

DESCRIPTION : Cet outil propose aux jeunes de se mettre dans la situation d'un expert de forum et de réfléchir aux réponses qu'ils peuvent apporter à leurs pairs

TYPE DE SUPPORT : Sélection de posts de différents forums.

PROFIL DU PUBLIC : Public jeunes

ÂGE DU PUBLIC : 15-25 ans

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Prévention des consommations de drogues

ÉDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Juillet 2023



DIFFICULTÉ D'UTILISATION :

Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe ou en individuel
- Avec animateur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À la fin de l'animation, les participants sont capables :

- Identifier les lieux, sites et personnes ressources.
- Élaborer des stratégies sur la thématique prévention des consommations de produits du tabac.
- Développent leur esprit critique par rapport aux fausses croyances véhiculées par les différents forums.
- Renforcent leurs connaissances sur la prévention et la réduction des risques liés à la consommation de tabac et produits du tabac.

THÈMES ABORDÉS

Motivations à consommer, risques et réduction des risques, effet de groupe, addiction, entourage, expérimentation, *bad trip*, aide à l'arrêt, interactions entre produits, solitude, mal être, sevrage, Mois sans tabac

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée créative / une pensée critique

Savoir communiquer efficacement

Savoir résoudre des problèmes / prendre des décisions

Avoir conscience de soi / de l'empathie pour les autres

MATÉRIEL

17 posts issus de Forums de discussion (Doctissimo, Fil Santé Jeunes, Ados.fr...)

CONSIGNE

« Vous êtes modérateur ou modératrice de forum, qu'est-ce que vous répondriez à cette question ? La réponse doit être constructive, bienveillante et permettre d'aider la personne. »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique
- L'outil peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.
- L'outil est déclinable à toutes thématiques.

Limites :

- L'outil nécessite des connaissances sur la thématique et une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : groupe type classe ou en stand

La durée : minimum 1 heure

Le contexte : en animation débat ou en petits groupes

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>MODERATEUR DE FORUM

>JEUNES



CONSEILS D'ANIMATION

Cet outil peut s'utiliser en petit groupe ou en classe entière.

- **Pour une animation en petit groupe :**
 - Demander à la classe de se répartir en petits groupes.
 - Distribuer de manière aléatoire un à deux posts par groupe.
 - Énoncer la consigne et leur indiquer que de la documentation est mise à leur disposition s'ils le souhaitent.
 - Laisser 15 à 20 minutes aux jeunes pour qu'ils puissent y répondre. Les réponses doivent être écrites par le groupe.
 - Préciser que le groupe viendra présenter au reste de la classe les réponses élaborées. Et qu'il s'en suivra un débat avec la classe.
 - L'animateur ou l'animatrice peut apporter un complément d'information et des pistes de réflexion supplémentaires.
- **Pour une animation débat en classe entière :**
 - Demander à un jeune de choisir une carte et de la lire à haute voix.
 - A la suite de la lecture un ou des jeunes peuvent essayer de résumer l'histoire et d'essayer de définir les mots qui posent question.
 - S'en suit un débat autour des thématiques du *post*.
 - A la fin les jeunes peuvent essayer de trouver une réponse en tant que modérateur ou modératrice de forum.
 - L'animateur ou l'animatrice peut apporter un complément d'information et des pistes de réflexion supplémentaires.

RESSOURCES

[Tabac Info Service](#) - [Drogues Info Service](#) - [MAAD Digital](#) - [Consultations Jeunes Consommateurs](#) – [Mois sans tabac](#) – [Mois sans tabac Île-de-France \(pour les professionnels\)](#) - [Fil santé jeunes](#)

AIDE A L'ANIMATION

POST 1

Thématiques abordées par le post : Motivations à l'arrêt – Motivations à consommer – Types de dépendance – Effet de groupe

- Pour quelles raisons commence-t-on à fumer ?
- Quelles raisons existe-t-il pour arrêter de fumer ?
- Que pensez-vous du regard des autres ? Est-ce que le fait d'avoir des amis fumeurs incite à fumer ? Est-il facile de refuser une cigarette offerte par un ami ?
- Est-ce que la dépendance est uniquement physique ? Est-ce qu'elle peut être psychologique ? De quelle autre manière peut se manifester la dépendance ? (Comportementale)
- Est-ce que le tabac peut avoir des effets néfastes sur la peau ? Quels autres effets peut-on constater si on consomme du tabac régulièrement ?
- Comment peut-on faire pour arrêter de fumer ? Existe-t-il des lieux gratuits pour consulter des professionnels ?
- Qu'est-ce que l'on ressent lorsqu'un proche subit des problèmes de santé suite à la consommation de tabac ?

