



Alcool et tabac: prévention à l'école

Un outil pédagogique pour les
enseignant-e-s de 5e et 6e primaires,
avec des suggestions d'animation

Table des matières

Alcool et tabac: prévention à l'école

Préambule	3
Objectif général	3
A qui s'adresse cette brochure?	3
Pourquoi faire de la prévention de la consommation d'alcool et de tabac auprès des enfants?	3
Le rôle des parents	4
Et si les proches consomment?	4
L'organisation de la brochure	4

Suggestions d'animation

1ère partie: Découvrir et transmettre des connaissances sur l'alcool et le tabac	5
Alcool et tabac de A à Z	5
Quiz	6
Feuillet d'info	7
2ème partie: Promotion et renforcement des compétences et des ressources	8
Qu'est-ce qui est cool?	9
L'influence des autres sur notre manière de penser et d'agir	10
Je sais ce que je veux	11
Tension - Détente	12
Mes points forts et mes objectifs	13

Informations

Alcool	14
Tabac	16
Matériel et autres informations	18

Proposition de lettre aux parents	19
--	-----------

Fiches de travail

Quiz alcool	Fiche 1
Réponses au quiz alcool	Fiche 2
Quiz tabac	Fiche 3
Réponses au quiz tabac	Fiche 4
Qu'est-ce qui est cool?	Fiche 5
Situations d'influence	Fiche 6
Je sais ce que je veux	Fiche 7
Tension - Détente	Fiche 8
Alex cherche des trucs pour se détendre	Fiche 9
Mes points forts et mes buts	Fiche 10
Le but que j'aimerais atteindre	Fiche 11

Préambule

L'alcool et le tabac font partie de notre environnement, voire de notre quotidien. Ils sont présents dans les fêtes et les moments de détente, dans le monde qui nous entoure, à la télévision, dans la publicité. Les enfants apprennent ainsi que l'alcool et le tabac font apparemment partie de la vie. Dès leur plus jeune âge, ils voient autour d'eux des personnes qui consomment de l'alcool et qui fument. Ils comprennent que l'alcool et le tabac ont une place dans la vie en société. Ils posent des questions, interrogent, veulent parfois essayer d'en consommer... En tant qu'adultes, nous devons les informer des risques qu'ils encourent. Il est important de leur apprendre que, déjà à faible dose, l'alcool et le tabac ne sont pas des substances anodines et qu'elles peuvent porter atteinte à leur santé.

Parler aux enfants des problèmes de santé qui pourraient les atteindre ne les sensibilise pas vraiment. Il convient de leur faire comprendre que la santé n'est pas un état acquis une fois pour toutes et que nos comportements peuvent l'influencer. D'une manière générale, si les enfants se sentent soutenus et concernés, ils peuvent jouer un rôle actif dans la prévention en devenant acteurs de leur propre bien-être. On sait qu'un cadre sécurisant, un bon climat familial et scolaire agissent non seulement sur la qualité de vie mais aussi sur les apprentissages. L'éducation est d'abord de la responsabilité des parents mais c'est aussi l'affaire de toute la communauté; en tant qu'adultes nous pouvons aider les enfants à trouver leurs propres arguments pour refuser une cigarette ou de l'alcool, sans perdre la face ni être agressif envers celui qui l'offre. Il sera plus facile à l'enfant de trouver ses propres stratégies s'il se sent entouré et compris par son milieu scolaire et sa famille. Ceci d'autant plus s'il est intégré dans un groupe d'amis qui partage ses opinions en ce qui concerne la non consommation de produits.

Objectif général

Le but essentiel de la prévention pour des enfants âgés de 10 à 12 ans est de les dissuader de consommer de l'alcool avant l'âge de 16 ans et de les décourager de fumer, quel que soit l'âge. La démarche consiste à informer les élèves des risques de la consommation d'alcool et de tabac. Il s'agit également de leur donner des pistes pour utiliser au mieux leurs compétences et leurs ressources afin de gérer et d'organiser leur vie. L'idée est de les guider vers des choix positifs pour leur santé.

A qui s'adresse cette brochure?

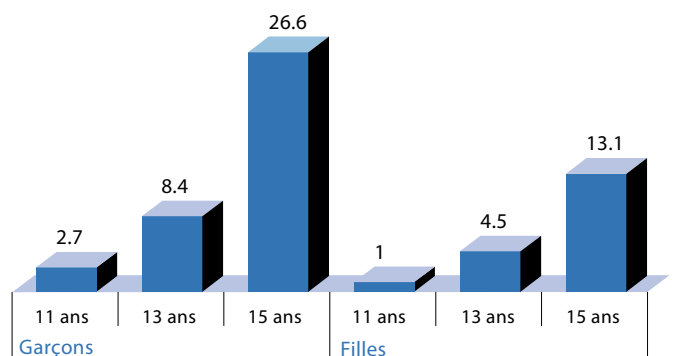
Cet outil pédagogique s'adresse aux enseignant-e-s du degré primaire qui prennent en charge des classes d'enfants âgés de 10 à 12 ans. Si la mission principale de l'école est de transmettre

des savoirs, celle-ci est également consciente qu'il existe un lien étroit entre la santé et l'acquisition de connaissances. L'école est donc attentive à renforcer les compétences telles que l'estime de soi, l'analyse critique, la résistance à la pression du groupe; le climat de l'établissement scolaire et la réussite des élèves en bénéficieront.

Pourquoi faire de la prévention de la consommation d'alcool et de tabac auprès des enfants?

Il n'y a pas d'âge pour faire de la prévention. Les enfants comprennent que certaines attitudes sont valorisées et d'autres discréditées. A 6 ans déjà, ils ont une idée des normes sociales concernant la consommation d'alcool et de tabac des adultes. Les enfants se voient parfois offrir une cigarette ou de l'alcool. Aussi faut-il agir avant qu'un comportement nuisible pour leur santé ne s'installe. Vers l'âge de 10, 11 ans, les enfants sont très réceptifs aux messages de prévention. Cette brochure leur propose des pistes pour rester maîtres de leurs choix. Elle les aide à revendiquer leur autonomie face aux produits et à refuser les prises de risque.

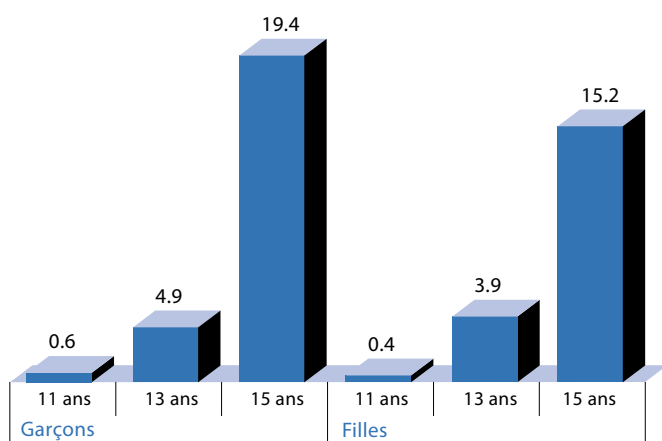
Graphique : Alcool, consommation hebdomadaire (HBSC*, 2010)



En Suisse, parmi les jeunes âgés de 11 ans, 1% des filles et 2.7% des garçons déclarent consommer de l'alcool au moins une fois par semaine, ce qui, à cet âge, est considéré comme une consommation problématique et inquiétante. La consommation hebdomadaire d'alcool augmente avec l'âge.

Plus les jeunes commencent précocement et régulièrement à consommer de l'alcool, plus les risques de développer des problèmes d'alcool à l'âge adulte sont importants. Ces risques sont encore accrus si les jeunes vivent des ivresses à répétition. Cette association est notamment plus marquée chez les filles que chez les garçons.

Graphique: Tabac, consommation hebdomadaire (HBSC*, 2010)



En ce qui concerne le tabac, à l'âge de 11 ans, 0.4% des filles et 0.6% des garçons déclarent en consommer au moins une fois par semaine. La consommation de tabac augmente également avec l'âge.

Par ailleurs, une étude montre que des enfants âgés de 11 à 12 ans qui ont fumé une seule cigarette ont six fois plus de risques que les autres enfants de commencer à fumer régulièrement durant l'année qui suit cette première expérience.

Ces études incitent les responsables de santé publique et scolaire à mettre en place précocement des programmes de prévention pour les jeunes. L'école primaire est un lieu privilégié pour atteindre tous les enfants, quelle que soit leur origine et leur culture, et pour inscrire la prévention dans la durée. Il est également important de mettre en place des sessions de rappel afin d'en assurer son efficacité.

Le rôle des parents

Les parents contribuent de manière essentielle au développement de leurs enfants, ils sont aussi les partenaires privilégiés d'une démarche de prévention. En les informant, dans la mesure du possible et en fonction des activités, le travail effectué dans le cadre scolaire en est renforcé. Certaines activités, sous forme de collage, de rédaction ou autres travaux écrits, peuvent faire l'objet d'une interaction valorisante entre l'enfant, ses parents et l'école. Pour informer les parents, une proposition de lettre est annexée.

