

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

l'atelier
PRENDS
EN MAIN ta SANTÉ



Île de France
prévention | santé | sida

DESCRIPTION :

Des cartes présentent des mises en situation. Les participants et participantes sont invités à se mettre à la place des personnages, et à trouver des solutions aux problématiques abordées. L'objectif est de susciter le débat et la réflexion sur les consommations de drogues.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de rôles / mises en situation

PROFIL DU PUBLIC : Jeunes, dont jeunes en insertion, jeunes sous-main de justice

ÂGE DU PUBLIC : 13-25 ans

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Prévention des consommations de drogues

ÉDITEUR : Crips Île-de-France avec le soutien du Fonds addictions

DATE : Septembre 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe
- Avec animateur / animatrice

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants :

- identifient des stratégies de prévention et de réduction des risques liées aux usages de drogues,
- développent leur capacité à demander de l'aide,
- développent un esprit critique sur les consommations, les contextes de consommation et des motivations à consommer.

THÈMES ABORDÉS

Contextes de consommation, réduction des risques, motivations à consommer, consentement, influence des pairs, dépendance, ...

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : entre 4 et 8 jeunes

La durée : entre 20 minutes et une heure

Le contexte : toutes modalités d'actions

Le nombre d'animateurs conseillé : 1

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative.
- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions.
- Savoir se faire comprendre / Être habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

MATÉRIEL

14 cartes au format A5

CONSIGNE

En choisissant un scénario, les participants et participantes imaginent la suite de l'histoire en se mettant dans la peau des personnages par des actions narratives (descriptions, dialogues improvisés...), et par des prises de décisions sur le développement des personnages et leurs histoires.

Choisir une carte, la lire à voix haute à l'ensemble du groupe, et s'appuyer sur les questions de relance pour permettre à chacun et chacune de s'interroger sur les différentes consommations des personnages.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

Cet outil peut s'utiliser :

--> En groupe (minimum 4 participants et participantes)

--> En action extérieure : stand / maraude

L'animateur ou l'animatrice pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également possible de choisir des cartes avec lesquelles il / elle se sent le / la plus à l'aise.

RESSOURCES :

-Site internet : www.drogues-info-service.fr

-Numéro de téléphone : Drogues info service 0800 23 13 13

AIDE À L'ANIMATION

Pour permettre aux jeunes d'identifier le problème et d'émettre des stratégies de prévention, quelques questions de relance peuvent être posées. Pour autant, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse à chaque question : les solutions et opinions sont propres à chaque personne. Les éléments de réponses indiqués dans cette fiche outil ne sont pas exhaustifs.

QUESTIONS DE RELANCE :

Que peut-il se passer ?

Quelles sont les alternatives pour ... ?

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

MISES EN SITUATION AVEC UN SEUL PERSONNAGE

CARTE 1 :

« Il est tard, je révise pour un exam qui se déroulera demain, je voudrais m'endormir mais je n'y arrive pas, je cogite trop. Je fume un joint pour me détendre. »

Quel est le problème dans cette situation ?

> Une discussion sur le bien-être est à envisager afin d'identifier ce qui pose problème (en l'occurrence pas forcément la consommation de cannabis) : quand tu dis que tu cogites trop, c'est par rapport à quoi ? Qu'est-ce qui te tracasse en ce moment ? Qu'est-ce qui peut t'empêcher de dormir / quelles pensées peuvent t'empêcher de t'endormir ?

> La solution au problème semble être de fumer un joint : est-ce une habitude ? En quoi ça peut fonctionner ou non ?

Que peut-il se passer ?

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique.
- L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues.
- L'outil ouvrant sur des nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.
- L'outil permet de comprendre les motivations à consommer et la recherche de solutions pour des consommations à moindre risque.
- L'outil favorise la recherche de solutions pour des consommations à moindre risque.

Limites :

- L'outil nécessite de la part de l'animateur/animatrice de solides connaissances sur les thématiques des consommations de drogue, ainsi qu'une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.
- L'animateur/animatrice doit veiller à ne pas être stigmatisant/stigmatisante par rapport aux consommations ou aux personnes consommatrices.
- Il faut être vigilant/vigilante à poser un cadre clair avec les participants et participantes car l'outil peut amener à parler de vécu personnel.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

> Ruminer ce qui tracasse ne fait pas du bien. Essayer de transformer la dynamique pour éviter d'être dans un état de mal-être.