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>MODERATEUR DE FORUM

>JEUNES

POST 2

Thématiques abordées par le post : Idées reçues tabac – Tabac à rouler / Cigarettes

- Est-ce que le tabac à rouler est plus ou moins dangereux pour la santé qu'une cigarette industrielle?
- Est-ce que le tabac à rouler contient du goudron ? Est-ce que les goudrons sont présents dans le tabac ? Quand sont-ils produits ?
- Est-ce que le tabac à rouler contient de la nicotine ?
- Est-ce que les produits « naturels » sont toujours bons pour la santé ? Est-ce que les produits « chimiques » sont toujours mauvais pour santé ?
- Est-ce que le tabac « bio / naturel » est moins dangereux pour la santé ?
- A votre avis, pour quelles raisons l'Industrie du tabac utilise les concepts de « bio » et « naturel » pour vendre du tabac ?

POST 3

Thématiques abordées par le post : Addiction – Régularité de consommation – 3 formes de dépendance

- Comment sait-on si on est accro au tabac ?
- Quel est le produit qui rend accro dans le tabac ?
- Est-ce que l'addiction est uniquement physique ?
- Comment se manifeste l'addiction psychologique ?
- Comment se manifeste l'addiction comportementale ?
- Est-ce que c'est grave de fumer occasionnellement des cigarettes ? Quels sont les risques pour la santé ?
- Comment faire pour arrêter le tabac si on a une addiction comportementale ? Et psychologique ?

POSTS 4, 5 et 6

Thématiques abordées par le post : Expérimentation – Motivations à consommer

- Pourquoi a-t-on envie d'essayer les drogues ? Pourquoi est-ce que l'on consomme des drogues ?
- Qu'est-ce qui peut nous influencer dans notre quotidien ?
- Est-ce que l'on peut s'amuser sans drogue ?
- Est-ce que la consommation de drogues aide à bien dormir ? Est-ce que ça procure un sommeil de qualité ?
- Pour vous, qu'est-ce qu'une drogue « douce » / une drogue « dure » ?
- Que peut-on conseiller à une personne qui a envie d'essayer plein de drogues ?
- D'où vient la sensation de plaisir et de bien-être quand on consomme des drogues ?
- Si on décide de consommer des drogues, comment le faire tout en réduisant les risques pour la santé ? Quels sont les risques liés à la consommation de drogues ?

POST 7

Thématiques abordées par le post : Expérimentation - « Bad trip »

- Comment ça s'appelle lorsque l'on consomme une drogue et qu'on se sent mal, que l'on a des hallucinations et/ ou que l'on fait un malaise ?
- Si on décide de consommer des drogues, comment le faire tout en réduisant les risques pour la santé ? Quels sont les risques liés à la consommation de drogues ? Comment réduire les risques d'expérimenter un « bad trip » ?

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>MODERATEUR DE FORUM

>JEUNES

- Que faire si un ami a consommé un produit et fait un « *bad trip* » ?
- Quelles méthodes adopter lorsque l'on expérimente une drogue pour éviter de faire un malaise ?

POSTS 8 et 9

Thématiques abordées par le post : Entourage – Rapport aux parents – Communication

- Comment aborder la question des consommations de drogues avec ses parents ?
- Vers qui peut-on aller si on souhaite parler de ses consommations de drogues ?
- Comment parler de sa consommation avec un fumeur ?
- En tant qu'entourage, comment peut-on aider une personne à arrêter de consommer des produits ?
- Est-ce que si une personne n'a pas envie d'arrêter de fumer, on peut réussir à la convaincre ? Si oui, comment ?

POST 10

Thématiques abordées par le post : Interactions entre les substances – Réduction des risques

- Quels sont les risques si on mélange l'alcool et le cannabis ?
- Quelles drogues ne faut-il surtout pas mélanger ?
- Est-ce que je prends plus de risques pour ma santé en mélangeant deux substances ?
- Où trouver des informations concernant les produits qu'il ne faut pas mélanger ?

POST 11

Thématiques abordées par le post : Chicha – Ennui – Addiction – Réduction des risques

- Est-ce qu'on peut être accro à la chicha ? Quel est le produit contenu dans ce qu'on appelle le « goût » ?
- Est-ce que fumer la chicha est plus dangereux que fumer des cigarettes ?
- Pourquoi est-ce que l'on consomme la chicha ? Pourquoi on a envie de consommer des produits quand on s'ennuie ? Quand on se sent seul ?
- Si je décide de consommer la chicha, comment puis-je réduire les risques pour ma santé ?