Et si les proches consomment?

Quel que soit le type d'animation ou d'approche didactique, il s'agit d'abord de considérer que la grande majorité des élèves

n'ont jamais consommé d'alcool, ni de tabac. Par ailleurs, il convient d'être attentif au fait que certains enfants peuvent avoir dans leur entourage un parent qui fume ou consomme de l'alcool abusivement. Il conviendra donc de veiller à ne pas les inquiéter davantage au sujet de la santé de leurs proches. Il se pourrait qu'un enfant vienne parler de la consommation de l'un de ses parents. Il est nécessaire que l'enseignant-e lui accorde du temps. La brochure «Enfant dans une famille alcoolique» peut être une ressource, voir page 18.

L'organisation de la brochure

La première partie des propositions didactiques apporte des connaissances sur l'alcool et le tabac sous forme d'informations pour l'enseignant-e et de quiz pour les élèves. Ensuite, les interventions se centrent sur le développement des compétences sociales et individuelles des élèves. La préparation des interventions est facilitée grâce aux fiches de travail annexées. Chaque fiche d'animation présente clairement les objectifs, la durée, le matériel et le travail préparatoire de chaque intervention. Ces éléments sont toutefois des propositions qui peuvent être adaptées en fonction des expériences de l'enseignant-e.

Les activités didactiques peuvent être intégrées dans le programme scolaire, au gré de l'enseignant-e. Certaines disciplines s'y prêtent particulièrement. Le travail sur la détente, par exemple, consiste à décrire des situations dans lesquelles l'élève a ressenti une tension et les moyens utilisés pour y faire face. Ce travail de réflexion et d'écriture peut aisément être utilisé dans un cours de français. En ce qui concerne les saynètes, le lien pourrait être fait avec l'expression orale. L'élaboration d'un feuillet d'information et les collages pourraient avoir lieu durant les heures de dessin ou celles des activités créatrices.

SUGGESTIONS D'ANIMATION, 1ère PARTIE:

Découvrir et transmettre des connaissances sur l'alcool et le tabac

Informations pour l'enseignant-e

■ Ces animations peuvent servir à évaluer le savoir de la classe: quelles sont les connaissances et les représentations des élèves à propos de substances comme l'alcool et le tabac? Cela permet à l'enseignant-e de choisir les animations convenant le mieux au développement des compétences de ses élèves.

■ L'objectif est de connaître les risques et les effets secondaires de la consommation d'alcool et de tabac pour les élèves (p. ex. risque d'accident, préjudice pour le développement du cerveau en cas de consommation excessive d'alcool, jaunissement des dents et mauvaise haleine lorsqu'on fume).

■ Les élèves doivent savoir que consommer de l'alcool et fumer peut rendre dépendant, ce risque étant particulièrement élevé pour les enfants et les adolescents.

Alcool et tabac de A à Z

Durée:

1 période (de 45 minutes)

Objectifs

- L'enseignant-e identifie les connaissances des élèves sur l'alcool et le tabac ainsi que les représentations qu'ils ont de ces produits.
- Les élèves comprennent ce que signifient les mots et les représentations qu'ils associent à l'alcool/au tabac.
- Les élèves savent quelles sont les connaissances et représentations en rapport avec l'alcool/le tabac qui sont fondées sur des informations fausses.

Préparation

- Choisir le thème de l'alcool ou du tabac.
- Si nécessaire, consulter les informations sur l'alcool/le tabac pour répondre aux questions des élèves. Il est aussi possible de chercher à clarifier, en coopération avec les élèves, des questions générales touchant à l'alcool/au tabac ou certaines notions particulières: l'enseignant-e peut indiquer aux élèves comment trouver des informations dans des dépliants ou sur Internet (cf. liens en page 18).
- Préparer une grande feuille qui peut être affichée au tableau ou ailleurs dans la classe: y noter les lettres de A à Z. La place doit être suffisante pour que l'enseignant-e puisse noter bien visiblement quelques mots-clés.
- Préparer des feuilles de notes pour le travail en sous-groupes.
- Mettre à disposition un dictionnaire.

Tâche des sous-groupes

En sous-groupes, les élèves sont invités à noter des termes associés à l'alcool/au tabac. L'enseignant-e précise que ces termes seront ensuite discutés avec toute la classe.

Pour trouver un maximum de termes, les sous-groupes se livrent à un «brainstorming de A à Z»: il s'agit de noter pour chaque lettre au moins un mot qui leur vient à l'esprit en lien avec le thème de l'alcool ou du tabac. Si, pour une lettre, aucun mot ne leur vient spontanément, ils peuvent la sauter et y revenir à la fin de l'exercice.

Note aux enseignant-e-s

Dans le cadre du brainstorming, les élèves peuvent proposer des mots utilisés dans le langage parlé ou des mots pour provoquer. En ce qui concerne l'alcool, ils peuvent noter par exemple des expressions comme «prendre une cuite». Ces

expressions ont aussi leur sens et il faut inviter les élèves à décrire ce qu'ils entendent par là.

Discussion avec toute la classe

Après 10 à 15 minutes, les élèves sont priés de poser leurs stylos et d'énumérer tous les termes notés, pendant que l'enseignant-e les reporte sur la grande feuille à disposition. Les termes retenus sont discutés au fur et à mesure. Puis l'enseignant-e demande à la classe comment comprendre chaque terme et y apporte les compléments ou les rectifications nécessaires. Pour certains termes, un élève de la classe peut aussi chercher la définition exacte dans le dictionnaire et la lire à haute voix. Y a-t-il des notions à propos desquelles les élèves souhaiteraient en savoir plus? L'enseignant-e leur explique comment et où trouver d'autres informations (dans des dépliants ou sur le site www.ciao.ch, par exemple).

Pendant les semaines suivantes, l'enseignant-e incite les élèves à chercher d'autres mots et à les afficher au moyen d'un «post-it» sous la lettre correspondante. Il/elle en prend connaissance de temps en temps et en parle avec la classe avant de l'ajouter à la liste.

Approfondissement

Le feuillet d'info en page 7 se prête bien à l'approfondissement de cette d'animation.

Quiz

Durée:

1 période (de 45 minutes)

Objectif

- Connaître quelques informations importantes sur l'alcool/le tabac.

Préparation

- Choisir le thème de l'alcool ou celui du tabac.
- Imprimer/copier la fiche de travail comportant le quiz sur l'alcool ou le tabac en vue d'un travail autonome (fiche 1 ou 3).
- Imprimer/copier les réponses au quiz (fiche 2 ou 4).

Tâche individuelle

Les élèves remplissent la fiche du quiz portant sur les questions concernant la consommation d'alcool ou de tabac.

Evaluation avec toute la classe

L'enseignant-e peut distribuer ou afficher les réponses au quiz pour permettre aux élèves de procéder eux-mêmes à une comparaison avec leurs réponses. Il/elle peut aussi en discuter avec la classe. Cela prend plus de temps, mais présente l'avantage d'inciter les élèves à formuler les arguments qui ont fondé leurs réponses. L'enseignant-e encourage la discussion générale en demandant aux élèves, avant de leur transmettre les bonnes réponses, ce qu'ils ont coché et pourquoi ils ont opté pour cette réponse. En outre, il/elle a ainsi l'occasion de mettre en évidence des représentations et des conceptions erronées à propos de la consommation de tabac ou d'alcool, avant de donner les réponses aux élèves.

Approfondissement 1

L'enseignant-e demande aux élèves de noter sur une feuille, à propos de chaque question du quiz, les raisons pour lesquelles ils estiment que la réponse est vraie ou fausse. Ils le feront après avoir fini de répondre au quiz. Ainsi, pour l'affirmation «Fumer peut provoquer des maladies», les élèves notent quelles sont ces maladies ou pourquoi ils pensent que fumer ne provoque pas de maladies.

Approfondissement 2

Le feuillet d'info en page 7 se prête bien à l'approfondissement de cette d'animation.

Feuillelet d'info

Durée:

2 à 3 périodes (de 45 minutes)

Objectif

- Réunir des informations sur l'alcool/le tabac.

Préparation

- Choisir le thème de l'alcool ou celui du tabac.
- A titre de préparation à cette activité, faire d'abord les animations «Acool et tabac de A à Z» ou le «Quiz» sur l'alcool/le tabac.
- Si nécessaire, consulter les informations annexées pour répondre aux questions des élèves. Il est aussi possible de chercher à clarifier, en coopération avec les élèves, des questions générales touchant à l'alcool/au tabac ou certaines notions particulières: l'enseignant-e peut indiquer aux élèves comment trouver des informations dans des dépliants ou sur Internet.
- Mettre à disposition des feuilles et du matériel de collage (élargissement) pour la fabrication des feuillelets d'info.