> Se coucher tard + avoir fumé = baisse d'énergie le lendemain, concentration parfois plus compliquée.

Quelles sont les alternatives pour réussir à s'endormir autrement ?

> Quels sont tes tips pour t'endormir ? Quelles solutions peut-il y avoir pour s'endormir ? Exemples : exercices de respiration, musique, lecture, ...

> Concernant les examens, les études : organiser son travail et ses révisions (éviter de réviser trop tard pour avoir une nuit de sommeil suffisante par exemple).

Quelles conséquences pourrait avoir sa consommation sur son exam le lendemain ?

> Impact sur le sommeil, la concentration et la mémoire à court terme.

> À terme, le besoin de fumer pour se détendre peut engendrer une dépendance. Quelles conséquences sur le long terme si accoutumance / dépendance au cannabis ?

CARTE 2 :

« J'ai l'habitude de fumer un joint avant d'aller dormir, ça m'aide à m'endormir plus rapidement. »

Quel est le problème dans cette situation ?

> Une discussion sur le bien-être est à envisager afin d'identifier ce qui pose problème : qu'est-ce qui fait que tu n'arrives pas à t'endormir ?

Que peut-il se passer ?

>> Relation au produit : besoin du produit pour s'endormir. Que se passe-t-il s'il n'y a pas de cannabis pour s'endormir ?

>> Notion d'accoutumance : au fur et à mesure, la teneur en cannabis peut être plus forte qu'au départ.

Quelles sont les alternatives pour réussir à s'endormir autrement ?

> Quels sont tes tips pour t'endormir ? Quelles solutions peut-il y avoir pour s'endormir ? Exemples : exercices de respiration, musique, lecture, prendre un nouveau rythme en se donnant des challenges (exemple : « cette semaine, j'essaie de m'endormir sans cannabis mardi et jeudi »).

Quelles conséquences peuvent découler de cette habitude ?

>> Une accoutumance peut provoquer une dépendance à long terme, avec une augmentation de consommation de cannabis.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



Cannabis : plante qui produit des cannabinoïdes dont certains sont psychoactifs :

- ➔ **Delta-9-tétrahydrocannabinol (THC)** : stimule le cerveau et provoque une sensation d'euphorie, de détente et de bien-être.
Peut parfois provoquer des effets psychédéliques : modification des perceptions visuelles et auditives.
Illégal en France.
- ➔ **Le cannabidiol (CBD)** : Pas d'effets psychoactifs, contribue à soulager les douleurs par ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.
Légal en France tant que sa teneur en THC ne dépasse pas les 0,2%.



Stimule le cerveau, altère les sens, donne une sensation de détente, de plénitude.



Peut engendrer un « bad trip » (littéralement « mauvais voyage » en anglais).
C'est une mauvaise expérience liée à une consommation de produits psychoactifs.

Le cannabis à court terme : peut provoquer de l'euphorie ou encore de la somnolence.

Le cannabis à long terme : peut provoquer des troubles de la mémoire, une baisse de motivation pour certaines personnes.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

CARTE 3 :

« J'ai pour habitude de boire une bière quand je rentre chez moi, mais là, la journée a été compliquée, je bois plus que d'habitude. »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Nécessité de questionner pour comprendre le problème en engageant une discussion sur le bien-être et les émotions. Qu'est-ce que c'est « une journée compliquée » ? Qu'est-ce qui fait que tu peux avoir cette habitude ?

Que peut-il se passer ?

>> La personne n'a pas l'air bien (journée compliquée) : vérifier les motivations à consommer une bière chaque soir (à priori quand les journées ne sont pas compliquées).

>> Situation de mal-être, fatigue, etc.

Quelles sont les alternatives pour se sentir bien après une journée compliquée ?

>> À chaque personne sa méthode : se poser, au calme après une journée de travail, écouter de la musique, appeler quelqu'un...

Quelles conséquences peuvent découler de cette habitude ?

>> Conséquences à court terme selon la dose ingérée.

>> Conséquences à plus long terme car il y a une habitude à consommer de l'alcool en rentrant le soir.

