

DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes*

Enseigner aux élèves du secondaire comment évolue l'alcoolisme

Se limiter à informer les jeunes des faits concernant la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues ne constitue pas en soi une stratégie de prévention très efficace. Il est prouvé que les changements de comportement durables tiennent davantage à l'intériorisation des concepts qu'à la simple présentation de faits. Les lignes directrices en matière d'éducation corroborent généralement le fait que les élèves qui ont la possibilité d'intérioriser ou de personnaliser l'apprentissage – de comprendre comment il peut influencer sur leur vie – sont davantage enclins à modifier leur comportement.

Afin de favoriser un changement de comportement, il faut intégrer à la fois les faits et les sentiments au processus décisionnel. Les jeunes doivent avoir l'occasion de pratiquer leurs aptitudes à la prise de décisions, en commençant par explorer leurs sentiments dans un cadre sécuritaire pour ensuite être en mesure de mettre ces aptitudes en pratiques dans des situations plus risquées.

Les jeunes comprennent rapidement le fait que consommer de l'alcool ou d'autres drogues ou en abuser peut entraîner de graves problèmes de santé physique et émotionnelle. Malheureusement, leur croyance en leur propre invincibilité les convainc que ces problèmes ne leur arriveront jamais.

Dans l'activité d'apprentissage expérimental qui suit, conçue pour les amener à débattre du thème de l'alcool, les élèves acquièrent des connaissances sur l'alcool et commencent à explorer leurs sentiments à propos de ses effets dans un cadre sécuritaire. Le thème de l'alcool a été choisi car les adolescents croient souvent à tort que l'alcool n'est pas une substance très nocive. L'exploration des sentiments est importante en regard du processus décisionnel, et cette activité d'apprentissage constitue un premier pas vers l'atteinte de cet objectif. La grande efficacité de cette expérience d'apprentissage tient à son incidence affective.

Activité d'apprentissage

Remettre à chaque élève un paquet de douze feuillets de papier. Une feuille de papier format lettre pliée en trois comme une lettre d'affaires, puis repliée en deux et pliée à nouveau en deux donne douze feuillets de papier de mêmes dimensions. Préciser aux élèves qu'ils seront les seuls à voir leurs propres feuillets puis leur donner les directives suivantes :

- sur trois feuillets, écrivez le nom de trois personnes qui vous sont très chères;

(suite)

* Source : Linda Kolaya et Barb Grimes-Smith, "From Experimenting to Dependency in 43 Seconds: Teaching Junior High and High School Students about the Progression of Alcoholism", *Journal of Health Education* n° 30.3 (mai-juin 1999) : p. 185, 189. Adapté avec l'autorisation de l'American Association for Health Education/American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, propriétaire et éditeur de l'*American Journal of Health Education*.

DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes (suite)

- sur trois autres feuillets, écrivez le nom de trois objets que vous possédez et que vous appréciez particulièrement;
- sur trois autres feuillets, écrivez le nom de trois activités auxquelles vous aimez participer;
- sur trois autres feuillets, écrivez trois qualités personnelles dont vous êtes fier.

Demander aux élèves de tenir les feuillets dans la main comme ils le feraient pour des cartes à jouer. Leur expliquer qu'ils devront se prêter à différents scénarios en rapport avec leurs feuillets. Lire les scénarios qui suivent devant toute la classe et suivre les directives figurant entre parenthèses.

Scénarios

1. Vous avez été invité à une fête. Vous êtes revenu tard à la maison, après votre heure de rentrée habituelle, et vous sentez l'alcool. Vos parents vous ont attendu. Vous êtes dans un beau pétrin! Pour vous punir, l'un de vos objets vous sera confisqué. Vous devez le choisir vous-même. (Accorder aux participants 15 secondes pour choisir l'objet et déchirer le feuillet en question.)
2. Après une partie de football du vendredi soir vous vous rendez avec un ami à la maison d'un ami commun. Ses parents sont absents, et il y a de la bière au frigo. Vous buvez à l'excès. Le lendemain matin, c'est la gueule de bois; vous ne vous sentez pas bien et n'êtes pas capable de participer ou d'apprécier l'une de vos activités favorites. Déchirez une activité et une qualité. (Donner aux participants 10 secondes pour choisir et déchirer les feuillets.)
3. Boire est devenu l'un de vos passe-temps favoris, et vous êtes désormais impatient de voir arriver la fin de semaine pour vous y adonner. Vous avez l'impression de maîtriser la situation – qu'il n'y a pas de problème. Déchirez le nom d'une personne et une qualité. (Accorder aux participants 8 secondes pour le faire.)
4. À présent, vous buvez tous les jours, et les conséquences sont graves : suspension de l'école, vol d'argent et disputes avec vos parents. Déchirez le nom d'une personne et une qualité. (Accorder aux participants 5 secondes pour choisir les feuillets.)
5. Après une fin de semaine passée à faire la fête, vous vous faites arrêter sur le chemin du retour pour conduite avec facultés affaiblies. Déchirez un objet et une activité. (Accorder aux participants 5 secondes pour faire leur choix puis leur demander de retourner les trois feuillets restants.)
6. Vous n'avez plus aucune maîtrise sur votre consommation d'alcool. Sans même regarder, retirez deux feuillets des mains de quelqu'un assis près de vous et déchirez-les.
7. Vous terminez l'exercice avec un seul feuillet en main.

(suite)

DR 3-PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes (suite)

Retour sur l'activité d'apprentissage

Poser aux élèves les questions suivantes :

- Comment vous êtes-vous senti au fur et mesure que se déroulait l'activité?
- Quel effet a eu sur vous l'augmentation du rythme de l'activité?
- Quels ont été les éléments les plus faciles à abandonner? Les plus difficiles?
- Quelle a été votre réaction lorsqu'on vous a pris deux des trois derniers feuillets?
- Que ressentez-vous par rapport à l'élément qui vous reste?

Expliquez aux élèves qu'au fur et à mesure que progressait l'activité ils ont ressenti une perte de maîtrise de la situation, comme c'est le cas à travers les différents stades de l'alcoolisme. Discuter des étapes de la progression : expérimentation, consommation régulière, préoccupation quotidienne et dépendance.

Expliquez pourquoi les jeunes traversent les stades du processus de dépendance plus rapidement que les adultes. En voici les raisons :

- le développement physiologique – chez les jeunes, les organes sont encore en développement même si la croissance est terminée;
- les habitudes de consommation – consommation occasionnelle et excessive, usage de drogues multiples.

Demander aux élèves ce qui pourrait être fait pour regagner certaines des pertes. Parmi les suggestions possibles :

- parler à quelqu'un (p. ex., conseiller scolaire, infirmière de l'école, adulte de confiance);
- rechercher de l'aide (p. ex., auprès des Alcooliques Anonymes, d'un organisme communautaire ou d'un centre de désintoxication).

Conclusion

Traiter de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues avec les jeunes peut être très délicat. Nombre d'entre eux sont déjà bien renseignés à propos de l'alcool et de ses effets mais ne comprennent peut-être pas pourquoi ils sont beaucoup plus vulnérables que les adultes aux risques psychologiques et physiques associés à la consommation d'alcool. Cette activité d'apprentissage a été conçue pour présenter les faits tout en laissant les jeunes explorer leurs sentiments dans un cadre sécuritaire et pour les aider à comprendre les répercussions que peut avoir sur leur vie la consommation d'alcool.