Tâche individuelle

A partir des connaissances acquises par l'utilisation des suggestions d'animation «Connaissances sur l'alcool ou le tabac de A à Z» ou le «Quiz sur l'alcool / le tabac», demander aux élèves de créer un projet de feuillelet d'info. Celui-ci doit comporter les informations importantes et comprendre au maximum une page A4. Les élèves peuvent consulter les documents d'animation ou chercher d'autres informations dans des dépliants ou sur Internet.

Evaluation par l'enseignant-e

L'enseignant-e examine les projets et les commente pour les élèves. Ici, il est important de s'assurer que les élèves ne reprennent pas d'informations erronées.

Tâche individuelle

Pendant que l'enseignant-e examine les projets, les élèves peuvent passer à la conception de la première page des feuillelets d'info. Ils peuvent faire un collage ou un dessin en rapport avec les informations contenues dans les informations annexées sur l'alcool et le tabac. Ils peuvent par exemple créer des images et des slogans publicitaires qui disent les effets réels et les dangers de la consommation d'alcool ou de tabac. Ils peuvent aussi concevoir une image recommandant une vie saine.

Pour terminer, les élèves peuvent recopier leur projet au dos du feuillelet ainsi créé.

Alternative

Si le temps manque pour créer la première page du feuillelet d'info, l'enseignant-e peut ramasser les projets, les corriger et les redonner aux élèves à un autre moment pour qu'ils puissent recopier leur texte.

SUGGESTIONS D'ANIMATION, 2^{ème} PARTIE:

Promotion et renforcement des compétences et des ressources

Informations à l'intention de l'enseignant-e

■ Les animations qui suivent sont centrées sur les compétences importantes pour la prévention des dépendances. Ces compétences aident les élèves à réagir de manière adéquate dans des situations où ils sont confrontés à des substances psychoactives.

■ Pour effectuer un choix parmi les animations, l'enseignant-e peut prendre en compte les opinions qui semblent actuellement dominer dans sa classe: si les élèves considèrent par exemple que la consommation d'alcool ou de tabac est jugée cool par beaucoup de gens, l'enseignant-e peut avoir recours à la suggestion d'animation correspondante. Si les élèves ont une attitude de rejet vis-à-vis de l'alcool et du tabac, ils trouveront, dans la fiche de travail «Je sais ce que je veux», quelques conseils pour arriver à imposer leur position en dépit de la pression exercée par les autres.

■ Dans les différentes suggestions d'animation, les enseignant-e-s trouveront des indications sur la manière d'inclure le thème de l'alcool et/ou du tabac.

■ Au moyen de saynètes et de travail en sous-groupes, les capacités de communication des élèves sont encouragées. Par le travail personnel, ils apprennent à comprendre des textes et à réfléchir à leurs propres positions.

■ Pour les travaux de groupe, l'enseignant-e peut former des groupes composés uniquement de filles ou de garçons. Si cette répartition permet de constater des différences entre les résultats, celles-ci doivent être discutées en classe. Par exemple, qu'est-ce que les groupes de filles et les groupes de garçons retiennent dans leurs activités de collage comme étant cool?

Les thèmes suivants devraient être pris en compte:

- Encourager la pensée critique
- Apprendre à résister à l'influence des autres et à affirmer son opinion
- Gérer la tension - la détente
- Consolider l'estime de soi et la confiance en soi

Qu'est-ce qui est cool*?

Durée:

2 périodes (de 45 minutes)

Objectifs

- Chercher à comprendre ce qu'est «être cool» et pourquoi c'est important pour beaucoup de gens.
- Déterminer qui décide de ce qui est cool et de ce qui ne l'est pas.
- Chercher à comprendre comment des modèles peuvent influencer notre attitude et nos attentes par rapport à la consommation d'alcool ou de tabac.

Préparation

- Mettre à disposition le matériel permettant de faire des collages.
- Préparer des bandes de papier (selon indications sur la fiche de travail 5).
- Imprimer/copier la fiche de travail.

Tâche à domicile

Dans les magazines pour jeunes, les magazines de sport, les revues de mode ou autres, les élèves découpent des éléments qu'ils trouvent cool. Il peut s'agir de produits vantés par la publicité, de vedettes de musique ou de télévision ou d'autres personnes, de slogans publicitaires, de mots, etc. Les élèves apportent ces éléments découpés en classe.

Tâche des sous-groupes

Les élèves se répartissent en sous-groupes et sont priés de réaliser en commun un collage avec les éléments découpés dans des revues. Ils peuvent aussi coller des choses considérées comme cool par une partie seulement du groupe. Le collage peut être complété par une liste de choses qui sont «tendance» ou non.

Tâche individuelle

Après le travail en sous-groupes, l'enseignant-e distribue à chaque élève une bande de papier sur laquelle il/elle peut écrire l'importance pour lui/elle d'être cool (cf. fiche de travail 5). Puis l'enseignant-e note la question suivante au tableau: Y a-t-il des choses que les autres trouvent cool, mais que vous ne feriez pas? Les élèves notent leur avis par écrit.

Discussion avec toute la classe

Après le travail individuel, les collages terminés sont exposés dans la classe et discutés. Chaque groupe commence par présenter brièvement le collage qu'il a réalisé.

L'enseignant-e lance la discussion en posant des questions:

- Qu'est-ce qui fait que quelqu'un ou quelque chose est cool?
- Qui a une influence sur ce qui passe généralement pour cool? Qui décide de ce qui l'est?

L'enseignant-e peut donner un exemple: une star de la musique ou un sportif/une sportive, dont la coiffure ou la marque de vêtements est considérée comme étant «tendance».

D'autres exemples du même genre vous viennent-ils à l'esprit?

- Les enfants plus jeunes ou plus âgés que vous, considèrent-ils d'autres choses comme étant cool?
- Y a-t-il des choses que vous trouvez cool, mais auxquelles vous n'avez pas encore droit? (P. ex. fréquentation d'une disco, se rendre seul-e dans un parc d'attraction, conduire un scooter, etc.).

Au cours de la discussion, l'enseignant-e aborde aussi des sujets concernant l'alcool et le tabac. Lorsque ces substances ne figurent pas dans les collages, il/elle demande aux élèves ce qu'ils pensent de la publicité dans ce domaine qui cherche à faire croire que consommer ces substances est cool.

Par contre, si les thèmes de l'alcool et du tabac sont déjà présents dans les collages, l'enseignant-e interroge les élèves sur ce qu'ils y voient de cool et poursuit le débat:

- Pourquoi croyez-vous que beaucoup de gens pensent que c'est cool de consommer de l'alcool ou de fumer?
- Auriez-vous plutôt tendance à faire ce qui passe pour cool ou plutôt ce que vous considérez comme bien?
- En rapport avec la question figurant sur la bande de papier: pensez-vous que plus on considère que c'est important d'être cool, plus il est probable que l'on va faire quelque chose dont on sait que c'est dangereux (par exemple consommer de l'alcool ou fumer)?

Note à l'intention de l'enseignant-e

Dans le cadre d'une telle discussion, les élèves demandent souvent pourquoi ils sont soumis à des règles différentes de celles des adultes. Il s'agit de les informer que ces règles et ces lois servent à protéger les jeunes. En raison de leur développement physiologique, les jeunes sont par exemple particulièrement vulnérables à l'alcool (plus d'informations à ce propos dans le cahier «Alcool dans le corps - effets et élimination», cf. page 18).

* En référence à la suggestion d'animation «Das ist cool!» figurant dans le programme «Fit Kids - fitte Kinder, fittes Kaufbeuren!», Verein Programm Klasse 2000 e.V, 1999.

L'influence des autres sur notre manière de penser et d'agir

Durée:

2 périodes (de 45 minutes)

Objectifs

- Identifier des situations dans lesquelles nous sommes influencés par d'autres.
- Savoir que même des personnes isolées peuvent nous influencer.
- Avoir des idées et des moyens permettant de réagir à l'influence des autres.

Préparation

- Préparer la fiche de travail 6 sur les situations d'influence pour le travail en sous-groupes.
- Recommandations pour les saynètes (voir ci-dessous).

Qui est Alex?

Le personnage d'Alex est un exemple pour les élèves âgés de dix à douze ans et les accompagne dans certaines des animations. L'image d'Alex facilite leurs tâches: c'est à lui que les questions autour des thèmes de la prévention liés à la consommation de substances sont adressées. Alex guide également les élèves à travers les fiches de travail. Grâce à Alex, ils sont mis face à des situations auxquelles ils peuvent être confrontés ou qui les préoccupent, sans qu'ils doivent directement s'identifier.

L'enseignant-e a en outre la possibilité de citer Alex pour illustrer quelque chose, faciliter l'apprentissage ou encore permettre de parler de sujets qui peuvent être difficiles pour les élèves. Par exemple, au lieu de demander aux élèves ce qu'ils/elles feraient s'ils étaient mis sous pression par quelqu'un, l'enseignant-e peut demander aux élèves ce qu'ils/elles conseilleraient à Alex dans une telle situation.