CARTE 4 :

« J'ai passé une journée assez cool. Je souhaite commencer ma soirée à l'image de ma journée, c'est-à-dire plutôt "chill", et je décide de me servir un verre. »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Nécessité de questionner pour comprendre le problème en engageant une discussion sur le bien-être et les émotions. Qu'est-ce qui donne envie de consommer de l'alcool ? Pour quelles raisons assimiler l'esprit « chill » à la consommation d'alcool ?

>> Pour quelles raisons se prendre un verre après une bonne journée ? Comment se faire plaisir autrement après une bonne journée ?

Que peut-il se passer ?

>> Situation de bien-être, détente...

>> Est-ce qu'un verre peut en amener un autre ?

Est-ce une habitude ?

Quelles sont les alternatives pour se sentir bien après une journée compliquée ?

>> À chaque personne sa méthode : se poser, au calme ou avec de la musique, appeler quelqu'un, inviter quelqu'un, boire un soft...

>> En cas d'alcool : réduction des risques (exemple : alterner eau et alcool)

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

Quelles conséquences peuvent découler de cette habitude ?

>> Conséquences à court terme selon la dose ingérée.

>> Conséquences à plus long terme car il peut y avoir une habitude à consommer de l'alcool en rentrant le soir.



Alcool : produit psychoactif

Les effets se manifestent environ 20 minutes après l'ingestion.

L'ivresse est à son maximum environ une heure après l'ingestion.

Le taux d'alcoolémie varie selon :



L'âge



La fréquence de conso



Le sexe



La santé



Le poids



Avoir mangé ou non

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



À faible dose, l'alcool peut entraîner d'abord des effets de désinhibition du comportement : liberté de parole, communication plus facile...
Progressivement, s'installe un sentiment d'euphorie et d'excitation, c'est le début de l'ivresse.



L'ivresse peut entraîner une perte de notion du temps, de la mémoire, des troubles de l'équilibre et de la parole, un sentiment de confusion, de désorientation et des troubles du comportement (discours incohérent, agressivité, agitation...)

CARTE 5 :

« Mes parents ne savent pas que je fume. Du coup le soir quand ils sont couchés, je fume au bord de ma fenêtre. »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> La relation au produit est à questionner : contexte de consommation, motivations à consommer.

>> La relation aux parents est à questionner : : crainte du jugement et du regard des parents ? Besoin de s'affranchir (est-ce que le plaisir de fumer provient d'un besoin d'affranchir une règle ?)

Que peut-il se passer ?

>> Se faire surprendre par ses parents, créer des tensions...

>> Comment gérer ça ?

Quelles sont les alternatives à ce contexte de consommation ?

>> En parler à ses parents pour qu'ils ne soient pas surpris de te surprendre fumer, réfléchir à sa consommation, se demander si oui ou non on a envie de réduire/arrêter sa consommation, essayer de savoir si c'est une cigarette besoin ou plaisir.

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

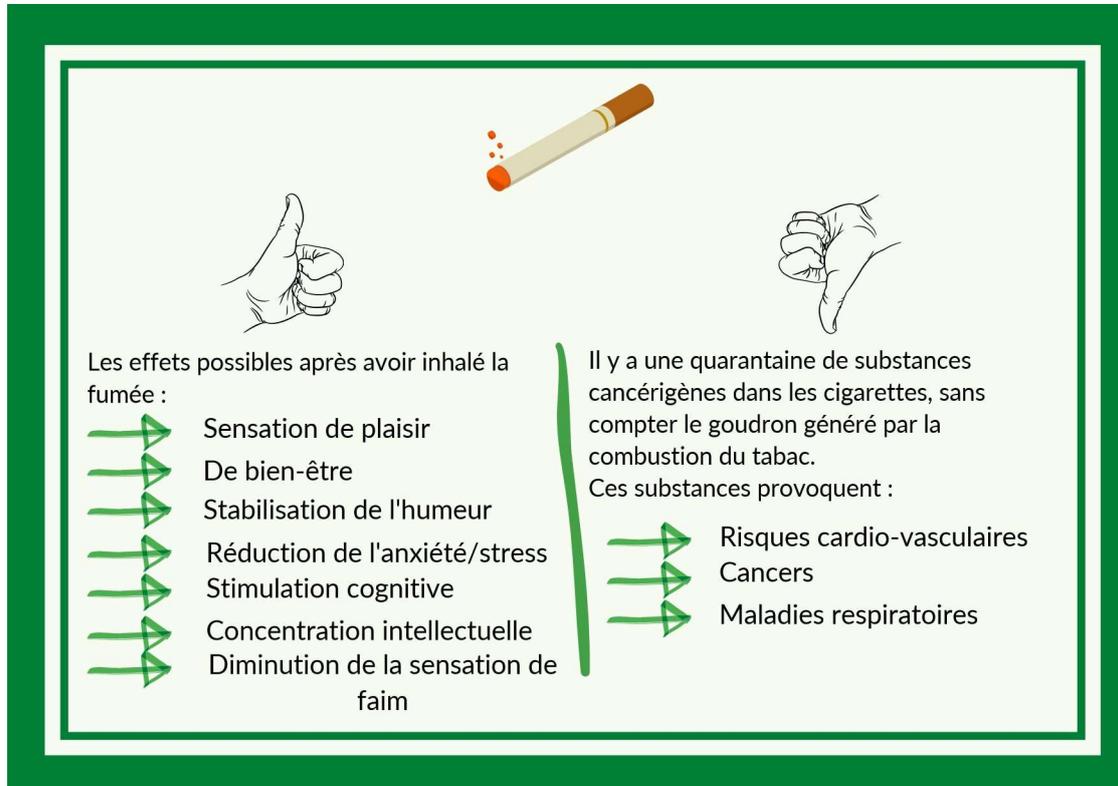
>> Créer des tensions à cause de la consommation de tabac.

