Ensemble récupérons notre planète: opération d'éducation relative à l'environnement.....	p 9
Répertoire des jeux et activités en environnement pour les camps de vacances et les camps de jour.....	p 10
Nature Enjeux	p 10
3- ORGANISMES RESSOURCES	
Ministère de l'environnement et de la faune du Québec.....	p 12
Réseau québécois des groupes écologistes.....	p 12
Environnement Canada.....	p 13
Santé Canada.....	p 14
L'association québécoise pour la promotion de l'éducation relative à l'environnement.....	p 14
Les clubs 4-H du Québec Inc.....	p 15
Autres ressources	p 16
4- VIDÉOS	
Les quatre cavaliers de l'apocalypse.....	p 18
Les polissons.....	p 18
Autres vidéos.....	p 18
ANNEXE I EXEMPLES D'ACTIVÉTÉS	
Sondage maison sur l'environnement.....	p 20
Préparation d'un message publicitaire.....	p 21
Devenir homme ou femme politique pour une journée.....	p 21
S'interroger sur les éléments de notre environnement que l'on considère comme acquis.....	p 22
ANNEXE II ADRESSES UTILES.....	p 24
ANNEXE III SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER.....	p 27
Brochures et dépliants.....	p 28

INTRODUCTION

L'environnement figure de plus en plus au coeur des préoccupations majeures des habitants de la planète. Devant certaines réalités, comme la diminution de la couche d'ozone, les changements climatiques, l'enfouissement des déchets, les diverses formes de pollution, etc., pour n'en citer que quelques-unes, les gens sont inquiets et avec raison.

Ce phénomène a amené nombreux Ministères, associations, regroupements et organisations en lien avec l'environnement, à réaliser des programmes et divers plans d'action pour sensibiliser la population. Et, ce sans compter toutes les actions qui sont mises de l'avant dans les milieux scolaires pour sensibiliser les jeunes. En effet, depuis les années 1970, l'éducation n'a cessé de s'imposer comme un moyen privilégié pour assurer la protection et la conservation de l'environnement ¹.

La bonne nouvelle est que nous commençons à prendre conscience de nos erreurs et à changer nos attitudes. Ces changements se font lentement, mais c'est tout de même un pas dans la bonne direction. Chacun de nous, dans notre quotidien, pouvons poser des gestes concrets pour améliorer la situation, car il y a encore beaucoup à faire.

Tous les jours, nous posons des gestes qui nuisent au sort de l'environnement; en utilisant notre automobile, en se douchant, la façon dont nous gérons nos déchets, en sont des exemples. Prendre conscience et modérer certains comportements va au delà du "RECYCLAGE" et donne des résultats positifs et notables.

Chacun de nous est en mesure de faire la promotion de changements positifs. Car les gestes posés aujourd'hui façonnent l'environnement de demain. Satisfaire adéquatement les besoins humains, fait aussi parti de l'environnement: vie, environnement sain, éducation, emploi, paix, sécurité, bien-être, développement, dignité, égalité, justice, démocratie, etc. ² Cela nécessite la participation et la coopération de tous et chacun et ce, à plusieurs niveaux.

Les pages suivantes contiennent des informations et outils sur différents thèmes et aspects de l'environnement afin de sensibiliser les jeunes à bâtir un avenir meilleur sur notre planète.

¹ Association québécoise pour la promotion et l'éducation relative à l'environnement. Guide québécois des ressources en éducation et en formation relatives à l'environnement et au développement durable, Montréal, 1995, p. 21

² Centrale de l'enseignement du Québec. Ensemble récupérons notre planète: opération d'éducation relative à l'environnement. Québec, 1990, p. VIII

SENSIBILISATION À L'ENVIRONNEMENT ³

Sensibiliser les jeunes à la conservation et à la protection de l'environnement englobent plusieurs aspects et secteurs. Bien entendu, la plupart des intervenants jeunesse ne possèdent pas de qualifications précises dans ce domaine. Mais, il n'en demeure pas moins que nous en connaissons tous un peu sur le sujet.

Notre rôle n'étant pas de remplacer les cours à l'école et les experts dans ce domaine, nous sommes quand même en mesure de sensibiliser les jeunes. Dans la littérature sur le sujet, on propose "l'éducation relative à l'environnement". Ce concept est né d'une prise de conscience à l'échelle mondiale de la problématique environnementale, laquelle est étroitement liée à la qualité de vie de l'humanité, voire à sa survie.

Bien que ce concept soit "vaste" et englobe plusieurs aspects, il nous donne des pistes d'intervention lorsque nous voulons réaliser des activités et/ou des projets avec les jeunes. Voici donc la définition, les buts, les objectifs et les stratégies d'intervention qui sont des points de repères essentiels pour toutes les actions éducatives dans le domaine de l'environnement.

DÉFINITION

L'éducation relative à l'environnement constitue un processus permanent dans lequel les individus et la collectivité prennent conscience de leur environnement et acquièrent les connaissances, les valeurs, les compétences, l'expérience et aussi la volonté qui leur permettront d'agir, individuellement et collectivement, pour résoudre les problèmes actuels et futurs de l'environnement.

BUTS

- A) Aider à faire clairement comprendre l'existence et l'importance de l'interdépendance économique, sociale, politique et écologique dans les zones tant urbaines que rurales.
- B) Donner à chaque individu la possibilité d'acquérir les connaissances, le sens des valeurs, les attitudes, l'intérêt actif et les compétences nécessaires pour protéger et améliorer l'environnement.
- C) Inculquer de nouveaux modes de comportement aux individus, aux groupes et à la société dans son ensemble.

³ Ministère de l'environnement et al. Répertoire du matériel et des programmes éducatifs dans le domaine de l'environnement. Québec, 1993, pp. 63 à 68

OBJECTIFS

Prise de conscience

Aider les groupes sociaux et les individus à prendre conscience de l'environnement global et des problèmes connexes; les aider à se sensibiliser à ces questions.

Connaissances

Aider les groupes sociaux et les individus à acquérir une expérience variée, ainsi qu'une connaissance fondamentale, de l'environnement et des problèmes connexes.

État d'esprit

Aider les groupes sociaux et les individus à acquérir un sens des valeurs, un intérêt pour l'environnement et la motivation requise pour vouloir participer activement à l'amélioration et à la protection de celui-ci.

Compétence

Aider les groupes sociaux et les individus à acquérir les compétences nécessaires pour déceler et résoudre des problèmes d'environnement.

Participation

Donner aux groupes sociaux et aux individus la possibilité de contribuer activement, sur tous les plans, à la résolution des problèmes d'environnement.

LES STRATÉGIES D'INTERVENTION

Étude de cas

Technique de formation de groupe qui consiste en des discussions dirigées par un animateur autour de cas empruntés à la vie réelle. Les discussions, qui permettent aux participants de développer leur jugement et de proposer des solutions possibles, peuvent être alimentées par des informations de sources telles que les journaux, la télévision...

Pour Hungerford, la résolution de problèmes sans action équivaut à l'étude de cas.

Interprétation environnementale guidée

Stratégie qui repose strictement sur un programme de visites qui offre aux participants la possibilité de découvrir, d'observer, d'échanger, de dialoguer et de discuter pour essayer de mieux saisir, comprendre et expliquer les faits de l'environnement, de la vie et du travail.

Jeu

Activité spontanée (...) à laquelle on se livre pour le plaisir qu'elle procure qui permet d'explorer et de développer ses capacités naissantes, qu'elles soient psychomotrices, cognitives ou socio-affectives.

Jeu de rôle

Stratégie qui consiste à faire jouer, par les élèves, le rôle des différents acteurs d'une situation problématique.

Table de discussion

Discussion de groupe au cours de laquelle des controverses sous forme de questions sont proposées aux participants placés en petits groupes. Ces groupes doivent exposer, tour à tour, des arguments pour et contre la controverse proposée, arguments qu'ils auront soigneusement préparés à l'avance.

Simulation

Stratégie qui tente de reproduire les caractéristiques principales d'une situation réelle que l'on désire faire vivre d'une manière fictive, à un ou plusieurs élèves, tout en leur épargnant les conséquences d'une expérience véritable.

Sortie

Activités sous forme d'excursions sur le terrain, de visites, etc., visant à explorer le milieu de vie de la personne et à la sensibiliser à son environnement.

Chaque milieu détermine selon ses besoins, ses projets et activités qu'il désire réaliser. Qu'il s'agisse d'une opération nettoyage, d'une soirée publique, d'un embellissement dans sa communauté, d'un projet de récupération, etc., l'important est de faire un pas!

Alors, si l'environnement vous tient à coeur, donnez-y du coeur!

N.B. Même si le concept <<d'éducation relative à l'environnement>> s'applique pour les milieux scolaires, il est aussi pertinent pour les organismes et autres milieux non institutionnels.

**OUTILS
D'ANIMATION**

**RÉPERTOIRE DU MATÉRIEL ET DES PROGRAMMES
ÉDUCATIFS DANS LE DOMAINE DE L'ENVIRONNEMENT**

Description:

Le répertoire comprend trois sections principales, soit: le matériel pédagogique (70 fiches), les programmes éducatifs (30 fiches) et les programmes de formation (12 fiches). Chacune est désignée par le titre du matériel ou du programme et classée par ordre alphabétique. Le lecteur trouvera aussi de l'information générale sur le concept d'éducation relative à l'environnement (4 annexes) et 4 index de classification se rapportant aux fiches.

Production et Réalisation: Ministères; de l'Éducation, de l'Environnement, des Forêts du loisir, de la chasse et de la pêche, 1993

Distribution: Ministère de l'environnement et de la faune du Québec
(Direction de l'éducation et de la promotion du développement durable)

Coût: À vérifier

Commentaire:

Ce répertoire renferme un nombre considérable d'activités sur l'environnement touchant plusieurs approches pédagogiques et stratégies d'intervention. Permet de choisir du matériel précis selon les besoins de son groupe.