La prévention de la consommation d'alcool et de tabac concerne différemment les filles que les garçons. Les aspects propres au genre seront par conséquent pris en considération dans les discussions.

Tâche des sous-groupes

Les élèves se répartissent en sous-groupes. Chaque groupe reçoit une des cinq situations. Si la classe est grande, deux groupes peuvent jouer la même situation. Il peut être intéressant de comparer la manière dont les groupes la mettent en scène.

Dans chaque groupe, les élèves répètent une saynète présentant la situation choisie. Ils restent libres de décider de la manière dont Alex et ses amis ou sa famille doivent se comporter dans ces situations.

Les groupes jouent les saynètes devant la classe.

Discussion avec toute la classe

Après chaque saynète, les élèves discutent de la situation représentée:

- L'influence des autres joue-t-elle un rôle dans la saynète?
- Qui influence la manière de penser ou d'agir d'Alex? Comment l'influence s'exerce-t-elle?
- Alex pouvait-il, lui aussi, exercer une influence? Comment pouvait-il le faire?
- Que pensent les élèves de la situation vécue par Alex? Comment se comporteraient-ils à sa place?
- Des individus isolés peuvent-ils aussi exercer une influence?

A propos des situations portant sur les thèmes de l'alcool et du tabac:

- Que pense Alex des jeunes qui s'enivrent ou qui fument?
- L'influence des autres joue-t-elle un rôle dans ce que pense Alex?
- Et vous, que pensez-vous?
- Qu'est-ce qui pourrait vous influencer? Y a-t-il des raisons qui pourraient vous amener à changer d'avis?

Recommandations pour les saynètes

Avant une saynète, des règles claires sont discutées avec les élèves. Durant le jeu, seuls les acteurs s'expriment, les spectateurs observent sans babiller. L'élève qui joue s'expose devant ses camarades. L'enseignant-e pensera à promouvoir un climat favorable afin que les enfants qui jouent se sentent à l'aise.

Une fois le jeu terminé, la parole est donnée d'abord à chacun-e des acteurs pour leur permettre de s'exprimer sur le jeu, puis aux spectateurs. La saynète peut être rejouée en changeant les rôles des protagonistes ou encore en proposant une fin différente. L'enseignant-e guide les enfants afin qu'ils trouvent des solutions «gagnant-gagnant».

Je sais ce que je veux

Durée:

1 à 2 périodes (de 45 minutes)

Objectifs:

Faire l'expérience du phénomène de la pression du groupe.

- Apprendre à connaître les moyens de pression et les stratégies de résistance.
- S'exercer à tenir bon dans des situations de pression du groupe.
- Connaître des trucs pour s'affirmer.

Préparation:

- Préparer éventuellement des bandes de papier comportant des phrases de réponse.
- Imprimer/copier la fiche de travail 7.
- Indications concernant la saynète (cf. page 10).

Introduction pour toute la classe

L'enseignant-e demande aux élèves s'ils ont déjà vécu des situations dans lesquelles ils se sont laissés convaincre de faire une chose qu'ils ne voulaient pas. En règle générale, il y a dans chaque classe des élèves qui pensent qu'on ne les ferait pas facilement changer d'avis. Un ou plusieurs volontaires peuvent vérifier jusqu'où ils réussissent à résister aux efforts de persuasion de leurs camarades en leur opposant des arguments solides et des stratégies de résistance.

Tâche de la classe:

L'enseignant-e explique aux élèves quelles tâches il leur revient d'assumer pendant la «tentative de persuasion»:

A

Un-e élève volontaire, qui aimerait se soumettre à une tentative de persuasion, quitte la salle pour quelques minutes.

B

Pendant ce temps, quatre autres élèves s'entendent sur ce dont ils veulent persuader leur camarade de faire (p. ex. courber un cours, piquer quelque chose à quelqu'un, fumer une cigarette). Ils discutent brièvement de quelques arguments et stratégies qu'ils vont utiliser pour convaincre leur camarade.

C

Les autres élèves observent la tentative de persuasion. Ils notent les moyens de pression verbaux et non verbaux utilisés pour convaincre et les stratégies de celui-ci pour résister à cette pression. Pour éviter aux élèves de devoir observer tout ce qui se passe, chacun se voit attribuer une personne qu'il doit observer.

L'exercice peut commencer.

Après quelques minutes, l'enseignant-e interrompt le jeu. La parole est d'abord aux acteurs:

- Comment cela s'est-il passé de part et d'autre?
- Quels ont été les arguments particulièrement difficiles à réfuter?
- Quels ont été les moyens de pression difficiles à supporter?
- Quelles ont été les réactions particulièrement convaincantes?
- Pour ceux qui sont chargés de convaincre, serait-il aussi envisageable de simplement accepter un «non»? Pourquoi?
- Comment cela se passe-t-il dans la réalité? Est-il important que les autres soient du même avis que vous?

Ensuite, les autres élèves font part de leurs observations:

- Quels ont été les moyens de pression utilisés et les stratégies de résistance mises en œuvre?

L'enseignant-e recense les observations au tableau ou sur un transparent, sous la forme de mots-clés.

L'exercice peut être répété à deux ou trois reprises avec d'autres volontaires.

Lorsqu'une personne se sent poussée par d'autres à faire quelque chose qu'elle ne voudrait pas, il peut lui être utile d'avoir conscience des moyens de pression qu'elle peut mettre en œuvre pour l'influencer et de disposer de quelques stratégies de résistance.

Pour terminer, l'enseignant-e classe au tableau ou sur un transparent les moyens de pression et les stratégies de résistance observés et les complète si nécessaire (voir fiche de travail 7). Les élèves reçoivent la fiche de travail 7, mentionnant les divers moyens de pression et les stratégies de résistance.

Approfondissement

L'expérience peut ensuite être inversée:

- Quelles sont les expériences vécues par les participants lorsqu'un seul élève cherche à convaincre quatre camarades à faire quelque chose?

Cette inversion de la situation sert à montrer qu'il est généralement plus difficile à un individu de persuader un groupe.

Tension - Détente

Durée:

1 période (de 45 minutes)

Objectifs

- Reconnaître les signes de tension.
- Apprendre ce qu'on peut faire pour se détendre.
- Identifier les conduites qui ne sont pas appropriées pour faire face efficacement aux tensions.
- Connaître un exercice de relaxation facile à réaliser.

Préparation

Imprimer/copier les fiches de travail 8 et 9 pour le travail individuel.

Tâche à faire à domicile

L'enseignant-e explique brièvement en quoi consiste le travail à domicile (fiche de travail 8): les élèves pensent à une situation dans laquelle ils se sont sentis tendus (p. ex. parce qu'ils ont beaucoup de devoirs ou avant une représentation théâtrale, ou un événement sportif, etc.). Qu'ont-ils fait dans cette situation (p. ex. regarder la télé, manger des sucreries, jouer avec le chat, en parler avec un des parents, etc.)? Les élèves peuvent noter leurs avis à ce propos sur la fiche de travail 8. Les cas échéant, il s'agit d'expliquer ce qu'est la «tension», afin que tous comprennent de quoi il s'agit.

Les tâches faites à domicile seront intégrées à la discussion décrite ci-dessous (fiche de travail 9).

Tâche individuelle

Les élèves sont priés de remplir la fiche de travail 8.

Discussion avec toute la classe de la fiche de travail 8, en tenant compte de la fiche de travail 9

Avec toute la classe, l'enseignant-e passe en revue les situations qu'Alex a observées dans son entourage. Il/elle discute avec les élèves des comportements permettant de se détendre et de ceux qui peuvent avoir à terme des conséquences négatives. Consommer de l'alcool et du tabac n'est assurément pas une technique de détente appropriée. Suivant les circonstances, regarder la télévision peut aussi entraîner des problèmes. Qu'en pensent les élèves?

L'enseignant-e recense les idées des élèves qui permettent aussi de se détendre.

Sous forme de tâche à faire à domicile, les élèves ont rempli la fiche de travail (8), sur laquelle ils ont décrit comment ils se sont comportés dans une situation où ils se sentaient

tendus. Conçoivent-ils maintenant de nouveaux moyens qui leur permettraient de bien se détendre? Les élèves sont libres de parler ou non de ce qu'ils ont choisi. L'enseignant-e incite les élèves à noter sur leur fiche de travail de nouvelles idées pour se détendre.

Approfondissement

A titre d'approfondissement, l'enseignant-e peut faire des exercices de relaxation avec les élèves. Certains enfants trouvent de tels exercices un peu déroutants. Pour les motiver à y participer activement, l'exercice de relaxation peut être pratiqué à l'issue d'une leçon de sport plutôt que dans la salle de classe.

Exemple de relaxation par la respiration:

L'enseignant-e propose un exercice de respiration: la respiration est particulièrement importante pour se détendre. Peut-être pensez-vous que tout le monde sait respirer. Mais réfléchissez un instant à la façon dont vous respirez quand vous êtes énervés ou en colère. Vous respirez alors très vite et votre cœur bat très fort.