>> Questionner selon les perceptions de la personne.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



CARTE 6 :

« J’attends le train. Encore une fois il y a des galères. Je suis énervée, j’aurais aimé pouvoir rentrer chez moi rapidement. Du coup, pour patienter et redescendre un peu, je décide de m’allumer une clope. »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Discussion sur les émotions attendues : comment les identifier, les gérer.

Que peut-il se passer ?

>> Qu’apporte le produit ? Lien entre émotions et produits.

Quelles sont les alternatives pour gérer ce genre de situation ?

>> Quels tips pour se détendre / se remettre de ses émotions ? Écouter de la musique, lire un livre, exercices de respiration...

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

>> Faire réfléchir sur les cigarettes plaisir et les cigarettes besoin, le contexte de consommation, les motivations à consommer / à réduire sa consommation de tabac.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



Tabac : plante cultivée

Lorsqu'une personne fume :



Les récepteurs nicotiques s'activent dans le cerveau.

Les récepteurs nicotiques vont se multiplier.

C'est à ce moment-là que le cerveau ne peut plus se passer de nicotine.

Il est accro !

Ce n'est pas la nicotine qui est la plus dangereuse..., c'est la plupart des autres composants qui le sont !

MISE EN SITUATION AVEC PLUSIEURS PERSONNAGES :

CARTE 7 :

« Je suis en soirée avec des potes. Plus ou moins tout le monde consomme soit de l'alcool, soit du tabac, soit les deux. Je ne fume pas mais bois de l'alcool. Un pote assez relou, qui a certainement dû trop boire pendant la soirée, m'offre une cigarette que je refuse. Il insiste gentiment en mode "oh mais vas-y, ça va te détendre". »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Faire réfléchir sur le rôle des pairs : comment réagir quand quelqu'un insiste pour que l'on consomme un produit ?

Que peut-il se passer ?

>> Tensions ou discussion dans le groupe, ou a minima entre les deux protagonistes.

Quelles sont les alternatives pour refuser une cigarette (ou un verre d'alcool) ?

>> Comment faire pour refuser ? Est-ce facile de refuser ? La capacité à dire non n'est pas donnée à tout le monde, ça peut être plus ou moins difficile selon les personnes.

>> Expliquer son choix de ne pas consommer, faire comprendre à l'autre, et si besoin s'appuyer sur le groupe pour que l'insistance s'arrête.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

>> Quand on est la personne qui insiste : savoir prendre conscience que son propre comportement n'est pas cool, voire déplacé. Si la personne ne souhaite pas consommer : il est nécessaire de respecter son choix, son opinion et son consentement.

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

>> Si une personne consomme un produit alors qu'elle n'en a pas envie, quand elle est forcée (quelqu'un insiste / met la pression), elle peut mal réagir au produit, ne pas aimer l'expérience, être déçue par son entourage...