N.B. N'est pas inclus dans ce répertoire le matériel produit pour les besoins d'une école ou d'une commission scolaire. Le matériel d'information tels que les guides d'identification ainsi que les documents produits par les maisons d'édition ont été exclus.

**GUIDE QUÉBÉCOIS DES RESSOURCES EN ÉDUCATION ET EN FORMATION
RELATIVES À L'ENVIRONNEMENT ET AU DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Description:

Guide de 64 pages divisé en deux sections. La première présente un portrait global de l'éducation relative à l'environnement et au développement durable dans une perspective mondiale. Elle dresse aussi un bilan de la situation et des éléments stratégiques qui prévaut dans le domaine au Québec. La deuxième présente un répertoire pratique d'adresses et de services offerts par les organismes sans but lucratif en environnement et en développement international ainsi que les organismes privés oeuvrant dans ces domaines.

Production L'association québécoise pour la promotion de l'éducation relative
Réalisation et à l'environnement, 1995
Distribution:

Coût: À vérifier

Commentaire:

Guide très utile pour toutes personnes qui s'intéressent à divers aspects de l'environnement. Il contient plusieurs ressources afin d'élaborer des activités auprès des jeunes.

RÉPERTOIRE QUÉBÉCOIS DES GROUPES ÉCOLOGISTES

Description:

Répertoire de 413 pages qui donne accès à des informations détaillées sur plus de 500 groupes oeuvrant dans les 16 régions administratives du Québec sur les plans locaux, régionaux, nationaux et internationaux. Vous y trouverez des personnes ressources, des programmes d'activités, des publications et des services offerts en matière d'environnement et de développement durable. Un index multi-références permet de retrouver rapidement les renseignements recherchés.

Production
Réalisation et Réseau québécois des groupes écologistes, 1995
Distribution:

Coût: 5\$

Commentaire:

Ce répertoire pratique sera d'une grande utilité pour tous les individus et les organismes qui s'intéressent à l'action des groupes écologistes et aux différents aspects de l'environnement au Québec.

N.B. Les organismes issus de structures sociales instituées par règlement tels que les services municipaux, gouvernementaux et para-gouvernementaux ont été exclus de ce répertoire.

ENSEMBLE RÉCUPÉRONS NOTRE PLANÈTE

(Opération d'éducation relative à l'environnement)

Description:

Cahier de 225 pages regroupant 38 fiches en 6 sections:

- 1- "Réflexions...Questions...Créations" (4 fiches).
- 2- "Habitudes de consommation et conséquences" (13 fiches).
- 3- "Récupération" (6 fiches).
- 4- "Environnement et qualité de vie" (7 fiches).
- 5- "Environnement et autochtones" (4 fiches).
- 6- "Paix, développement et environnement" (4 fiches).

Les fiches proposées suivent toutes la même démarche en trois temps: une observation de la réalité, une analyse de la réalité et la recherche d'actions individuelles et collectives en vue de solutions (transformation de la réalité).

Production et Réalisation: Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ),
Fonds québécois de récupération (F.Q.R.),
Fédération des commissions scolaires catholiques du Québec (F.C.S.C.Q.), Ministère de l'Environnement (M.E.Q.),
Fonds Éducation Récupération Recyclage Réemploi (FERRR), 1990

Distribution: Centrale de l'enseignement du Québec

Coût: 8\$

Commentaire:

Guide qui s'adresse à tous les niveaux scolaires (primaire, secondaire et collégial). Bien que quelques fiches s'adressent d'avantage aux cours "d'écologie", les intervenants jeunesse sauront trouver des activités intéressantes pour les jeunes. De plus, le guide renferme beaucoup d'organismes environnementaux et écologiques donnant ainsi un aperçu de ce qui se "fait" en environnement.

N.B. La Centrale de l'enseignement du Québec a produit aussi les outils pédagogiques suivants: - Terre comprise: trousse éducative pour un avenir durable. - Des watts entre les deux oreilles: cahier pédagogique d'éducation à l'utilisation rationnelle de l'énergie.

**RÉPERTOIRE DES JEUX ET DES ACTIVITÉS EN ENVIRONNEMENT
POUR LES CAMPS DE VACANCES ET LES CAMPS DE JOUR**

Description:

Ce répertoire s'adresse à tous les moniteurs de camps et propose une approche simple, concrète et originale en animation d'activités en relation avec la nature et l'environnement. Il contient 70 activités sous un même modèle et qui nécessitent peu de matériel et de temps de préparation. On y retrouve des activités pour l'ensemble des écosystèmes (forestier, agricole, urbain, aquatique et autres). Bien qu'il ait été conçu pour des enfants de 8 à 12 ans, les habitués de l'animation trouveront facilement les variantes nécessaires pour réaliser des activités avec les adolescents.

Production

Réalisation et Association des camps du Québec

Distribution:

Coût: 55\$

Commentaire:

Ce répertoire contient de nombreuses activités. L'approche proposée s'adresse tant au moniteur généraliste qu'au moniteur spécialisé.

NATURE ENJEUX

Description:

Jeu de société qui nécessite de deux à douze joueurs de 11 ans et plus. Éducatif, il propose deux mille questions sur les végétaux, les oiseaux, la faune aquatique, les insectes et arthropodes, les mammifères et l'environnement. Il contient aussi 167 cartes <<mimes>> ou <<dessins>> qui font appel à l'imagination et à la créativité, et un << sprint>> de questions pour ajouter un peu de piquant. Finalement, une épreuve finale vous attend pour être élu le grand gagnant; si vous échouez vous rejoignez le dernier du peloton...

Production: Éditions Gladius International inc., 1992

Réalisation: Marc Fournier, Michel Boisvert et Daniel Demers

Distribution: Éditions Gladius International inc. et/ou dans les boutiques spécialisées

Coût: 22\$ (Gladius)
32.95\$ (Boutiques et magasins)

Commentaire:

Ce jeu a été recommandé par le "Conseil canadien d'évaluation des jouets" et a été nommé le meilleur jeu éducatif et scientifique sur le marché par "Science Enjeux 1995". Nature Enjeux a franchi le cap des 25,000 copies vendues.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA FAUNE DU QUÉBEC

Le ministère de l'environnement et de la faune a pour mission de protéger les milieux naturels et humains de telle sorte que les citoyens puissent bénéficier d'eau, d'air et d'espaces salubres en qualité et en quantité suffisantes pour satisfaire leurs besoins essentiels.

Le M.E.F., a conçu une "Liste de publications" qui contient une description des titres disponibles. On y retrouve des brochures, dépliants, pochettes, affiches, guides, etc., sur la chasse, la pêche, les parcs et réserves provinciaux, les fleuves, l'environnement, etc...

Ces publications sont pertinentes pour connaître les outils promotionnels et éducatifs, et pour sensibiliser les jeunes à l'environnement. Pour commander gratuitement la "Liste de publications":

**Ministère de l'environnement et de
la faune du Québec**
Service d'accueil et de renseignements
675, Boul. René-Lévesque est, R.C.
Québec, (Québec)
G1R 5V7
Téléphone: (418) 643-3127
1-800 561-1616

**Ministère de l'environnement et de
la faune du Québec**
**Direction régionale de la Mauricie/
Centre-du-Québec**
100, rue Laviolette
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 5S9
Téléphone: (819) 371-6041
Télécopieur: (819) 371-6987

RÉSEAU QUÉBÉCOIS DES GROUPES ÉCOLOGISTES

Le RQGE a pour mission de favoriser le regroupement des organismes intéressés à la protection de l'environnement et à l'émergence d'une société écologique afin de faciliter les échanges entre les groupes. Diverses informations en lien avec plusieurs secteurs de l'environnement y sont disponibles, (voir Le "Répertoire québécois des groupes écologistes dans la section outils d'animation).

Pour informations:

Réseau québécois des groupes écologistes
Case postale 1480
Succursale Place d'Armes
Montréal, (Québec)
H2Y 3K8
Téléphone: (514) 982-9444
Télécopieur: (514) 844-1446

ENVIRONNEMENT CANADA

Environnement Canada, par ses nombreux champs d'action, a pour mission de protéger, conserver et promouvoir l'environnement à plusieurs niveaux.

Vous retrouverez à Environnement Canada de nombreuses publications en lien avec plusieurs aspects de l'environnement; les animaux, les espèces menacées, les oiseaux, les mammifères, les changements atmosphériques, la biodiversité, les écosystèmes, la gestion des déchets, la conservation de l'eau, l'effet de serre, le climat, etc. Des projets comme "Polaris" et "Action 21", du matériel pédagogique afin d'inciter les jeunes à poser des actions environnementales dans leur milieu, sont aussi disponibles.

Pour informations:

**Environnement Canada
Informatèque**
Place Vincent Massey
351, Boul. Saint-Joseph
Hull, (Québec)
K1A 0H3
Téléphone: (819) 997-2800
1-800-668-6767
Télécopieur:(819) 953-2225

Si vous désirez obtenir des publications qui traitent plus spécifiquement de la Faune et ses différents secteurs, contactez:

**Publications
Service canadien de la Faune
Environnement Canada**
Place Vincent Massey
351, Boul. Saint-Joseph
Hull, (Québec)
K1A 0H3
Téléphone: (819) 997-1095

SANTÉ CANADA

Diverses publications et informations sur l'environnement; l'air, l'eau, le soleil, les lois, etc., sont disponibles.

Pour informations:

**Santé Canada
Publications
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone: (613) 954-5995
Télécopieur: (613) 941-5366**

L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA PROMOTION DE L'ÉDUCATION RELATIVE À L'ENVIRONNEMENT

L'AQPERE est un organisme sans but lucratif qui regroupe principalement des individus et des organismes québécois oeuvrant dans le domaine de l'éducation et de la formation. Sa mission est de promouvoir le développement de l'éducation et de la formation relatives à l'environnement et au développement durable.