L'exercice peut commencer

- Mettez-vous à genoux et posez vos fesses sur vos talons, en gardant votre dos bien droit.
- Posez vos mains détendues l'une sur l'autre.
- Tenez-vous bien droit et fixez votre regard sur un point situé sur le mur devant vous. Vous pouvez aussi fermer les yeux.
- Prenez conscience de votre respiration pendant environ dix inspirations et expirations pour vous rendre compte de ce qui se passe, tout en restant bien droit et en relâchant vos épaules.
- Redressez-vous lentement sur vos genoux, puis levez-vous.

Mes points forts et mes objectifs

Information pour l'enseignant-e:

■ La proposition d'animation qui suit vise à consolider les ressources dont l'influence n'est pas évidente comme dans des situations où les élèves sont confrontés à des drogues. Car le sentiment d'être capable de faire, de valoir quelque chose et d'être en mesure d'atteindre un objectif sont des principes fondamentaux de la prévention des dépendances et de la promotion d'un mode de vie sain.

■ Les enseignant-e-s rencontrent au quotidien des situations qui leur permettent de mettre en valeur les points forts de leurs élèves et de leur indiquer comment ils peuvent atteindre des objectifs. En valorisant les élèves, les enseignant-e-s contribuent de manière significative à conforter leurs compétences.

Durée:

1 à 2 périodes (de 45 minutes)

Objectifs

- Apprendre à se porter de l'intérêt.
- Savoir reconnaître ses propres capacités et points forts.
- Apprendre à définir et formuler ses objectifs personnels.
- Apprendre à faire des compliments et à en recevoir.

Préparation

- Imprimer/copier des fiches de travail pour la tâche individuelle.
- Mettre à disposition des feuilles blanches.
- Pour l'approfondissement 1: préparer la fiche de travail, ainsi qu'une grande feuille de papier sur laquelle l'enseignant-e et ses élèves peuvent créer une grande fleur.

Introduction auprès de toute la classe

Avant de commencer l'exercice, il peut être pertinent que l'enseignant-e discute avec les élèves de la question de savoir à quels propos on peut faire des compliments: quelque chose que l'élève concerné sait bien faire ou qui nous plaît chez l'autre.

Chaque élève reçoit une feuille blanche et inscrit son nom au bas de cette feuille. Chacun passe sa feuille à son voisin de droite. Celui-ci inscrit un compliment au haut de la page. Ce compliment doit porter sur quelque chose que l'élève concer-

né sait bien faire. La feuille est pliée de manière à ce que l'on ne puisse pas voir ce qui y est déjà écrit et est transmise au voisin. Lorsque toutes les feuilles ont transité à travers toute la classe, chaque élève peut prendre connaissance de ce qui est inscrit sur sa feuille et l'ajouter à ses documents.

Démarche alternative

Les élèves et l'enseignant-e forment un cercle. A la droite de l'enseignant-e, une place reste libre. Celui/celle-ci explique aux élèves l'activité: il/elle fait un compliment à un élève, celui-ci vient prendre la place libre et ainsi de suite. Le but est que tous les élèves assis en cercle changent une fois de place au cours du jeu.

Tâche individuelle

Sur la fiche de travail 10, les élèves inscrivent dans les pétales de fleurs des compliments qu'ils aimeraient se faire à eux-mêmes. Autrement dit, ils notent des choses qu'il savent bien faire ou qu'ils ont déjà réussies. Sur les feuilles ils notent des objectifs qu'ils aimeraient atteindre et des choses qu'ils aimeraient apprendre.

Approfondissement 1

Chaque élève choisit l'un des «compliments» notés sur la fiche de travail 10 et l'inscrit sur un pétale. Il choisit également l'un de ses objectifs et le note dans l'une des feuilles. L'enseignant-e réunit tous ces compliments et objectifs sur une grande fleur de papier et l'expose dans la classe. Les élèves ont ainsi l'occasion d'en apprendre plus sur leurs camarades. De plus, la possibilité leur est ainsi donnée d'ajouter des compliments pour eux-mêmes ou pour d'autres camarades ainsi que des objectifs qu'ils entendent atteindre.

Approfondissement 2

Sur la fiche de travail 11, les élèves répondent à des questions concernant les objectifs qu'ils ont formulés dans le cahier de travail.

Alcool*

L'alcool est une substance banale, qui est consommée et appréciée en Suisse par beaucoup de gens, mais qui cause aussi des maladies, des accidents et de la souffrance pour beaucoup d'autres. Cette coexistence ambiguë entre le plaisir et le danger marque nos relations avec cette substance psychoactive qu'est l'alcool.

L'alcool: un bien culturel, un bien de consommation et une substance psychoactive

De mémoire d'homme, l'alcool a toujours été utilisé comme produit alimentaire, thérapeutique, d'agrément et comme psychoactif. La bière, le vin et les alcools distillés dans nos contrées, le lait de jument fermenté ou encore l'alcool de cactus ailleurs étaient et sont des biens culturels et de consommation revêtant une importance symbolique et économique. Lorsque 80% des personnes de l'âge de 15 à 74 ans boivent occasionnellement de l'alcool, il ne fait aucun doute que ce dernier est culturellement valorisé. Cependant, certaines personnes en consomment régulièrement ou occasionnellement de manière abusive. On estime qu'environ 250 000 personnes sont alcoolodépendantes dans notre pays.

La substance

L'alcool ou éthanol est le produit de la fermentation de matières contenant des hydrates de carbone comme les fruits, les céréales ou les pommes de terre. Par fermentation naturelle, l'alcool atteint une concentration maximale de 18° (degrés) ou % vol. En distillant l'alcool issu de la fermentation, la teneur en alcool peut atteindre 80% vol. pour les spiritueux. La fermentation ou la distillation peut produire aussi d'autres alcools hautement toxiques, comme le méthanol et des sous-produits tels que les aldéhydes ou l'huile de fusel.

Consommation d'alcool à faible risque, problématique et dépendance

On établit généralement une distinction entre consommation à faible risque, consommation problématique et dépendance.

On considère qu'une consommation implique peu de risques lorsque la personne boit modérément et de façon adaptée à la situation. Des facteurs tels que l'âge, le sexe, la quantité d'alcool et le contexte de la consommation jouent un rôle important à cet égard.

Chez les adultes, en ce qui concerne la consommation d'alcool problématique, on fait une différence entre:

- **Consommation chronique à risque:** elle se définit à partir de 20 gr d'alcool pur par jour pour les femmes et de 40 gr pour les hommes, ce qui correspond respectivement à deux et quatre verres standard par jour.
- **Ivresse ponctuelle ou abus épisodique:** on parle d'«ivresse ponctuelle» lorsque des femmes consomment quatre verres standard ou plus par occasion et des hommes cinq verres ou plus par occasion.
- **Consommation d'alcool inadaptée à la situation.** Un tel mode de consommation intervient lorsque la consommation est inadaptée à certaines situations qui impliquent des risques (par exemple au travail, sur la route, pendant la grossesse, lors de la prise simultanée de médicaments, etc.).

Le passage d'une consommation problématique à la dépendance s'effectue imperceptiblement. La dépendance à l'alcool ne se définit pas par la quantité consommée, mais constitue une maladie diagnostiquée au moyen de critères déterminés.

L'absorption et l'élimination de l'alcool dans l'organisme

Après avoir été absorbé par le sang via la bouche, la gorge et le système digestif, l'alcool (éthanol) se diffuse par voie sanguine dans tous les organes et toutes les parties du corps. La concentration d'alcool dans le sang (alcoolémie) augmente en fonction de la quantité absorbée. Le taux d'alcool maximal est atteint après environ une heure. Du fait de la différence de la proportion de liquide corporel et de tissus adipeux entre les hommes et les femmes de poids corporel identique, une même quantité consommée entraîne une alcoolémie plus élevée chez les femmes.

L'alcool est en très grande partie éliminé du corps par le métabolisme à l'aide de diverses enzymes. Ce processus se passe essentiellement dans le foie. Des différences liées au sexe, à l'âge et à la génétique influencent ce processus métabolique, ce qui explique pourquoi tout le monde ne réagit pas de la même manière à l'alcool.

Durant l'enfance et l'adolescence

Les enfants et les adolescents sont plus sensibles à l'alcool et l'éliminent moins bien de leur organisme. Chez les enfants et les adolescents, l'alcool peut conduire à la mort même lorsqu'il est bu en quantités plus faibles.

* Source: Focus «Alcool», Addiction Suisse, 2010

A l'adolescence - parfois lors de la pré-adolescence - de nouvelles expériences sont tentées. Sous l'influence de l'alcool, il existe un risque réel de ne pas connaître ses propres limites. De plus, l'adolescence est une période charnière de la vie car c'est à cet âge que les bases de l'identité et de la personnalité se construisent. Consommer régulièrement un produit qui modifie le psychisme peut poser problème pour trouver sa propre voie et pour consolider les choix qui doivent se faire à cet âge, notamment, au niveau scolaire, professionnel, développement personnel, etc.