POST 12

Thématiques abordées par le post : Sevrage – Aide à l'arrêt du cannabis

- Pourquoi est-ce que lorsqu'on consomme du cannabis on a tendance à augmenter progressivement les doses ? Pourquoi certaines personnes utilisent des bangs / pipes à eau (« couler des douilles ») ?
- Pourquoi est-ce que progressivement la consommation n'est plus un amusement et devient un besoin ?
- Qu'est-ce qui fait qu'une personne qui consomme du cannabis va progressivement passer plus de temps avec les personnes qui consomment également et s'éloigner de ses autres amis ? Pourquoi certaines personnes vont éviter de sortir à certaines soirées si elles savent qu'il ne sera pas possible de fumer du cannabis sur place ?
- Est-ce qu'on peut être accro au cannabis ? Comment cela se manifeste-t-il ?
- Quels sont les symptômes si on arrête de fumer du cannabis ? Combien de temps ça dure en moyenne ?
- Pourquoi est-ce que certaines personnes fument du cannabis quand elles s'ennuient / se sentent seules ?
- Pourquoi la consommation de cannabis régulière retire la motivation de faire des choses, sortir, travailler ses cours ?
- Vers qui je peux aller si j'ai envie d'arrêter le cannabis ? Existe-t-il des lieux gratuits pour cela ?

>DROGUES ET DÉPENDANCES

>MODERATEUR DE FORUM

>JEUNES

POST 13

Thématiques abordées par le post : Addiction – Mal-être – Malaise – Motivations à consommer – Motivations à l'arrêt

- Pourquoi est-ce que lorsqu'on consomme du cannabis on a tendance à augmenter progressivement les doses ?
- Pourquoi est-ce que l'on a envie de consommer quand on ne va pas très bien psychologiquement ?
- Quels sont les symptômes si on arrête de fumer du cannabis ? Combien de temps ça dure en moyenne ?
- Pourquoi est-ce qu'on continue à consommer même quand cette consommation nous coûte très cher et que l'on n'a pas les moyens de la poursuivre ?
- Pourquoi est-ce que malgré un « *bad trip* » il peut arriver qu'on ait quand même envie de consommer à nouveau ?
- Quelles sont les conséquences liées à la consommation de cannabis à long terme ? Sur les relations sociales ?
- Vers qui je peux aller si j'ai envie d'arrêter le cannabis ? Existe-t-il des lieux gratuits pour cela ?

POSTS 14, 15 et 16

Thématiques abordées par le post : Réduction de consommation de tabac – Aide à l'arrêt – Addiction

- Comment faire pour réduire sa consommation de tabac ? Quel est l'intérêt de la réduction ? Est-ce que c'est vraiment bénéfique pour la santé ?
- Comment faire pour arrêter de fumer ? Quelles ressources sont disponibles pour nous y aider ?
- Pourquoi est-ce que lorsqu'on consomme du tabac on a tendance à augmenter progressivement les doses ?
- Quels sont les conséquences sur la santé, liées à la consommation de tabac ?
- Vers qui je peux aller si j'ai envie d'arrêter le tabac ? Existe-t-il des lieux gratuits pour cela ?
- Quels sont les symptômes si on arrête de fumer du tabac ? Combien de temps ça dure en moyenne ?
- Est-ce que tout le monde développe les mêmes symptômes liés à la consommation de tabac ? Est-ce que les symptômes apparaissent forcément après plusieurs années de consommation ?
- Qu'est-ce que le Mois sans tabac ? A quoi cela peut-il servir d'y participer ?
- Que pensez-vous du regard des autres ? Est-ce que le fait d'avoir des amis fumeurs incite à fumer ? Est-il facile de refuser une cigarette offerte par un ami ?
- Pourquoi est-ce que l'on a envie de fumer lorsqu'on se sent en colère, nerveux, triste... ?

POST 17

Thématiques abordées par le post : Addiction – Mal-être – Malaise – Motivations à consommer – Motivations à l'arrêt

- Pourquoi est-ce qu'on a envie de consommer du cannabis ? Pourquoi est-ce qu'on a envie d'en consommer quand on a beaucoup de choses en tête qui nous « turlupinent » ? Est-ce que ça fonctionne ?
- Pourquoi est-ce que lorsqu'on consomme du cannabis on a tendance à augmenter progressivement les doses ?
- Est-ce que le cannabis aide à se concentrer ? Est-ce qu'il rend plus créatif ?
- Vers qui je peux aller si j'ai envie d'arrêter le cannabis ? Existe-t-il des lieux gratuits pour cela ?
- Est-ce qu'il suffit d'avoir envie d'arrêter pour réussir à arrêter ?