En communiquant avec L'AQPERE, vous aurez des informations sur divers programmes et publications existants sur l'environnement. Cet organisme a publié le *Guide québécois des ressources en éducation et en formation relatives à l'environnement et du développement durable*, (voir les outils d'animation).

Pour informations:

**L'association québécoise pour la promotion de l'éducation
relative à l'environnement
C.P. 261, Succursale E
Montréal, (Québec)
H2T 3A5
Téléphone: (514) 376-1065
Télécopieur: (514) 376-3211**

LES CLUBS 4-H DU QUÉBEC INC

Les Clubs 4-H du Québec inc. forment un mouvement de jeunesse qui oeuvre à la conservation de l'arbre, du milieu forestier et de tout l'environnement. Le mouvement se compose de clubs locaux répartis à travers la province, et chacun regroupe un minimum de 15 jeunes, garçons et/ou filles, dont l'âge varie entre 6 et 18 ans. Chaque club est supervisé par un ou plusieurs responsables adultes.

Le mouvement 4-H est un organisme québécois de jeunesse, orienté vers le loisir scientifique. Son but premier est de développer chez les jeunes un intérêt actif pour la conservation et l'amélioration de la qualité de l'environnement.

De par sa nature, le Mouvement 4-H collabore à l'éducation globale des jeunes en créant pour eux un milieu social stimulant qui favorise un apprentissage actif.

Divers documents et outils pédagogiques en lien avec différents aspects de l'environnement sont disponibles au Club 4-H. Voici quelques exemples:

- Dossier-projets (120 projets classés en six séries: arbres, éléments naturels, environnement, activités publiques, excursions, divers).
- Recto-Verso (deux guides de 24 pages sur l'utilisation maximale du papier)
- Guide-Types (document de 631 pages dans lequel les activités suggérées sont complètes et prêtes à être utilisées sur: l'arbre, la forêt, la faune, l'environnement, etc.)
- Le rallye forestier (un fascicule proposant une panoplie d'activités visant à faciliter la réalisation d'un rallye forestier chez vous. Au menu: épreuves, recherches, jeux et énigmes reliés à l'arbre et à son environnement).

Vous pouvez également fonder officiellement un Club 4-H dans votre région si des jeunes sont intéressés à s'impliquer dans leur environnement.

Pour informations:

Les Clubs 4-H du Québec inc.
175, rue Saint-Jean, 3^e étage
Québec, (Québec)
G1R 1N4
Téléphone: (418) 529-4705
Télécopieur:(418) 529-3021

Les Clubs 4-H du Québec inc.
790, rue Croissant Odile
Laval, (Québec)
H7R 5Y8
Téléphone: (514) 628-1274
Téléphone: (514) 628-4667

AUTRES RESSOURCES

Il existe dans certaines municipalités, des compagnies privées ou autres, dans le domaine de la récupération, du recyclage et de la protection de l'environnement.

Des personnes compétentes sauront répondre à vos questions et vous inviter à visiter ces lieux. Ces visites sont très enrichissantes et sensibilisent "concrètement" les jeunes à la protection et la conservation de l'environnement. On peut visiter; un centre de tri, de récupération et de recyclage, et/ou un centre de formation en entreprise et récupération (CFER), etc.

VIDÉOS

LES QUATRE CAVALIERS DE L'APOCALYPSE

Durée: 92 minutes **Année:** 1991
Production: Raymond Gauthier
Réalisation: Jean-François Mercier
Distribution: Office National du Film
Coût: 34.95\$

Résumé:

Film-synthèse sur l'environnement. "Les Quatre Cavaliers de l'Apocalypse" nous montre comment nous empoisonnons notre pays et la planète, comment nous épuisons nos ressources, comment enfin nous détruisons notre territoire. Quatre cavaliers, quatre menaces: les déchets domestiques, les déchets toxiques, la contamination des cours d'eau et la destruction des ressources. Un film qui scandalise, clarifie, donne espoir et nous incite à réussir le plus grand virage de toute notre histoire.

LES POLISSONS

Durée: 53 minutes **Année:** 1987
Production: Jacques Vallée et Éric Michel
Réalisation: Dagmar Gueissaz Teufel
Distribution: Office National du film
Coût: 26.95\$

Résumé:

Que sera devenue notre planète en l'an 2001? Vibrant réquisitoire contre les maux de notre époque, ce film nous amène, à travers les propos de jeunes de Rouyn-Noranda, à réfléchir sur la qualité de notre environnement.

AUTRES VIDÉOS

Dans cette section "VIDÉOS" je vous propose les deux documents suivants (gratuits): "Catalogue de documents audiovisuels sur la santé et l'environnement" produit et distribué par Santé Canada et "Le répertoire de l'information dynamique" de la Vidéothèque.

Ces deux documents proposent des vidéos en lien avec différents aspects de l'environnement (couche d'ozone, pluies acides, pollution des eaux, poissons, etc..)

N.B. Vous pouvez aussi consulter les documents de ce chapitre dans la section "Outils d'animation" pour en savoir davantage.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

SONDAGE MAISON SUR L'ENVIRONNEMENT ⁴

Objectif:

√ Faire prendre conscience de nos habitudes

- 1- Crois-tu que les actions que nous posons aujourd'hui dans notre environnement auront des conséquences sérieuses sur la vie de nos enfants?
- 2- Quelles actions peux-tu poser dans ton environnement afin de l'améliorer?
- 3- Définis dans tes mots, l'environnement. (ex: c'est un milieu de vie)
- 4- Si tu ne fais rien dans ton environnement explique pourquoi.
- 5- Crois-tu que le recyclage du papier sauve les arbres?
- 6- Nomme-moi trois moyens pour sauvegarder l'environnement à la maison des jeunes.
- 7- Suggère des moyens pour apprendre à vivre avec l'environnement:
Ex: - randonnée à vélo
- camping
- baignade
- chasse au trésor en nature
- survie en forêt
- 8- Énumère tes commentaires et n'oublie pas de donner tes suggestions:

SI L'ENVIRONNEMENT TE TIENT À COEUR, DONNES-Y DU COEUR!

⁴ Maison des jeunes Le Trait d'Union de Victoriaville. Centre de documentation, Victoriaville, (équipe d'animation)

PRÉPARATION D'UN MESSAGE PUBLICITAIRE ⁵

Composez un message radiophonique de 15 secondes visant à convaincre le public de donner son appui à l'une des causes indiquées ci-après et présentez votre message à votre équipe.

1. Acheter les nouvelles ampoules fluorescentes favorisant les économies d'énergie.
2. Planter dix arbres par année.
3. Adhérer à un groupe voué à la protection de l'environnement.
4. Utiliser l'autobus plutôt que l'automobile.
5. Refuser d'utiliser des assiettes de plastique et des verres en mousse de polystyrène.
6. Voyager à bicyclette plutôt qu'en automobile



DEVENIR HOMME OU FEMME POLITIQUE POUR UNE JOURNÉE ⁶

Quelles lois feriez-vous adopter pour améliorer notre environnement? S'il y avait une chose que vous pouviez changer, quelle serait-elle? Quels changements apporteriez-vous?.



⁵ Environnement Canada. *De la montagne à la mer: un voyage au cœur de l'écocivisme*. Ottawa, 1993, p. 11

⁶ Environnement Canada. *De la montagne à la mer: un voyage au cœur de l'écocivisme*. Ottawa, 1993, p. 33

S'INTERROGER SUR LES ÉLÉMENTS DE NOTRE ENVIRONNEMENT QUE L'ON CONSIDÈRE COMME ACQUIS

Comparez une journée de votre vie à celle d'un Africain de votre âge qui doit passer tout l'avant-midi à transporter de l'eau, du puits à sa maison, sur une distance de plus d'un kilomètre.

- √ Remplissez un seau d'eau et soupesez-le.
- √ Dressez une liste de toutes les façons dont votre famille utilise l'eau au matin, pendant l'heure qui suit le réveil. Quelles sont les habitudes que vous abandonneriez si vous aviez à transporter l'eau?
- √ Quels sont les autres changements qui seraient apportés à votre vie si vous deviez consacrer une demi-journée au transport de l'eau?
- √ Votre famille gaspille-t-elle l'eau? De quelles façons?

⁷ Environnement Canada. *De la montagne à la mer: un voyage au cœur de l'écocivisme*, Ottawa, 1993, p.34

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Association des camps du Québec
4545, Avenue Pierre De-Coubertin
Case postale 1000
Succursale M
Montréal, (Québec)
H1V 3R2
Téléphone: (514) 252-3113
1-800 361-3586

**Association (L') québécoise pour la
promotion de l'éducation relative à
l'environnement**
Case postale 261
Succursale E
Montréal, (Québec)
H2T 3A5
Téléphone: (514) 376-1065
Télécopieur:(514) 376-3211

**Centrale de l'enseignement du Québec
Centre de documentation**
1170, boul. Lebourgneuf
Bureau 300
Québec, (Québec)
G2K 2G1
Téléphone: (418) 627-8888
Télécopieur:(418) 627-9999

Clubs (Les) 4-H du Québec inc
790, rue Croissant Odile
Laval, (Québec)
H7R 5Y8
Téléphone: (514) 628-1274
Télécopieur:(514) 628-4667

Clubs (Les) 4-H du Québec inc
175, rue St-Jean
3^e Étage
Québec, (Québec)
G1R 1N4
Téléphone: (418) 529-4705
Télécopieur:(418) 529-3021

Éditions Gladius International Inc.
7551, Boul. Henri-Bourassa est
Montréal, (Québec)
H1E 1N9
Téléphone: (514) 494-1874 (Montréal)
(418) 681-3662 (Québec)
1-800-804-5998

**Environnement Canada
Informathèque**
Place Vincent Massey
351, Boul. Saint-Joseph
Hull, (Québec)
K1A 0H3
Téléphone: (819) 997-2800
Télécopieur:(819) 953-2225
1-800-668-6767

**Ministère de l'environnement et de la
faune du Québec
Direction de l'éducation et de la
promotion du développement durable**
675, Boul. René-Lévesque est
30^e Étage
Québec, (Québec)
G1R 5V7
Téléphone: (418) 521-3975
Télécopieur:(418) 643-3754

ADRESSES UTILES (suite)

Ministère de l'environnement et de la faune du Québec

Direction régionale de la Mauricie/Centre du Québec

100, rue Laviolette
Trois-Rivières, (Québec)

G9A 5S9

Téléphone: (819) 371-6041

Télécopieur: (819) 371-6987

Ministère de l'environnement et de la faune du Québec

Service d'accueil et de renseignements

675, Boul. René-Lévesque est, R.C.