L'effet immédiat de l'alcool

L'alcool passant immédiatement dans le sang, les premiers effets se manifestent très vite: sensation de chaleur, bien-être, détente, gaieté, besoin de parler. Les effets de l'alcool ne sont pas toujours perçus ni estimés correctement par la personne elle-même. L'alcool entraîne une diminution de la capacité de discernement et la personne a tendance à se surestimer.

Les risques et dégâts

La consommation d'alcool implique des risques qui peuvent être d'ordre physique, psychique et social. En ce qui concerne tous les dégâts occasionnés par l'alcool, que ce soit en raison d'une consommation aiguë ou chronique, il faut établir une différence de principe entre les conséquences pour l'individu et les conséquences pour la population et la société. On distingue les risques immédiats de ceux à long terme. L'agressivité, la violence, les accidents, une intoxication sont quelques-uns des risques immédiats. A long terme, le potentiel toxique de l'alcool a des conséquences physiques et psychiques, peut porter préjudice à pratiquement tous les organes du corps: foie, pancréas, cerveau, etc. et peut provoquer une dépendance.

Alcool et protection de la jeunesse

La loi interdit la vente d'alcool fermenté (vin, cidre, bière) aux jeunes de moins de 16 ans et la vente de spiritueux (eaux-de-vie, alcopops, liqueurs) aux moins de 18 ans. De plus, la publicité sur les boissons alcooliques s'adressant spécialement aux jeunes de moins de 18 ans est interdite.

Tabac*

En Suisse, près de deux millions de personnes fument et bien plus encore sont soumises à la fumée passive. La plupart des consommateurs/trices ont commencé à fumer à l'adolescence et nombre d'entre eux cherchent à s'arrêter.

En Suisse, il n'existe aucune loi sur le tabac. Cependant la Confédération, les cantons et des organisations sans but lucratif ont décidé d'agir pour une meilleure protection de la jeunesse et des non-fumeurs.

L'usage du tabac dans le passé et au présent

C'est vers la fin du XVI^e siècle que les conquérants espagnols ont ramené d'Amérique du Sud des plants de tabac dans le sud de l'Europe. D'accès facile et consommable immédiatement, la cigarette s'est imposée au début du XX^e siècle comme un produit relativement bon marché et comme un signe de modernité chez les hommes. Peu après, un nombre grandissant de femmes et de jeunes s'y sont mis aussi. Dans les années soixante l'habitude socialement admise de fumer du tabac a été mise en cause et les connaissances scientifiques relatives à sa nocivité ont commencé à s'imposer. Le tabac est aujourd'hui défini socialement comme étant avant tout une drogue. Sa consommation est considérée comme un problème majeur de santé publique. Ainsi, en 2001, le Conseil fédéral a chargé les instances concernées de mettre en œuvre un programme national de prévention du tabagisme et pris diverses mesures pour en assurer le financement.

Effets et risques du tabagisme

Le tabac est une plante de la famille des solanacées présente dans le monde entier. Il en existe un grand nombre de variétés qui sont transformées, en fonction du type des feuilles et des méthodes de fabrication, en tabacs blonds ou bruns.

Les substances contenues dans une cigarette se transforment sous l'effet de la très haute température (environ 900 degrés). La fumée qui se forme est un mélange de différents gaz dans lesquels 0.1 à 1 mm de grosses particules sont détachées. La nicotine et le goudron cancérigène se trouvent dans ces particules. Les gaz contenus sont, notamment, le monoxyde de carbone, l'azote, l'acide cyanhydrique et l'ammoniaque.

La nicotine

La nicotine est la principale substance psychoactive du tabac. En moyenne, on absorbe 1 mg de nicotine par cigarette. Prise par voie orale, la dose mortelle de nicotine est estimée à environ 50 mg chez l'adulte, elle est nettement plus faible chez les enfants. Cependant, à des doses nettement inférieures, on observe déjà une intoxication à la nicotine se manifestant par des nausées, des vomissements et des diarrhées. Par la circulation sanguine, la nicotine parvient au cerveau en 7 à 10 secondes pour y déployer des effets psychoactifs avant de poursuivre le circuit à travers les autres organes.

La nicotine libère de nombreux neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, sérotonine, acétylcholine, vasopressine et bétaendorphine) exerçant différents effets sur l'état psychique et physique de la personne qui fume. Les effets sont, notamment, la stimulation, mais aussi l'apaisement ainsi que l'augmentation des perceptions et de la mémoire, l'apaisement des angoisses, du stress, de la douleur et la diminution de l'appétit. Parmi les réactions physiologiques à la nicotine, on connaît les effets sur le système cardiovasculaire qui conduisent à une accélération du pouls, une augmentation de la pression sanguine, une contraction du muscle cardiaque et à une diminution de l'irrigation des vaisseaux épidermiques et coronaires.

La nicotine passe pour être l'une des substances risquant le plus d'engendrer une dépendance. Contrairement à celles qui dépendent d'autres substances, les personnes dépendantes à la nicotine ne présentent pas de signes de dissociation de la personnalité ou de déviance sociale, ce qui pourrait expliquer pourquoi le tabagisme a été socialement accepté pendant très longtemps.

Goudrons

On appelle «goudrons» l'ensemble des particules contenues dans une cigarette. Lorsque l'on fume, les goudrons adhèrent aux voies respiratoires et aux poumons et pénètrent dans la circulation sanguine. On considère comme un fait établi que les effets cancérigènes directs et indirects du tabagisme sont dus essentiellement aux composants des goudrons.

Monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz dangereux qui provoque un déficit d'oxygène dans le sang en occupant, dans les globules rouges, la place prévue pour l'oxygène. En conséquence, tous les tissus et tous les organes, de même que les parois vasculaires, ne reçoivent plus la quantité indispensable d'oxygène.

* Source: Focus «Tabac», Addiction Suisse, 2010

Gaz irritants

Les gaz irritants contenus dans la fumée du tabac paralysent l'épithélium vibratile servant à l'auto nettoyage des voies respiratoires. Pour se défendre malgré tout contre les particules impures, les muqueuses produisent du mucus.

Additifs du tabac

Dans le cadre d'une étude réalisée sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), plus de 50 additifs (dont le propylène glycol, un agent humectant, et la vanilline, une substance aromatique) ont été trouvés dans les cigarettes vendues en Suisse. Ces additifs sont utilisés pour augmenter l'arôme et le goût des cigarettes, comme solvants pour les arômes, et pour encourager à la consommation en masquant certains des effets indésirables.

Les risques pour la santé

Depuis le milieu du siècle dernier, de nombreuses études ont montré que le tabagisme est l'une des principales causes de maladie, d'invalidité et de mort prématurée dans les sociétés industrialisées occidentales (cancer, maladies cardio-vasculaires, affections pulmonaires, etc.). Selon les estimations des experts, un tiers des décès de personnes de 35 à 65 ans enregistrés dans ces pays sont en effet imputables à la consommation de tabac.

Fumée passive

La fumée passive est dangereuse pour la santé. Une personne exposée durablement à la fumée du tabac (lieu de travail, famille) voit augmenter d'un quart son risque de développer un cancer ou une maladie cardiovasculaire. Les enfants soumis à la fumée passive à la maison sont plus nombreux que les autres à souffrir d'affections des voies respiratoires.

Prévention

Les objectifs de la prévention du tabagisme sont notamment:

- d'éviter l'entrée en consommation
- de limiter au maximum la durée de consommation
- de permettre aux enfants et adolescents de grandir dans un environnement sans fumée.
- de protéger l'ensemble de la population contre une exposition à la fumée de tabac
- de soutenir les personnes qui souhaitent arrêter de fumer

Arrêter, c'est possible

Plus un comportement s'installe sur le long terme, plus il est difficile d'introduire un changement.

C'est la raison pour laquelle il faut inciter les jeunes qui fument à arrêter au plus vite. L'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) met à disposition une liste de recommandations, de méthodes validées et d'adresses sous www.at-suisse.ch.

Le site pour arrêter www.stop-tabac.ch ou la ligne nationale stop-tabac au 0848 000 181, offrent d'excellents conseils.

Matériel et autres informations

Informations sur l'alcool et le tabac

- Focus «Alcool»
- Focus «Tabac»
- Brochure «Alcool et santé»
- Cahier 2 «Alcool dans le corps - effets et élimination»
- Flyer Alcool
- Flyer Tabac

Informations concernant la consommation d'alcool dans la famille

Brochure «Enfant dans une famille alcoolique»

Commande

Téléphone 021 321 29 35
librairie@addictionsuisse.ch
www.addictionsuisse.ch
frais d'expédition en sus

Adresse de l'Ecole

Adresse des parents

Lieu, date

Information sur la prévention à l'école

Chers Parents,

Dans la classe de votre enfant nous mettons en place un programme de prévention de la consommation d'alcool et de tabac. Ces produits très présents dans notre société sont facilement disponibles, même pour les plus jeunes. C'est pourquoi, en tant qu'adultes, nous voulons informer les enfants des risques qu'ils encourent en les consommant.