CARTE 8 :

« J'organise une soirée. Je veux qu'il y ait une bonne ambiance : je sers des verres à tout le monde. Plus tard, je m'aperçois qu'un de mes amis n'a pas touché à son verre. Je m'assure qu'il le termine avant qu'il parte. »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Avant de questionner sur le problème, on peut questionner sur le contexte. Quels sont les ingrédients pour avoir une bonne ambiance en soirée ? Alcoolisation ou sobriété ?

>> Questionner le protagoniste : Qu'est-ce que ça t'apporte que ton pote termine son verre avant de partir ?

Que peut-il se passer ?

>> Quand on est la personne qui insiste : savoir prendre conscience que son propre comportement n'est pas cool voire déplacé. Si la personne ne souhaite pas consommer : il est nécessaire de respecter son choix, son opinion et son consentement.

>> Questionner les conditions de retour : ça peut être compliqué d'autant plus si les effets du produit sont difficiles à gérer pour la personne.

Quelles sont les alternatives ?

>> Faire réfléchir sur le fait qu'il n'y a peut-être pas besoin de demander à la personne de finir son verre avant de partir ?

>> S'assurer que la personne ait envie de boire et ne pas insister en cas de refus.

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

>> Tensions entre les deux protagonistes voire dans le groupe ? Difficultés à gérer les effets du produit...

>> Si une personne consomme un produit alors qu'elle n'en a pas envie, quand elle est forcée (quelqu'un insiste / met la pression), elle peut mal réagir au produit, ne pas aimer l'expérience, être déçue par son entourage...

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

CARTE 9 :

« Avec mes potes, on a l'habitude de se poser, tous les vendredis soir, sur la place en bas de chez moi pour se faire une chicha. »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Questionner sur ce que ça apporte. Une discussion sur l'importance de se socialiser, de voir ses potes est attendue. Pour quelles raisons se rassembler ? Qu'est-ce ça apporte ?

>> Questionner sur le contexte : pour quelles raisons se rassembler à cet endroit ? Peut-être qu'ils n'ont pas d'autres lieux pour se retrouver.

Que peut-il se passer ?

>> Creuser le contexte : combien sont-ils ? Combien de sessions chicha ?

>> Entre potes : quelle est l'ambiance ? La même à tout moment ? Quel rapport au voisinage (place publique) ?

>> La chicha : est-elle partagée (risques si l'embout est partagé... au temps du Covid plus que jamais) ? Qu'est-ce que cela leur apporte de faire une chicha ?

Quelles sont les alternatives pour passer une soirée avec ses potes ?

>> Quels autres moyens pour se sociabiliser ? Autre endroit ? Autre activité ?

>> Imaginer une soirée sans la chicha : qu'est-ce que cela changerait et pourquoi ?

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

>> Polyconsommation si autre produit en plus de la chicha, embout partagé...

>> Sur l'espace public : relations avec le voisinage (nuisances), quid des femmes sur l'espace public ?

CARTE 10 :

« Avec mes potes, on se pose souvent sur la place en bas de chez moi pour se faire une chicha. L'un d'entre eux ramène son petit frère. On lui propose de "chicher". »

Quel est le problème dans cette situation ?

>> Questionner sur ce que ça apporte. Une discussion sur l'importance de se socialiser, de voir ses potes est attendue. Pour quelles raisons se rassembler ? Qu'est-ce ça apporte ?

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

>> Questionner sur le contexte : intégration d'une nouvelle personne ? Pour quelles raisons lui proposer de "chicher" ? Selon l'âge du petit frère, qu'est-ce que ça change ?

>> Si une personne consomme un produit alors qu'elle n'en a pas envie, quand elle est forcée (quelqu'un insiste / met la pression), elle peut mal réagir au produit, ne pas aimer l'expérience, être déçue par son entourage...

Que peut-il se passer ?

>> Creuser le contexte : combien sont-ils ? Combien de sessions chicha ? Comment intégrer une nouvelle personne dans un groupe qui consomme ?

>> Entre potes : quelle est l'ambiance ? La même à tout moment ? Y compris avec ce nouvel arrivant ? Quel rapport au voisinage (place publique) ?

>> La chicha : est-elle partagée (risques si l'embout est partagé... au temps du Covid plus que jamais) ? Qu'est-ce que cela leur apporte de faire une chicha ?