Québec, (Québec)

G1R 5V7

Téléphone: (418) 643-3127

1-800-561-1616

Office (L') National du film

Service à la clientèle

1564, rue St-Denis

C.P. 6100

Succursale Centre-ville

Montréal, (Québec)

H3C 3H5

Téléphone: 1-800-267-7710

Publications

Service canadien de la faune

Environnement Canada

Place Vincent Massey

351, Boul. Saint-Joseph

Hull, (Québec)

K1A 0H3

Téléphone: (819) 997-1095

Réseau québécois des groupes écologistes

Case postale 1480,

Succursale Place-d'Armes

Montréal, (Québec)

H2Y 3K8

Téléphone: (514) 982-9444

Télécopieur: (514) 844-1446

Santé Canada

Publications

Ottawa, (Ontario)

K1A 0K9

Téléphone: (613) 954-5995

Télécopieur: (613) 941-5366

Vidéothèque

Services gouvernementaux

Édifice Marie-Guyart

1056, rue Conroy, R.C.

Québec, (Québec)

G1R 5E6

Téléphone: (418) 643-5168

Télécopieur: (418) 646-8132

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA PROMOTION DE L'ÉDUCATION RELATIVE À L'ENVIRONNEMENT. Les actes du colloque: Vers les états généraux de l'éducation et de la formation relatives à l'environnement, Montréal, mai 1992, 66 p.
- 2- BEAUD, Michel, L'état de l'environnement dans le monde, Éd. La Découverte, Paris, 1993, 438 p.
- 3- BRIGHT, Michael. Les pluies acides, Éd. Héritage, Saint-Lambert, 1992, 32 p.
- 4- COMMISSION MONDIALE SUR L'ENVIRONNEMENT ET LE DÉVELOPPEMENT. "Notre avenir à tous", Éd. du Fleuve et les Publications du Québec, Montréal, 1988, (Rapport Brundtland).
- 5- CORRIVEAU, Yves et al. Le pouvoir du citoyen en environnement: Guide d'intervention québécois, Éd. VLB, Outremont, 1990, 425 p.
- 6- DUMONT, René. La contrainte ou la mort: lettre aux Québécoises et aux Québécois sur l'avenir de la planète, Éd. du Méridien, Montréal, 1990, 174 p.
- 7- ENVIRONNEMENT CANADA. Ce que nous pouvons faire pour l'environnement, Hull, 1990, 49 p.
- 8- GOSSELIN, Pierre, COMITÉ DE SANTÉ ENVIRONNEMENTALE DES DSC DU Québec et al. Mieux vivre avec son environnement, Éd. Concept Aliz, Québec, 1990, 392 p.
- 9- KEATING, Michael. Le Canada et l'état de la planète: les tendances sociales, économiques et environnementales que façonnent notre existence, Éd. MultiMondes, Sainte-Foy, 1997, 116 p.
- 10- LAMY, Michel. La biosphère: un exposé pour comprendre, un essai pour réfléchir, Éd. Flammarion, Paris, 1996, 127 p.
- 11- VILLENEUVE, Claude. Qui a peur de l'an 2000?: guide d'éducation relative à l'environnement pour le développement durable, Éd. MultiMondes, Sainte-Foy, 1998, 303 p.
- 12- WALKER, Jane. Les habitats en voie de disparition, Éd. Héritage, Saint Lambert, 1995, 32 p.
- 13- WALKER, Jane. Le trou dans la couche d'ozone, Éd. Héritage, Saint-Lambert, 1992, 32 p.
- 14- WITTENBORN, Heika. Beautés sauvages du Québec, Éd. de l'homme, Montréal, 1997, 191 p.
- 15- ZALEWSKI, Sally. S.O.S. Terre: le guide des copains de l'environnement, Éd. Milan, Toulouse, 1992, 212 p.

BROCHURES / DÉPLIANTS

(Exemples de titres disponibles dans les ressources suivantes)

Environnement Canada

- La tornade! (fiche d'information)
- Espèces menacées de disparition au Canada
- Les bienfaits de la faune
- Une rivière assiégée
- L'eau: cette magicienne de la nature
- La conservation de l'eau, chaque goutte est précieuse
- Les effets du réchauffement mondial
- La couche d'ozone
- Ozone notre bouclier protecteur
- L'état de l'environnement au Canada
- Etc.

Ministère de l'environnement et de la faune du Québec

- L'acidité des eaux au Québec
- Les activités reliées à la faune au Québec
- Les déchets, un enjeu collectif
- Les espèces menacées ou vulnérables
- Le Fleuve St-Laurent
- La gestion des matières résiduelles (selon la région)
- Portrait de la végétation et de la flore du Saint-Laurent
- Etc.

N.B. De nombreuses publications par sujets et par régions sur les animaux, réserves, eaux, bassins, parcs, fleuves, lacs, etc., sont accessibles. Renseignez-vous.

Santé Canada

- La santé et l'environnement (catalogue de documents audiovisuels)
- La santé et l'environnement: le temps d'agir
- Notre eau comporte-t-elle des risques
- Toute la lumière sur l'eau potable
- Vive le soleil bien protégé
- Etc.

MISE À JOUR:

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 18 INTERGÉNÉRATION

	INTRODUCTION.....	p 2
1-	SENSIBILISATION À L'INTERGÉNÉRATION.....	p 3
	Le rôle des aînés et des grands-parents.....	p 4
	Projets intergénérationnels: principes à respecter.....	p 6
2-	OUTILS D'ANIMATION	
	Guide de l'intergénération: complices en action!.....	p 9
	Violence et négligence à l'égard des personnes âgées: atelier de sensibilisation du personnel en milieu de travail.....	p 9
	Jeunes et aînés: on a tant à s'offrir. (Éducation et prévention: alcool-médicaments-autres drogues).....	p 10
	Guide pratique des relations entre générations.....	p 11
3-	ORGANISMES RESSOURCES	
	Santé Canada.....	p 13
	Centre national d'information sur la violence dans la famille.....	p 13
	Centre local de services communautaires (Secteur troisième âge et maintien).....	p 14
	Club de l'Âge d'or.....	p 14
	Autres ressources.....	p 14
4-	VIDÉOS	
	Béton, c'est pas coulé dans l'ciment	p 16
	S'en sortir.....	p 16
	La part des aînés.....	p 16
	Charles et François.....	p 17
ANNEXE I	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	
	Jeunes-Aînés.....	p 19
	L'amitié n'a pas d'âge.....	p 20
	Liens Jeunes-Aînés.....	p 21
ANNEXE II	ADRESSES UTILES.....	p 23
ANNEXE III	SUGGESTIONS DE DOCUMENTS À CONSULTER	p 25

INTRODUCTION

Autrefois, dans la famille traditionnelle, il n'était pas rare que grands-parents, parents et enfants vivent sous le même toit. Cependant, depuis la fin des années 60, le concept de la famille a tellement changé qu'on ne peut plus ou presque en parler aujourd'hui, sans y ajouter un qualificatif pour en préciser la structure: traditionnelle, éclatée, monoparentale, recomposée, nucléaire, biparentale recomposée, etc. ¹

Devant cette vitesse de changement, les grands-parents, parents et enfants ont dû s'adapter et composer avec ces nouvelles réalités, qui bien sûr, a eu pour effet d'éloigner les générations. Mais, il n'y a pas juste la divergence de la famille qui entre en ligne de compte. Le rythme de vie y est pour beaucoup. Les parents doivent composer avec les horaires, le travail, l'éducation, etc.. Il y a aussi le fait que les personnes âgées "terminent" leur vie, tandis que les jeunes eux, la "commence".

Pourtant auprès des aînés, la génération plus jeune, peut trouver un soutien affectif et moral, une référence au passé et à un vécu, un apprentissage fondé sur l'expérience et l'expertise, et une vision différente de certains problèmes. Inversement, auprès des jeunes, les aînés retrouvent un sentiment d'utilité et de valorisation personnelle. ² Car, plusieurs aînés souffrent d'isolement et d'inactivité qui sont à la source de leurs sentiments d'inutilité et d'insécurité: les quatre "I" que combattent plusieurs aînés par les loisirs et l'implication sociale.³

L'intergénération a donc pour but de rapprocher les générations entre elles, afin que chacun y trouve sa place et son rôle. L'important, c'est d'abord de créer un contact entre les jeunes et les aînés. Vous trouverez dans les pages suivantes de l'information de base et des outils pertinents vous permettant de poursuivre des activités et des projets intergénérationnels.

¹ DORÉ, Jacques et al. Guide de l'intergénération: Complices en action! Éd. Éditeur, Montréal, 1995, p. 11

² Ibid, p. 9

³ Ibid, p. 52

- 1 -

SENSIBILISATION À L'INTERGÉNÉRATION

Comment favoriser l'échange entre les aînés et les jeunes? Les loisirs constituent certes un bon moyen pour les rapprocher, car c'est un domaine où il est facile de trouver des activités de nature à plaire à tous, tout en procurant à chacun une meilleure qualité de vie.