Les premières consommations d'alcool et de tabac se font à l'adolescence ou lors de la pré-adolescence. Aussi, il convient de faire de la prévention avant qu'un comportement nuisible pour leur santé ne s'installe. Le but de ce programme est de retarder le début de la consommation d'alcool à 16 ans et de dissuader les élèves de fumer, quel que soit leur âge.

En tant que parents vous êtes les premiers responsables du bon développement de votre enfant et avez donc un rôle important à jouer dans la prévention. Cependant, étant donné que les enfants passent beaucoup de temps à l'école, nous souhaitons vous soutenir dans cette démarche.

Nous utilisons l'outil de prévention de la consommation d'alcool et de tabac élaboré par Addiction Suisse. Au moyen d'animations et d'activités pédagogiques telles que des discussions, des exercices en groupes ou individuels, les élèves ont la possibilité de renforcer des compétences qui favorisent leur développement comme l'estime de soi, la résistance à la pression du groupe et pour trouver des pistes pour, par exemple, refuser de l'alcool ou une cigarette, sans perdre la face ni être agressif envers celui qui l'offre.

Nous restons à votre disposition pour toute question à propos de ce programme de prévention et nous vous transmettons, Chers Parents, nos salutations les meilleures.

Prénom et nom

Etablissement scolaire

Quiz alcool

vrai

faux

1

Tous les adultes consomment de l'alcool

2

Les enfants peuvent acheter des boissons alcooliques

3

On ne peut pas devenir dépendant-e de l'alcool

4

L'alcool peut nuire à tous les organes (cerveau, foie, reins, cœur, etc.)

5

L'alcool est plus dangereux pour les enfants et les adolescent-e-s que pour les adultes

6

Quand on a consommé de l'alcool, on fait souvent des choses que l'on ne ferait pas autrement

7

La plupart des jeunes de 15 ans ont déjà été ivres plus d'une fois

8

Quand on a trop bu, on n'a pas le droit de rouler en vélo

Réponses au quiz alcool

- 1 Faux! De nombreux adultes ne consomment pas du tout d'alcool. La plupart des adultes le font de manière modérée.
- 2 Faux! Il est interdit de vendre de l'alcool aux enfants, tant dans un restaurant que dans un magasin ou un kiosque. Les enfants ne peuvent pas non plus acheter de l'alcool pour les adultes. Un vendeur ou une vendeuse qui vend de l'alcool à un enfant risque une sanction.
- 3 Faux! L'alcool peut rendre dépendant. Plus on consomme de grandes quantités et de manière régulière, plus on risque d'avoir des problèmes avec l'alcool. Des problèmes peuvent aussi survenir si l'on consomme de l'alcool quand on est triste ou tendu.
- 4 Vrai! L'alcool est dangereux pour tout le corps. Si un adulte en bonne santé en consomme modérément, ce n'est pas dangereux pour sa santé. Pour les enfants et les adolescent-e-s, une petite quantité d'alcool peut déjà être dangereuse.
- 5 Vrai! L'organisme des enfants et des adolescent-e-s ne «digère» pas encore très bien l'alcool. Le poison de l'alcool reste donc plus longtemps dans le corps et est plus dangereux pour la santé. Le cerveau peut être endommagé et une intoxication peut se produire, accompagnée de vomissements, de maux de tête ou d'évanouissement. On peut même mourir d'une intoxication.
- 6 Vrai! Même une petite quantité d'alcool peut faire qu'on se sent un peu plus «léger». Au début, c'est peut-être assez agréable. Mais très vite, on fait des choses que l'on regrette ensuite ou que l'on trouve bêtes et gênantes.
- 7 Faux! Beaucoup d'adolescent-e-s ne consomment pas du tout d'alcool. La majorité des jeunes de 15 ans n'a encore jamais été ivre. Quatorze garçons sur 20 (72%) et 16 filles sur 20 (79%) n'ont jamais été ivres ou l'ont été une fois au maximum. (Etude HBSC 2010).
- 8 Vrai! Quand on a trop bu, on n'a pas le droit de conduire ni une voiture, ni un scooter, ni un vélo. Si une personne conduit avec trop d'alcool dans le sang et qu'elle est arrêtée par la police, elle risque une sanction.

Quiz tabac

vrai

faux

1

La plupart des jeunes de 15 ans fument

2

Quand on fume, on est moins en forme pour faire du sport

3

Une cigarette contient des poisons que l'on trouve aussi dans les détergents, les piles, les gaz d'échappement ou le revêtement des routes

4

Fumer peut provoquer des maladies

5

La fumée ne rend pas dépendant

6

Fumer coûte cher

7

Lorsqu'on fume, on a les dents qui jaunissent

Réponses au quiz tabac

- 1 Faux! La grande majorité des jeunes de 15 ans ne fument pas! Parmi eux, 17 sur 20 (83%) ne fument pas du tout ou alors moins d'une fois par semaine (Etude HBSC 2010).
- 2 Vrai! Quand on fume, les poumons fonctionnent moins bien. On s'en aperçoit surtout quand on fait du sport: on a moins d'énergie et on s'essouffle plus vite.
- 3 Vrai! Les cigarettes contiennent toutes sortes de produits toxiques: par exemple du goudron, comme sur les routes; du monoxyde de carbone, comme dans les gaz d'échappement; de l'ammoniaque, comme dans les détergents; du plomb, comme dans la benzine; du cadmium, comme dans les piles; du gaz de camping, de l'arsenic, etc. Si l'on fume 20 cigarettes par jour, en un an, les poumons absorbent l'équivalent d'une tasse de goudron.
- 4 Vrai! Le tabagisme peut provoquer des maladies comme une toux chronique, des affections des gencives, des pneumonies, un cancer de la bouche, de l'œsophage, des poumons et d'autres organes, des maladies cardiovasculaires. Quelques-unes de ces maladies peuvent être mortelles. De plus, les blessures cicatrisent moins bien chez une personne qui fume.
- 5 Faux! En fumant du tabac, on inhale de la nicotine, qui entraîne une dépendance, (quand on fume, la nicotine passe de la bouche au cerveau en 7 secondes). La dépendance à la nicotine s'installe très rapidement. Même parmi les personnes qui commencent par fumer de temps à autre, la plupart d'entre elles fument tous les jours, un an plus tard. Une fois que l'on est dépendant de la nicotine, il est difficile d'arrêter de fumer. Les jeunes deviennent dépendants plus rapidement que les adultes.
- 6 Vrai! Un paquet de cigarettes coûte environ de 8 francs. Une personne qui fume environ un paquet par semaine pendant une année pourrait aller plus de 20 fois au cinéma pour le même prix. Si l'on fume un paquet par jour, la somme dépensée suffirait à s'offrir de belles vacances en famille!
- 7 Vrai! Fumer colore les dents en jaune, les ongles des gros fumeurs peuvent aussi jaunir. De plus, fumer donne une mauvaise haleine et une odeur désagréable aux vêtements et aux cheveux. Avec le temps, la peau devient sèche et terne (grise).

Qu'est-ce qui est cool?

Indique ici combien il est important pour toi d'être cool:

A horizontal scale with 11 tick marks, from 0 to 10. The left end is labeled "Très important!" and the right end is labeled "Pas important du tout!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left.

Indique ici combien il est important pour toi d'être cool:

A horizontal scale with 11 tick marks, from 0 to 10. The left end is labeled "Très important!" and the right end is labeled "Pas important du tout!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left.

Indique ici combien il est important pour toi d'être cool:

A horizontal scale with 11 tick marks, from 0 to 10. The left end is labeled "Très important!" and the right end is labeled "Pas important du tout!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left.

Indique ici combien il est important pour toi d'être cool:

A horizontal scale with 11 tick marks, from 0 to 10. The left end is labeled "Très important!" and the right end is labeled "Pas important du tout!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left.

Situations d'influence

A

Alex et ses copains aimeraient s'acheter quelques sucreries et des bandes dessinées au kiosque, mais aucun n'a d'argent sur lui. Comme ils jouent devant l'appartement d'Alex, ses copains le poussent à aller voler de l'argent dans le porte-monnaie de sa mère.



Thème de la saynète:

Jouez la manière dont les copains d'Alex le poussent à voler de l'argent et comment la discussion pourrait continuer.

B

Alex est un admirateur des «Doorians», un groupe de musique, et est autorisé à regarder un concert en direct à la télé. Pendant le concert, les membres du groupe consomment visiblement beaucoup d'alcool. Une fois, le chanteur tombe de scène. Et il ne chante pas aussi bien que sur les CD qu'Alex a entendus.



Thème de la saynète:

Jouez la manière dont Alex et ses copains parlent des «Doorians» et ce que lui et ses copains pourraient dire du fait qu'ils ont bu pendant le concert.