Quelles sont les alternatives pour passer une soirée avec ses potes ?

>> Quels autres moyens pour se sociabiliser ? Autre endroit ? Autre activité ?

>> Imaginer une soirée sans la chicha : qu'est-ce que cela changerait et pourquoi ?

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

>> Polyconsommation si autre produit en plus de la chicha, embout partagé...

>> Sur l'espace public : relations avec le voisinage (nuisances), quid des femmes sur l'espace public ?

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



Chicha : pipe à eau utilisée pour fumer du tabac

Une séance de chicha → 40 cigarettes

Dans une chicha, le goût fruité et le fait que la fumée refroidisse n'engendrent pas d'irritation dans la gorge ou de dégoût gustatif, d'où une tendance à beaucoup plus tirer sur une chicha que sur une cigarette.



Le niveau de risques pris par chaque personne est bien défini par l'usage qui en est fait.

Si tu fumes une chicha par mois le niveau de risques sera moins élevé que quelqu'un qui fume 20 cigarettes par jour.

La combustion libère diverses substances toxiques, irritantes et/ou cancérigènes. De plus la fumée de chicha contient des métaux provenant du tabac, du charbon, du revêtement de fourneau et de la colonne de tuyau ou encore de la feuille d'aluminium.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

CARTE 11 :

« On se fait une soirée entre potes. En fin de soirée, on remarque qu'un de nos potes, qui a dû abuser de certains produits durant la soirée, est insistant auprès d'une de nos amies. »

Quel est le problème dans cette situation ?

- >> Faire réfléchir sur les comportements : différence entre drague et harcèlement. Dans cette situation, il s'agit de harcèlement.
- >> Qu'est-ce qui fait que sous-produit le gars soit insistant et harcèle une des filles pour un rapport sexuel ? En quoi c'est justifié / en quoi ça l'excuse ? Réponse : rien n'excuse ou ne justifie ce type de comportement.

Que peut-il se passer ?

- >> Intervention de l'entourage pour que le gars arrête avant que la situation n'empire.
- >> Comment peut réagir la fille victime de ce comportement ? Comment peut-elle vivre cette situation ?

Quelles sont les alternatives pour que la soirée se passe bien ?

- >> Comment faire pour que ce type de comportement n'existe pas ou soit banni ?
- >> Comment faire pour que l'agresseur ne soit plus agresseur, prenne conscience de ce qu'il fait ?
- >> Comment faire pour permettre à l'agressée de réagir et de se sortir de cette situation ?

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

- >> Du harcèlement sexuel (insistance) à l'agression sexuelle (main aux fesses par exemple) au risque de viol.
- >> Comment peut réagir la fille victime de ce comportement ? Comment peut-elle vivre cette situation ?
- >> Quel recours si l'entourage ne fait rien ?

CARTE 12 :

« J'étais en soirée avec des amis, et je finis par ramener mon "crush" chez moi. On est tous les deux sous-produits, je pense que la soirée se passera bien. Je ne crois pas avoir envie de coucher avec, mais mon "crush" semble plutôt bien parti pour. »

Quel est le problème dans cette situation ?

- >> Faire réfléchir sur les comportements : les deux personnes sont sous-produits, comment s'assurer du consentement de l'autre ?
- >> Risque de ne pas faire attention au consentement de l'autre.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

Que peut-il se passer ?

>> Si la personne respecte le fait que l'autre personne n'ait pas envie de rapport sexuel ?

>> Si la personne ne respecte pas le fait que l'autre personne n'ait pas envie de rapport sexuel ?

>> Rappel : toute personne a le droit de changer d'avis à tout moment. On peut être ok pour une pratique mais pas pour une autre, on peut être ok au début mais ne plus avoir envie etc. Le consentement doit être respecté.

Quelles sont les alternatives pour que la soirée se passe bien ?

>> Respecter le consentement de l'autre, discuter, passer la nuit ensemble sans sexe c'est aussi possible.

>> Comment faire pour mettre en place une discussion dans ce cadre-là ? Proposer de se revoir à un autre moment ?

>> Appeler quelqu'un au cas où la personne ne respecte pas le consentement ?

Quelles conséquences peut-il y avoir ?

>> En cas de non-respect du consentement : du harcèlement sexuel (insistance) à l'agression sexuelle (main aux fesses par exemple) au risque de viol.