Les activités intergénérationnelles de loisirs sont nombreuses et dans la grande majorité des cas ne demandent pas beaucoup d'organisation, de connaissances ou de capacités particulières qui peuvent justifier une ségrégation des âges. ⁴ Par contre, le contact peut se faire sans la planification préalable d'une activité. Il peut se faire de façon individuelle, par exemple dans les relations grands-parents/petits-enfants ou simplement en se rencontrant pour discuter de différents sujets. Cependant, il est souvent plus facile d'entrer en contact par le biais d'activités communes, sans autre but que le plaisir que cela procure à chacun.

Les deux générations ont beaucoup à s'apporter, chacun avec son expérience de vie apportée à l'autre et, au fil des rencontres et des activités communes la complicité s'installe, des liens significatifs et affectifs se créent ou se renforcent. De plus, certaines relations peuvent se prolonger en dehors des activités prévues.

Toutefois, les premiers pas à franchir sont de combattre les préjugés et de démystifier les peurs et les craintes entretenues entre les générations et trop souvent alimentées par les médias. ⁵ On dit que la prévention commence dans la famille... mais les grands-parents et les aînés ne font-ils pas partie de la famille? À vous d'organiser et de réaliser des activités et projets communs pour le plus grand bien être de tous, les suggestions pouvant venir des intervenants, des jeunes et des aînés.

⁴ Ibid, p. 54

⁵ Ibid, p. 10

LE RÔLE DES AÎNÉS ET DES GRANDS-PARENTS ⁶

Les énoncés suivants sont tirés en grande partie de l'ouvrage "Grands-parents et petits-enfants: le lien vital. Bien qu'ils ciblent les grands-parents, ils s'appliquent tous aussi bien à l'ensemble des aînés dans leurs rapports avec les jeunes. Certains aînés n'ont pas de petits-enfants ou encore ceux-ci sont trop éloignés géographiquement pour avoir avec eux une relation significative. À l'inverse certains enfants ne voient pas leurs grands-parents pour les mêmes raisons, ou encore parce qu'ils sont décédés. Des liens peuvent alors se créer en dehors de la relation grands-parents/petits-enfants avec autant de chances de succès. Il est reconnu, dans divers milieux d'intervention, que des adultes étrangers à la famille sont mieux placés pour aider, appuyer, encourager et conseiller les jeunes. De plus, les enfants qui ne bénéficient pas de la présence de leurs grands-parents, n'ont souvent aucun contact avec les aînés. D'ailleurs, les expériences de ce genre mises sur pied démontrent que l'impact de la présence des aînés auprès de leurs petits-enfants "adoptifs", est aussi grand et les effets aussi bénéfiques pour l'un que pour l'autre. Voici les rôles qu'ils pourront exercer:

- Les grands-parents peuvent jouer un rôle nourricier auprès de leurs petits-enfants: les nourrir, les soigner, les protéger, les dorloter, jouer avec eux. Ceci est particulièrement important dans le cas où les parents, faute de disponibilité, ont besoin d'aide sur ce point.
- Les grands-parents ont un rôle de soutien affectif. Donner et recevoir de l'affection est un besoin vital chez tout être humain, à plus forte raison chez les enfants. Le manque d'affection et d'attention entraîne souvent des comportements indésirables, parfois tout au long de la vie.
- Les grands-parents ont un rôle de modèles. Lorsque les liens sont forts, ils constituent souvent des modèles auxquels vont s'identifier principalement les enfants du même sexe. De plus, leurs habitudes de vie, leurs attitudes, leurs comportements et leurs valeurs peuvent influencer très positivement leurs petits-enfants.
- Les grands-parents ont un rôle d'éducateur, de guide et d'enseignant par leur sagesse et leur vécu. Ils ont le temps de partager leur expérience et leur savoir-faire dans un

⁶ Sobriété du Canada. Jeunes et aînés: on a tant à s'offrir. (Éducation et prévention alcool-médicaments-autres drogues) Québec, 1996, pp. 6 et 7

contexte affectif, ce qui est d'autant plus important pour les petits-enfants. De plus, leur relation est plus "gratuite", n'ayant pas les contraintes des parents en éducation.

- Les grands-parents sont des chroniqueurs du passé. Par leur intermédiaire, les enfants prennent conscience de ce que leurs parents ont été. Ils offrent des preuves tangibles de leurs liens familiaux uniques, de leur source. "Celui qui a des racines sait d'où il vient donc qui il est". Les grands-parents transmettent un véritable héritage culturel et social par la façon dont ils vivent, réagissent, ressentent et font les choses.
- Les grands-parents peuvent être des médiateurs entre parents et enfants. Tout en évitant l'ingérence indue, ils peuvent servir d'arbitres dans les relations familiales difficiles, tant par leur vision des problèmes que par les liens affectifs qui les unissent à leurs propres enfants et à leurs petits-enfants.
- Les grands-parents peuvent représenter d'autres parents. Dans le contexte du phénomène de monoparentalité, le grand-parent peut remplacer d'une certaine façon le ou la conjointe. Il agit alors comme intermédiaire entre l'enfant et son parent. La relation à deux, qui peut devenir étouffante est alors allégée et le grand-parent restaure le triangle par rapport à une situation normale où l'on bénéficie de la présence de ses deux parents.
- Les grands-parents représentent la stabilité et la sécurité. Même si cette situation est minoritaire, les responsabilités parentales sont de plus en plus assumées soit par un seul parent, soit par des couples instables et des parents surchargés. Lorsqu'arrivent des moments agités dans la famille, les grands-parents peuvent constituer un point de repère stable, un terrain neutre. Souvent ensemble toute leur vie, ils représentent la stabilité et la sécurité pour les enfants, surtout en période de crise familiale.
- Les grands-parents ont un rôle d'écoute. Les enfants ont besoin d'être écoutés, de se sentir compris surtout en période de difficultés. C'est d'abord le rôle des parents de leur tendre l'oreille, mais ils ne sont pas toujours disponibles pour le faire. Les grands-parents eux ont le temps et le recul nécessaire pour bien s'acquitter de cette tâche.
- Après avoir pris connaissance des rôles et des avantages que leurs présences apportent au bien-être des jeunes, il nous vient à l'esprit la question suivante "Comment peut-on se permettre de se passer d'eux?" Les aînés et les grands-parents constituent une force que nous n'avons pas le luxe de mettre de côté pour le bien-être et la sécurité de tous.

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS: PRINCIPES À RESPECTER ⁷

Les projets et activités pouvant regrouper jeunes et aînés sont multiples. L'intergénération est un concept qui s'applique à différents domaines et à différents niveaux. Mais, peu importe la raison pour laquelle vous désirez mettre sur pied un projet régulier ou une activité ponctuelle, vous devez tenir compte de certains éléments.

À la lumière des commentaires émis par des centaines d'organismes qui ont eu l'occasion de faire une expérience concrète de l'intergénération, voici onze éléments essentiels à la réussite d'un projet ou d'une activité:

- 1- Les objectifs et la nature de l'activité doivent correspondre aux goûts, à la disponibilité, aux capacités physiques et financières de ceux à qui elle s'adresse.
- 2- L'activité doit tenir compte des structures en place.
- 3- La nature, l'animation et l'ambiance de l'activité doivent favoriser les échanges et permettre de développer une complicité entre les générations. Il faut surtout éviter les situations qui placent les générations en compétition l'une envers l'autre.
- 4- Les besoins de toutes les générations impliquées doivent être considérés dans le choix d'une activité et, dans la mesure du possible, les participants doivent être consultés dans l'évolution d'un projet.
- 5- Les préjugés entre générations peuvent constituer un obstacle à la mise sur pied et au bon déroulement d'une activité. Cependant, la façon de présenter cette activité aux participants est une bonne occasion de contrer ces préjugés.
- 6- Le climat et l'ambiance dans lesquels se déroulent les premiers contacts sont importants car ils doivent être propices aux échanges. Il peut y avoir une certaine timidité entre les participants des différentes générations et il faut leur donner les moyens de la surmonter.
- 7- Les participants doivent être conscients de ce que peut leur apporter un contexte intergénérationnel. On ne fait pas de l'intergénération sans but précis. Cela doit apporter des avantages à tous ceux qui sont impliqués.
- 8- La résistance aux changements ou la peur de briser une routine bien ancrée peut constituer un obstacle important à l'introduction du principe de l'intergénération dans un milieu donné. Encore là, il faut savoir bien démontrer l'impact de l'intergénération.
- 9- La ténacité est une règle d'or lorsque l'on veut pénétrer des secteurs institutionnalisés et il ne faut pas reculer devant le premier refus.

⁷ DORÉ, Jacques et al, Op cit. pp. 91 à 93

- 10- Le moment choisi pour tenir une activité est important car il ne doit pas empiéter sur une activité habituelle à laquelle les gens tiennent beaucoup. Une bonne connaissance des habitudes de vie et de la disponibilité des gens est sans doute le meilleur moyen d'éviter ce piège.
- 11- Il faut savoir utiliser le potentiel, les capacités et les ressources des participants. Jamais cependant, ceux-ci ne doivent être placés dans un contexte où ils se sentent exploités. L'implication sociale des gens n'est pas une occasion de se procurer de la main d'oeuvre à bon marché ou encore une façon de se substituer à des spécialistes dont les services sont irremplaçables.

Au-delà de tous ces éléments, la règle de base dans la mise sur pied d'activités ou de projets intergénérationnels demeure toutefois la prise en compte des besoins, des capacités et des ressources des personnes et des organismes impliqués.

**OUTILS
D'ANIMATION**

GUIDE DE L'INTERGÉNÉRATION: COMPLICES EN ACTION!