C

Dans la classe d'Alex, quelques garçons et filles portent un blouson d'une marque de vêtements branchée. Alex ne porte pas de vêtement de marque, ses camarades se moquent un peu de lui. Alex raconte à la maison que beaucoup de ses copains et copines de classe portent ce blouson.



Thème de la saynète:

Jouez la manière dont Alex parle avec sa famille.

D

Alex va au cinéma avec ses copains. Avant le film, une publicité est projetée, Alex la trouve super: la musique est bonne et les gens s'amuse beaucoup. A la fin apparaît le nom d'une marque de cigarettes. Les copains d'Alex ont aussi aimé la pub et ils en parlent pendant la récré.



Thème de la saynète:

Jouez la discussion d'Alex avec ses copains à propos de cette pub et ce qu'ils pensent du fait qu'il s'agit d'une pub pour des cigarettes.

E

Pour son anniversaire, Alex a reçu un nouveau jeu vidéo et aimerait l'essayer lors d'un après-midi de congé. Il fait beau et ses copains préféreraient jouer dehors.



Thème de la saynète:

Jouez la discussion entre Alex et ses copains pour décider de ce qu'ils vont faire. Sur quoi pourraient-ils s'entendre?

Je sais ce que je veux!

A Moyens de pression

Minimiser «Mais ça n'est pas grave!»

Idéaliser «C'est cool, super!»

Exclure «Si tu n'es pas d'accord, tu n'as plus rien à faire avec nous!»

Menacer «Tu vas voir ce qui arrive à ceux qui ne veulent pas marcher!»

Humilier «Tu es un trouillard!»

Langage corporel houspiller la personne qui n'est pas d'accord, la bousculer ou lui tourner le dos.

B Stratégies de résistance

Affirmer sa détermination «Non, je ne veux pas faire ça.»

Réfuter les arguments «Pour moi, ce n'est pas juste. J'ai un avis différent.»

Dénoncer la pression «Je n'accepte pas d'être mis sous pression, je vais y réfléchir tranquillement.»

Retourner la balle «Pourquoi est-ce si important que je fasse comme vous?»

Fixer ses limites «Si c'est décisif pour que nous restions amis, je préfère renoncer à être votre copain.»

Proposer une alternative «Nous pourrions aussi aller ensemble à la piscine.»

Parler des problèmes et des risques dont on est conscient «Je ne voudrais pas me sentir mal.»

Langage corporel tendre sa main devant soi pour se protéger de la pression des autres; les regarder dans les yeux pour donner plus de force à ce que l'on dit.

Tension et détente

Te sens-tu parfois tendu? Note brièvement des situations où cela a été le cas et choisis-en une que tu décriras plus en détail.

Qu'as-tu fait dans cette situation?

Pourrais-tu faire d'autres choses qui seraient préférables dans une situation de ce genre?

Alex cherche des trucs pour se détendre

Alex doit faire un exposé et s'est vu attribuer par son enseignante le thème «tension et détente». L'enseignante lui a proposé de réfléchir à des trucs qui permettent de se détendre. Alex rassemble des idées en observant autour de lui les gens qui sont tendus.



Lorsque la sœur d'Alex a beaucoup de tests à préparer, elle regarde au loin pour se détendre.

Quand l'oncle d'Alex a beaucoup de travail, il boit souvent un ou deux verres de vin le soir. Il dit qu'il en a besoin pour penser à autre chose.

La mère d'Alex se promène souvent, ça lui change les idées, dit-elle.

Le grand frère d'Alex est apprenti, il rentre parfois de mauvaise humeur de son travail. Il taquine le chat et s'amuse avec lui, ce qui le remet de bonne humeur.

La voisine d'Alex est toujours très nerveuse et allume cigarette sur cigarette. Elle dit que ça la calme.

Depuis quelque temps, le père d'Alex suit un cours où il apprend à se relaxer. Maintenant, il lui arrive de s'étendre à son bureau et de respirer profondément.

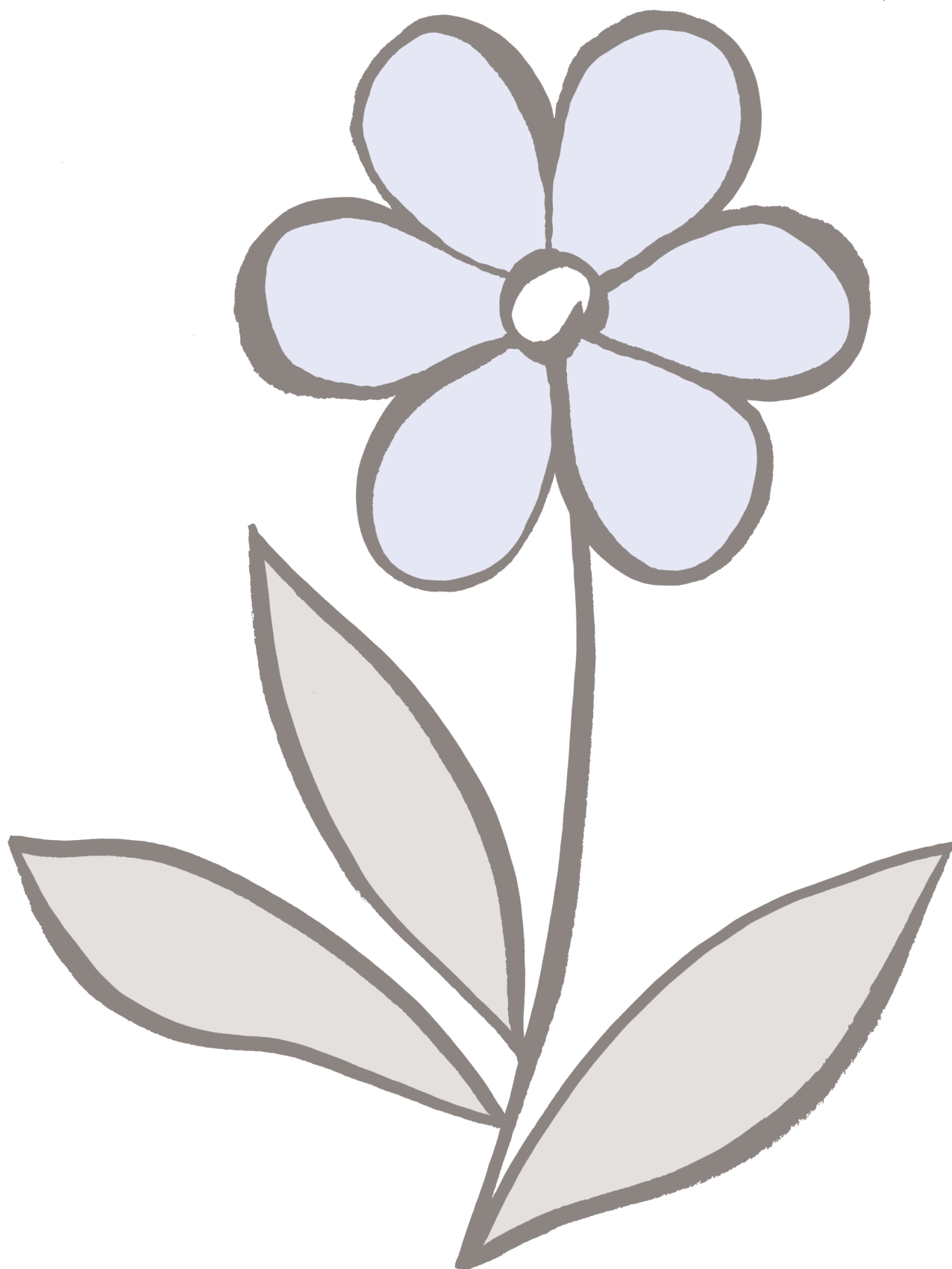
La cousine d'Alex fait du théâtre. Avant une représentation, elle va généralement nager. Elle dit que ça l'aide à surmonter le trac.

La marraine d'Alex est parfois triste ou de mauvaise humeur. Elle a raconté à Alex que ça lui fait du bien de voir des amis et d'entreprendre quelque chose avec eux.

Souligne en rouge les comportements visant à se détendre et qui peuvent avoir des effets négatifs. Souligne en vert les comportements visant à se détendre et qui n'ont, à ton avis, que des effets positifs.

Penses-tu à d'autres trucs qui sont bons pour se détendre?

Mes points forts et mes buts



Le but que j'aimerais atteindre!

Réponds à ces questions en choisissant un des buts que tu as notés sur la fiche de travail no 10.

Quel but aimerais-tu atteindre?

Dans quel délai aimerais-tu atteindre ce but?

De quoi as-tu besoin pour atteindre ce but?

Quelles étapes peux-tu entreprendre pour atteindre ce but?

Qui peut t'aider à atteindre ce but?

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél.021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

Editeur: Addiction Suisse, Lausanne, ©2013
Graphisme: PS Grafik, 3550 Langnau
1. Edition: 2007