>> Comment peut réagir la fille victime de ce comportement ? Comment peut-elle vivre cette situation ?

>> Quel recours ?

>> En cas de rapport sexuel non consenti et sans préservatif ou contraception : dépistage, contraception d'urgence, soutien moral et judiciaire si la victime en a besoin.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

RdR

Quelques petits conseils de réduction des risques...

- Essayer d'espacer ta prise de produits
- Boire de l'eau
- Manger

... Pour mieux se rappeler de sa soirée et éviter la gueule de bois le lendemain !

CARTE 13 :

« En pleine discussion avec une pote sur nos soirées et nos consos, je prends conscience que j'ai du mal à gérer mes consos, à m'arrêter dans la soirée. Je ne sais pas quoi faire. »

Quel est le problème dans cette situation ?

- > La personne prend conscience de ses consommations et de ses difficultés à les gérer, mais ne sait pas comment faire pour changer.
- > Risque de ne pas bien vivre les conséquences d'une mauvaise gestion de ses consommations (vomir, mal de tête).
- > Risques potentiels liés à la sexualité sous l'emprise de l'alcool.

Que peut-il se passer ?

- > Plusieurs risques potentiels suite à une consommation d'alcool et une difficulté à gérer sa consommation (risques sexuels, lendemain difficile, perte de connaissance, etc.).
- > La personne peut se sentir mal suite à cette prise de conscience. Elle peut avoir besoin d'en parler autour d'elle, à des personnes de confiance.

Quelles sont les alternatives pour que les soirées se passent bien ?

- > Proposer à la personne des astuces comme se fixer des limites avant de commencer la soirée et s'assurer avec un ou une amie qu'elles sont respectées ; attendre le plus possible dans la soirée avant de commencer à boire de l'alcool ; remplacer l'alcool par des softs ou alterner alcool / soft.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

Qu'est-ce que l'on peut mettre en place ?

- > Prendre contact avec des lieux ressources comme les consultations jeunes consommateurs ou l'Atelier, le lieu d'accueil du Crips Île-de-France.
- > Se renseigner sur des ressources numériques fiables : drogues info service, alcool info service, fil santé jeunes.
- > Des personnes de confiance autour de soi : amis, parents, infirmière scolaire, éducateur ou éducatrice, conseiller ou conseillère en insertion, etc.

CARTE 14 :

« Je suis dans un parc avec mon meilleur pote et je remarque que c'est clope sur clope. Je sous-entends que ça fait beaucoup de cigarettes. Il m'avoue ne pas croire aux alternatives concernant la réduction / l'arrêt du tabac. »

Quel est le problème dans cette situation ?

- > L'enchaînement des cigarettes : quelle en est la raison / la motivation ? La personne est-elle stressée en ce moment ? A-t-elle des soucis particuliers ?
- > Est-ce l'environnement (être en extérieur) qui impacte la consommation ?

Que peut-il se passer ?

- > Recevoir un commentaire / un jugement de la part d'un ou d'une pote sur ses consommations peut être mal reçu / mal vécu.
- > Cela peut provoquer une prise de conscience ou a minima une discussion sur la consommation de tabac : qu'est-ce qui fait que tu consommes ? Comment te sens-tu en ce moment ? Si la personne a des problèmes : qu'est-ce que l'on peut faire pour que tu ailles mieux ? De quoi a-t-elle besoin ? L'orienter vers des lieux et personnes ressources.

Quelles sont les alternatives pour réduire/arrêter sa consommation de tabac ?

- > Suggérer d'utiliser le kit d'aide à l'arrêt du tabac proposé par le dispositif « Mois sans tabac ».
- > Se lancer un défi collectif entre potes : arrêter de fumer ensemble et se motiver ensemble.
- > Si être dehors favorise une consommation de tabac, s'orienter vers des lieux fermés pour moins fumer.

Qu'est-ce que l'on peut mettre en place ?

- > Prendre contact avec des lieux ressources comme les consultations jeunes consommateurs ou l'Atelier, le lieu d'accueil du Crips Île-de-France.
- > Se renseigner sur des ressources numériques fiables : drogues info service, alcool info service, fil santé jeunes.
- > Des personnes de confiance autour de soi : amis, parents, infirmière scolaire, éducateur ou éducatrice, conseiller ou conseillère en insertion etc.