Description:

Guide contenant des éléments de réflexion sur l'intergénération en rapport avec la famille, l'éducation, le travail et la vie communautaire. À chacun des thèmes, on illustre comment l'intergénération peut aider à solutionner une problématique définie, on donne différents exemples de projets intergénérationnels existants avec les références nécessaires pour obtenir des informations additionnelles. On suggère, à partir d'expériences vécues, d'autres activités intergénérationnelles possibles et on fait état de la documentation relative au sujet traité.

Production: Éditeur, 1995

Réalisation: Jacques Doré, Josée Gagnon et Pierre Gauvin

Distribution: Fédération de l'Âge d'or du Québec

Coût: À vérifier

Commentaire:

Ce guide s'avère très pertinent pour les intervenants qui veulent réaliser différentes activités avec les jeunes et les aînés. Permet de voir ce qui se fait déjà et de s'en inspirer.

VIOLENCE ET NÉGLIGENCE À L'ÉGARD DES PERSONNES ÂGÉES

(Atelier de sensibilisation du personnel en milieu de travail)

Description:

Ce guide de 39 pages, montre étape par étape, comment organiser et donner une séance d'information préliminaire d'une heure sur la violence et la négligence à l'égard des personnes âgées. Quoique sa destination première soit le milieu de travail, il peut servir ailleurs dans la collectivité. Il renferme des renseignements de base sur la violence et la négligence, des suggestions d'introduction et de choses à dire sur le sujet, un programme de séance, des réponses à une série de questions, des idées d'activités et des documents à distribuer. Le matériel est présenté de façon simple et non technique.

Production: Centre national d'information sur la violence dans la famille, 1994

Réalisation: Flora Macleod et Brenda Dafoe

Distribution: Centre national d'information sur la violence dans la famille

Coût: Gratuit

Commentaire:

Guide présenté clairement et simplement, ce qui facilite la tâche de l'animateur même s'il n'est pas un "expert" dans le domaine. Facilement adaptable, selon ce que l'on veut présenter aux jeunes.

JEUNES ET AÎNÉS: ON A TANT À S'OFFRIR

(Éducation et prévention: alcool-médicaments-autres drogues)

Description:

Pochette de 19 pages qui contient de l'information pour favoriser les relations entre jeunes et aînés, en ce qui concerne la prévention des toxicomanies. Afin de voir dans quelle mesure les aînés peuvent être utiles pour intervenir positivement auprès des jeunes, il y a de l'information sur: la prévention, le contexte familial d'aujourd'hui, de l'information de base sur ce que vivent les jeunes et sur leur façon d'envisager la consommation. Par la suite, différentes attitudes positives que devraient adopter les aînés lorsqu'ils sont en relation avec les jeunes sont présentées. Enfin, on y retrouve des suggestions sur les types de rencontres, d'activités, de projets communs et sur les principes à appliquer pour avoir des contacts efficaces.

Production et Réalisation: Sobriété du Canada, 1996

Distribution: Sobriété du Canada

Coût: 2\$

Commentaire:

Pochette, qui contient beaucoup d'éléments pertinents pour la mise sur pied de projets et activités avec les jeunes et les aînés. Il est à noter que la pochette peut très bien servir pour d'autres secteurs que les toxicomanies puisque son contenu est très large (beaucoup d'informations, principes, attitudes). Elle est un outil de base pertinente.

GUIDE PRATIQUE DES RELATIONS ENTRE GÉNÉRATIONS

(Éducation et prévention: alcool-médicaments-autres drogues)

Description:

Guide de 60 pages qui contient de l'information pour favoriser les relations entre jeunes et aînés, en ce qui concerne la prévention des toxicomanies. Pour ce faire, le guide dégage d'abord les éléments essentiels à une bonne compréhension du phénomène de l'intergénération. Il fait ensuite le point sur la situation des jeunes et des aînés, et fait ressortir la pertinence et les avantages des contacts entre les deux générations. Il élabore également certains points en fonction de l'acquisition de compétences nécessaires pour établir une relation harmonieuse et efficace, et suggère enfin des éléments utiles à la mise en place d'activités et de projets en ce sens.

Production et Réalisation: Sobriété du Canada, 1998

Distribution: Sobriété du Canada

Coût: 10\$

Commentaire:

Ce guide est un complément à la POCHETTE: Jeunes et aînés: On a tant à s'offrir. La pochette sert à la sensibilisation, tandis que le guide sert d'avantage à la mise sur pied de projets intergénérationnels et à la formation. Bien que certains éléments se répètent dans le guide, il s'avère un outil de travail plus complet pour les intervenants. De plus, le guide peut servir pour d'autres secteurs que les toxicomanies.

**ORGANISMES
RESSOURCES**

SANTÉ CANADA

Pour obtenir des renseignements ou des publications se rapportant aux aînés, veuillez communiquer avec le bureau suivant:

Santé Canada
Division du vieillissement et des aînés
3 ième étage, Édifice Tremblay
473, rue Albert
Indice postale: 4203 A
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
Téléphone: (613) 952-1969
Télécopieur: (613) 957-7627

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION SUR LA VIOLENCE DANS LA FAMILLE (C.N.I.V.F.)

Le C.N.I.V.F. est un vaste centre de documentation et d'information qui dessert les organismes et les particuliers désireux de s'informer sur la violence familiale, notamment les mauvais traitements infligés aux enfants, la violence envers les femmes, l'exploitation des personnes âgées et de trouver des solutions à ces problèmes.

Vous trouverez à ce centre des services et publications pouvant être très utiles lors d'animation sur différents contextes et formes de violence auprès des jeunes, afin de les sensibiliser et vous permettre d'être mieux outillés.

Pour connaître les services et publications disponibles au centre, vous pouvez commander gratuitement la liste des publications et le catalogue des vidéos qui contient une description complète des:

- Fiches de renseignements sur divers aspects de la violence familiale
- Brochures et guides
- Programmes de sensibilisation
- Rapports et études
- Vidéos préventives, etc..

Pour informations:

Centre national d'Information sur la violence dans la famille
Division de la prévention sur la violence familiale
Santé Canada
Ottawa, (Ontario)
K1A 1B4
Téléphone 1-800-267-1291
Télécopieur: (613) 941-8930

CENTRE LOCAL DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (Secteur troisième âge et maintien)

Le secteur, 3^e âge et maintien, s'adresse d'abord aux personnes âgées. Le but de ce service est de favoriser leur maintien à domicile en leur offrant des services psychosociaux de différentes natures. Ce service est aussi une ressource pour les intervenants jeunesse qui veulent de l'information et de la documentation se rattachant aux aînés. Que ce soit pour des vidéos, documents, dépliants, etc..., des intervenants sociaux peuvent vous aider.

Pour informations:

C.L.S.C. Suzor-Coté
100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
Téléphone: (819) 758-7281

CLUB DE L'ÂGE D'OR

C'est un organisme à but non lucratif qui a pour but d'organiser des activités pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Les activités sont de natures sociales, sportives culturelles, artistiques et éducatives. Donc, le Club de l'Âge d'Or devient une porte d'entrée intéressante pour les intervenants jeunesse qui désirent créer des liens entre les aînés et les jeunes.

Pour informations:

Club de l'Âge d'or
2, rue Drouin
Victoriaville, (Québec)
G6P 8H2
Téléphone: (819) 758-3424

AUTRES RESSOURCES

Entrer en relation avec des aînés et/ou des jeunes peut aussi être organisée par le biais de divers autres regroupements de personnes. Par exemple, vous pouvez communiquer avec:

- Un groupe de l'âge d'or
- Un club social
- Une résidence pour retraités
- Un foyer de personnes âgées
- Un centre hospitalier en soins de courte durée ou longue durée
- Un carrefour d'entraide bénévole
- Des grands-parents, des aînés
- Des écoles
- Des Maisons de jeunes, etc.

Il existe un nombre considérable d'endroits où l'on peut retrouver des aînés et des jeunes pour réaliser des activités communes. À vous de cibler les ressources disponibles dans votre région.

VIDÉOS

BÉTON, C'EST PAS COULÉ DANS L'CIMENT

Durée: 16 minutes 30 secondes **Année:** 1997
Production: Répit Jeunesse
Réalisation: Jean-Marc Roy
Distribution: Répit Jeunesse
Coût: 30\$ (incluant taxes et frais de transport et manutention)

Résumé:

Courte dramatique qui traduit la cohabitation conflictuelle entre les personnes âgées et les jeunes marginaux qui fréquentent le parc du centre-ville de Victoriaville. Suite aux plaintes multiples et à une pétition des personnes âgées pour repousser ces jeunes loin de ce coin de parc qu'ils appellent "Béton", les jeunes se mobilisent pour trouver des solutions qui faciliteraient leur cohabitation. On assiste à un rapprochement entre personnes âgées et jeunes marginaux.

S'EN SORTIR

Durée: 27 minutes **Année:** 1989
Production: Jean-François Foucault
Réalisation: Jean-Philippe Duval et Stéphane Thibault
Distribution: Office National du film
Coût: 26,95\$

Résumé:

Ce film présente, au moyen de fictions et témoignages, l'ampleur du problème de la violence exercée envers les personnes âgées. Il aborde l'importance des réseaux de soutien comme rempart contre la violence, ainsi que les rôles des partenaires concernés par cette situation.

LA PART DES AÎNÉS

Durée: 57 minutes **Année:** 1994
Production et Réalisation: Service de production de l'Université de Montréal
Distribution: La part des aînés, madame Rita Maurice
Coût: À vérifier

Résumé:

Excellente vidéo pour favoriser des contacts entre jeunes et aînés. Il sensibilise les aînés à l'importance de leur implication et de leur apport potentiel à la communauté, en particulier face aux jeunes. Un cahier d'accompagnement est inclus avec cette vidéo.

CHARLES ET FRANÇOIS

Durée: 15 minutes 24 secondes **Année:** 1987
Production: Yves Leduc et Robert Forget
Réalisation: Co Hoedeman
Distribution: Office National du Film
Coût: 26.95\$

Résumé:

Ce film d'animation sur le vieillissement et la mort fait le récit d'une relation hors de l'ordinaire, toute de tendresse et de complicité, entre un grand-père et son petit-fils. Témoignant des bouleversements physiques et psychologiques qui s'opèrent chez chacun d'eux, au fil des années, ce film nous amène à réfléchir sur le caractère changeant des choses et de la vie.

ANNEXE I

**EXEMPLES
D'ACTIVITÉS**

JEUNES-AÎNÉS⁸

Objectifs:

Aider les jeunes à s'initier au travail, à développer leur sens des responsabilités, à s'intéresser aux aînés, à peupler leurs heures de vacances et à se faire de l'argent de poche.

Aider les aînés à obtenir du soutien pour des menus travaux, ce qui favorise leur maintien à domicile.

Description:

Fondée en 1986 par l'Association bénévole des Cantons, organisme voué au maintien à domicile, ce projet fonctionne grâce à la collaboration financière de la Société de Bienfaisance G.E.H. Des jeunes se rendent chez des personnes âgées et les aident dans diverses tâches: commissions, entretien ménager, travaux légers, tonte de pelouse, etc. Les jeunes demandent aux personnes âgées de participer activement aux travaux qu'ils accomplissent dans la mesure où elles en ont la capacité. On vise ainsi à garder une certaine forme physique chez les personnes âgées et à favoriser la communication entre jeunes et aînés sur une base autre que récréative ou familiale. Les travaux se déroulent principalement l'été mais peuvent se poursuivre pour les aînés ayant de grands besoins.

Personne-ressource

Madame Édèse Grondin, La Guadeloupe
(418) 459-3441

⁸ DORÉ, Jacques et al, Op cit, p. 64.

L'AMITIÉ N'A PAS D'ÂGE⁹

Objectifs:

Sensibiliser les jeunes au phénomène de l'isolement social des personnes âgées.

Briser cet isolement en développant des liens d'amitié entre les jeunes et les personnes âgées.

Procurer aux jeunes un sentiment d'utilité.

Favoriser une plus grande estime de soi par les aînés.

Description:

Ce projet est une initiative du Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu qui l'a instauré en 1994. Par groupe de quatre ou cinq, des jeunes d'une polyvalente, accompagnés par un bénévole responsable, visitent des aînés dans un centre d'accueil. Les visites ont lieu à chaque semaine et durent environ quatre-vingt-dix minutes. Les activités sont diverses: jeux, discussions, bingos, films, fêtes, etc.

<<Les valeurs humaines que nous allons chercher nous apportent encore plus que ce que l'on peut donner par notre présence. Ensemble, nous établissons un climat de chaleur humaine, de respect et d'amitié. Bref, c'est quatre-vingt-dix minutes de plaisir que l'on s'offre>>.

Une accompagnatrice bénévole

Personne-ressource

Madame Nancy Larocque, Sorel
(514) 743-4310

⁹ DORÉ, Jacques et al, Op cit, p. 65

LIENS JEUNES-AINÉS¹⁰

Objectifs:

Impliquer des jeunes de 12 à 16 ans dans des travaux de soutien pour le maintien à domicile des personnes âgées.

Permettre aux jeunes d'apprendre les rudiments et la valeur du travail.

Permettre aux jeunes d'échanger avec les aînés et de profiter ainsi de l'expérience de toute une vie.

Description:

Ce projet, initié par l'organisme Lien-Partage et le CLSC Nouvelle-Beauce, est en opération depuis 1993. Suite à un appel d'une personne aînée demandant de l'aide pour de légers travaux d'entretien, un jeune est jumelé à cette personne. Les travaux effectués peuvent être la tonte de pelouse, l'entretien ménager, la préparation de repas, la pose de peinture, les commissions personnelles, l'accompagnement divers, etc. Afin de personnaliser les rapports d'entraide intergénérationnels, les jumelages se font toujours entre les mêmes personnes.

Personne-ressource

Madame Hélène Cloutier, Sainte Marie (Beauce)
(418) 387-4053

¹⁰ DORÉ, Jacques et al, Op cit, p. 70

ANNEXE II

**ADRESSES
UTILES**

ADRESSES UTILES

Carrefour d'entraide bénévole

173, rue St-Jean Baptiste
Victoriaville, (Québec)
G6P 4G4
téléphone: (819) 758-4188
télécopieur: (819) 758-6043

Centre national d'information sur la violence dans la famille

Division de la prévention de la violence
familiale
Santé Canada
Ottawa, (Ontario)
K1A 1B4
téléphone: 1-800-267-1291
télécopieur:(613) 941-8930

C.L.S.C. Suzor-Coté

100, rue de l'Ermitage
Victoriaville, (Québec)
G6P 9N2
téléphone: (819) 758-7281

Club de l'âge d'or

2, rue Drouin
Victoriaville, (Québec)
G6P 8H2
téléphone (819) 758-3424

Fédération de l'âge d'or du Québec

4545, Avenue Pierre de Coubertin
C.P. 1000, Succursale M
Montréal, (Québec)
H1V 3R2
téléphone: (514) 252-3017
télécopieur: (514) 252-3154

Office National du Film

1564, rue St-Denis
C.P. 6100
Succursale Centre-ville
Montréal, (Québec)
H3C 3H5
téléphone: 1-800-267-7710

Part des Aînés (La)

355, rue St-Georges
Saint-Jérôme, (Québec)
J7Z 5A9
téléphone: (514) 432-9742
Mme Rita Maurice

Répit Jeunesse

89, rue Notre-Dame est,
Porte no # 1
Victoriaville, (Québec)
G6P 3Z8
téléphone: (819) 758-2856
télécopieur: (819) 758-4471

Santé Canada

Division du vieillissement et des aînés
3^e étage, Édifice Tremblay
473, rue Albert
Indice postale: 4203 A
Ottawa, (Ontario)
K1A 0K9
téléphone: (613) 952-1969
télécopieur: (613) 957-7627

Sobriété du Canada

155, 13^e rue
Local # 307
Québec, (Québec)
G1L 2K4
téléphone:(418) 523-7333

ANNEXE III

**DOCUMENTS
À
CONSULTER**

DOCUMENTS

- 1- BÉLANGER, Lise et al. Violence et personnes âgées, Les cahiers de l'association québécoise de gérontologie, Montréal, 1991, 99 p.
- 2- BLOSSOM, T et al. La violence faite aux aîné-e-s: une perspective nationale (Collection Forum), Conseil consultatif national sur le troisième âge, Canada, Mars 1991, 18 p.
- 3- CHÂTEL, Véronique. Demain, les grands parents, Éd. du Félin, Paris, 1994, 168 p.
- 4- DELISLE, Marc-André. Les loisirs des personnes âgées: tendances actuelles et perspectives d'avenir, Québec, Centre de recherche sur les services communautaires, 1991, 82 p.
- 5- DELISLE, Marc-André. Un âge à dorer: conditions de vie et loisirs des aînés de la société, Éd. Laliberté, Université Laval, Québec, 1992, 288 p.
- 6- DARVEAU, Jean-Guy. Familles et grands-parents: une solidarité renouvelée, Québec, Conseil de la famille, 1994, 59 p.
- 7- DORÉ, Jacques, GAGNON, Josée et GAUVIN, Pierre. Guide de l'intergénération: Complices en action!, Éd. Éditador, Montréal, 1995, 96 p.
- 8- GAUTHIER, Pierre. Les nouvelles familles, Éd. Saint-Martin, Montréal, 1986, 132 p.
- 9- GRAND'MAISON, Jacques et LEFEBVRE, Solange (sous la direction de). La part des aînés, Éd. Fides, Montréal, 1994, 362 p.
- 10- GRAND'MAISON, Jacques et al. (sous la direction de). Le défi des générations, Éd. Fides, Montréal, 1995, 496 p.
- 11- HÉTU, Jean-Luc. Psychologie du vieillissement, Éd. du Méridien, Montréal, 1988, 323 p.
- 12- KORNHABER, Arthur et WOODWARD, Kenneth. Grands-parents/petits-enfants: le lien vital, Éd. Laffont, Paris, 1988, 265 p.
- 13- LUKAWIECKI, Teresa. L'exploitation financière des personnes âgées - Fiche de renseignements, Centre national d'information sur la violence dans la famille, Ottawa, 1993, 8 p.
- 14- MACLEAN, Michael J. Mauvais traitements auprès des personnes âgées: stratégies de changement, Éd. Saint-Maurice, Montréal, 1995, 247 p.
- 15- MAIRON, Sylvie. Les nouvelles grands-mères: l'art et la manière d'être grand-mère aujourd'hui, Éd. Hachette, Paris, 1996, 239 p.
- 16- MANNHEIM, Karl. Le problème des générations, Éd. Nathan, Paris, 1990, 122 p.
- 17- MIGUS, Nathalie I. Les mauvais traitements à l'égard des personnes âgées- Fiche de renseignements, Centre national d'information sur la violence dans la famille, Ottawa, 1990, 6 p.

DOCUMENTS (suite)

- 18- MONTANGERO, Jacques. Psychologie de la personne âgée. Éd. Presses Universitaires de France, France, 1995, 282 p.
- 19- QUÉBEC, (Province). Familles en tête: 1995-1997 Les défis à relever, Québec, Secrétariat à la famille, 1994, 143 p.
- 20- SOBRIÉTÉ DU CANADA. Jeunes et aînés: on a tant à s'offrir (Éducation et prévention alcool - médicaments - autres drogues), Québec, 1996, 19 p.
- 21- SOBRIÉTÉ DU CANADA. Guide pratique des relations entre générations. (Éducation et prévention alcool - médicaments - autres drogues), Québec, 1999, 60 p.

MISE À JOUR:

PARTIE III

ANNEXES

OUTILS SUPPLÉMENTAIRES

CONCLUSION

**OUTILS
SUPPLÉMENTAIRES**

LE TRAVAIL D'ANIMATION EN MAISON DE JEUNES**GUIDE DE TRAVAIL POUR LES ANIMATEURS****Description:**

Document de 95 pages, rédigé dans le but de fournir aux animateurs en maison de jeunes, des informations et des techniques d'animation pour le groupe de jeunes 12-18 ans qui fréquente les MdJ. Dans la première partie du document, vous découvrirez ce que sont les structures démocratiques d'une MdJ, ainsi qu'une description sommaire des tâches qui doivent être partagées par l'équipe de travail. Par la suite, une présentation des adolescents dans leurs développements, leurs comportements et leurs besoins. Finalement, le volet animateur vous renseignera sur les qualités, les attitudes et le rôle d'un animateur en MdJ. La deuxième partie aborde le volet animation au jour le jour, soit la relation d'aide, la résolution de problèmes et les formes d'animation utilisées en MdJ. Ensuite, le deuxième volet de l'animation, soit les activités planifiées, vous renseignera sur les démarches et les composantes utilisées dans la planification d'une activité. Et, finalement la créativité, si utile en MdJ, vous présente des moyens pour développer votre créativité, des techniques de recherche d'idées ainsi que des activités créatives à réaliser avec les jeunes. Des annexes vous proposent des techniques d'animation ainsi que des suggestions de documents à consulter.

Production: Maison des Jeunes Le Trait d'Union de Victoriaville

Réalisation: Thérèse Rondeau

Distribution: Le Trait d'Union de Victoriaville
288, Notre-Dame ouest
Victoriaville, (Québec)
G6P 1S4
Téléphone: (819) 752-4767
Télécopieur: (819) 752-5414

Coût: 25\$

Commentaire:

Ce guide s'avère très pertinent et d'une grande utilité pour tous les animateurs en MdJ, par sa forme et son contenu. Il vous sera aussi utile pour les nouveaux animateurs en MdJ, pour les étudiants et professeurs dans les collèges et universités, pour les stages en MdJ, et à toutes personnes intéressées par le travail d'animation en général. À se procurer.

LES SERVICES AU SERVICE DES JEUNES

Description:

Document de 185 pages qui contient des notions théoriques et pratiques sur l'intervention auprès des adolescents. Plusieurs sujets y sont traités; entre autres: la relation entre les pairs, la dépression, le suicide, l'estime de soi, l'école, la toxicomanie, la fugue, les minorités visibles, la sexualité, les lois, etc... Pour chacun des sujets, on retrouve une définition (ce que c'est) de la problématique, des interventions suggérées, et des activités. Pour certains sujets, des ressources et des références disponibles dans les régions de Shawinigan et de Trois-Rivières, complètent l'information disponible.

Production: Carrefour Jeunesse de Shawinigan
Réalisation: Christian Bordeleau et Daniel Garceau
Distribution: Carrefour Jeunesse de Shawinigan
2451, boul. du Collège
C.P. 21031
Shawinigan, (Québec)
G9N 8M7
Téléphone: (819) 539-2778
Télécopieur: (819) 539-4013
Coût: 25\$ (organismes communautaires)
40\$ (organismes publics)

Commentaire:

Guide de travail utile pour tout intervenant jeunesse et étudiants en relations humaines. Permet d'avoir un seul document en main, regroupant plusieurs sujets touchant la jeunesse. Il peut aussi être consulté pour des ateliers de prévention.

MONTREAL 69, LE JEU DE RÔLE

Description:

Ce jeu s'inspire des jeux de rôle de style "Donjons et Dragons", il est un outil pédagogique qui favorise la réflexion, la discussion, la prise de position et le partage de solutions, face à des réalités qui concernent les jeunes: sexualité, drogue, amour, amitié, gang, famille, école, argent, débrouille, suicide, violence, loi, etc. Le jeu consiste à s'inventer des personnages et de s'aventurer dans un monde virtuel (1969). Liés à un sort commun, les personnages (joueurs) entreprennent une quête collective de points d'expérience, afin de traverser avec succès leur aventure dans Montréal 69. Une partie peut s'étaler sur une ou plusieurs séances d'environ 2 heures et est animée par un "maître de jeu" préalablement initié aux règles et à la pédagogie.

Production: Refuge La Piaule du Centre du Québec, 1997

Réalisation: Éric Clermont et Annie Fontaine

Distribution: Refuge La Piaule du Centre du Québec
2293, rue Demers
C.P. 801
Drummondville, (Québec)
J2B 6X1
Téléphone: (819) 474-2484
Télécopieur: (819) 475-2585

Coût: 60\$

Commentaire:

Ce jeu permet aux intervenants et aux jeunes, d'échanger sur plusieurs sujets. En expérimentant des situations fictives par le jeu de rôle, les joueurs sont en contact avec différentes situations de vie plus ou moins satisfaisantes et, ont l'occasion d'augmenter leur pouvoir d'agir dans ces cas là. De plus, l'entraide est essentielle afin d'arriver à la quête et permet aux participants de mieux se connaître entre eux.

N.B. À l'achat d'un exemplaire du jeu "Montréal 69", une séance d'initiation est offerte gratuitement, par une personne ressource de l'organisme "La Piaule".

VADE MECUM

Description:

Trousse multi-outils produite par un Centre de jeunes qui favorise une animation de groupe, autour de sept ateliers préventifs sur les thèmes suivants: la sexualité des jeunes et les MTS, la violence chez les jeunes, la prostitution juvénile, délinquance et fugue, le tabagisme, la drogue et les jeunes. Ces ateliers correspondent à sept jeux pour lesquels un matériel original a été produit (planches à jeu, fiches d'identité, cartons questions et réponses, accessoires divers). Aussi, à partir d'un guide présentant un résumé théorique des problématiques en question, ainsi que l'ensemble des consignes des jeux, les jeunes sont invités à acquérir des connaissances et développer des compétences, à travers des activités pratiques comme; le jeu de rôle, les jeux de planches, les débats contradictoires, le bricolage et la création collective, etc. Une cassette vidéo, qui présente l'outil, accompagne cette trousse.

Production et

Réalisation:

Centre Le Beau Voyage

Distribution:

Centre Le Beau Voyage

4540, rue Garnier

Montréal, (Québec)

H2J 3S7

Téléphone: (514) 523-5852

Télécopieur: (514) 523-8223

Coût:

75\$

Commentaire:

Cette trousse, par ses sept jeux et le guide théorique qui l'accompagne, permet aux intervenants jeunesse d'avoir en mains plusieurs outils de prévention afin d'intervenir et d'échanger après des adolescents.

CONCLUSION

Les nombreuses heures de travail pour concevoir cette banque d'activités préventives portera sûrement "fruit" à l'ensemble des intervenants jeunesse dans leur travail quotidien auprès des jeunes. Peu importe le milieu dans lequel nous travaillons et notre statut professionnel, nous avons tous à coeur qu'ils traversent la vie de façon harmonieuse.

Les jeunes ont besoin de se sentir aimés et écoutés par les adultes. Sous des allures de "je m'en foutisme" et de rébellion, se cachent des êtres sensibles aux paroles que nous leur adressons et aux gestes que nous posons à leur égard. D'où l'importance d'avoir des modèles significatifs auprès d'eux qui leur permettent de se bâtir une identité et devenir adulte.

En tant qu'intervenant jeunesse, nous devons croire aux jeunes, mais il faut se rappeler que <<Quels que soient les chemins de vie empruntés par les jeunes, chaque expérience est source d'évolution>>.

Finalement, c'est en étant "vraiment" disponible auprès d'eux que nous les aiderons à devenir des citoyens "CRITIQUES, ACTIFS et RESPONSABLES."

FEUILLE D'ÉVALUATION

Afin d'évaluer cette <<Banque d'activités préventives>>, nous apprécierions connaître votre opinion en prenant quelques minutes de votre temps, pour compléter ce questionnaire.

1- Ce document est-il facile à utiliser, par sa forme et son contenu?

2- Vous a-t-il permis de découvrir de nouveaux outils de prévention ?

3- Vous a-t-il permis de connaître de nouvelles ressources?

4- Ce document répond-t-il à vos besoins d'animation et d'intervention auprès des adolescents?

5- Parmi les thèmes traités, y aurait-il d'autres thèmes à développer?

6- Conseilleriez-vous ce document à d'autres intervenants jeunesse?

BON DE COMMANDE
BANQUE D'ACTIVITÉS PRÉVENTIVES

_____ *Nom en lettres moulées*

No Rue Ville Code postal

() _____
Code rég. Téléphone Responsable

Cochez aux endroits appropriés

Membre RMJQ Quantité désirée * X = _____ \$

Autre Quantité désirée * X = _____ \$

Frais poste et manutention * + _____ \$
* 5,00\$ X _____ unité(s) TOTAL _____ \$

Faites votre chèque à l'ordre de: **Le Trait d'Union de Victoriaville**. Expédiez-le avec votre bon de commande à l'adresse suivante: 288 Notre-Dame ouest, Victoriaville, (Québec) G6P 1S4, tél: (819) 752-4767, ou par Télécopieur: (819) 752-5414

BON DE COMMANDE
BANQUE D'ACTIVITÉS PRÉVENTIVES

_____ *Nom en lettres moulées*

No Rue Ville Code postal

() _____
Code rég. Téléphone Responsable

Cochez aux endroits appropriés

Membre RMJQ Quantité désirée * X = _____ \$

Autre Quantité désirée * X = _____ \$

Frais poste et manutention * + _____ \$
* 5,00\$ X _____ unité(s) TOTAL _____ \$

Faites votre chèque à l'ordre de: **Le Trait d'Union de Victoriaville**. Expédiez-le avec votre bon de commande à l'adresse suivante: 288 Notre-Dame ouest, Victoriaville, (Québec) G6P 1S4, tél: (819) 752-4767, ou par Télécopieur: (819) 752-5414

