

DEFIS « OFF »

Dans l'outil « prévention des consommations à risque », nous t'invitons à questionner les jeunes sur leurs consommations (de tabac, d'alcool, de stupéfiant).

Il nous semblait important de te permettre de te questionner aussi sur tes propres consommations afin de te permettre d'avoir la meilleure attitude éducative possible : ni banalisante si toi-même tu consommes, ni dramatisante si tu ne consommes pas du tout. De même qu'il est important de veiller à ne pas stigmatiser ni moraliser (personne n'écoute les donneurs de leçons et il est très désagréable de se faire pointer du doigt), ces 2 attitudes ont très peu d'effet bénéfique et même plutôt un effet délétère en termes de santé publique.

Par ailleurs, nous avons tous tendance à banaliser nos consommations, nos addictions. Qui n'a pas déjà dit, pensé, entendu ces phrases :

- « T'inquiète j'arrête quand je veux ! »
- « Mais bien sûr que je peux passer une soirée sans boire ! »
- « Un petit joint n'a jamais fait de mal à personne, ça m'aide juste à être plus cool »
- ...

Nous te proposons donc de relever un DEFI en maîtrise autour d'une (ou plusieurs) des thématiques suivantes : tabac, alcool, stupéfiant afin de mesurer ton rapport à ta(es) consommation(s).

Cette proposition vise à te sensibiliser. Il n'y aura bien entendu pas de retours obligatoires à faire à ton équipe de groupe, à ton accompagnateur pédagogique ou à qui que ce soit. Ils ne sont qu'un soutien en cas de besoin.

Il est important de rester bienveillant, de ne pas émettre de jugement et de respecter la volonté de certains de ne pas tout partager.

Pour ton information, durant le rassemblement, le pôle santé proposera différents espaces :

L'INFIRMERIE GENERALE en cas de problème médical : la consommation inappropriée de substances pouvant en faire partie.

L'espace « OASIS » où tu trouveras une démarche de prévention santé autour de ces sujets (et d'autres) et un espace écoute. Cet espace est aussi à disposition des adultes. D'autres défis santé y seront proposés !

OBJECTIFS

1. Se questionner sur sa/ses consommation(s) en tant qu'adulte
2. Échanger en maîtrise sur ce sujet et l'approche éducative à avoir en réponse

DURÉE

- 10-20 min la première réunion
- 30-45 min la deuxième réunion

MATÉRIEL

aucun

Au cours de la 1^{ère} réunion
10-20 min

TEMPS 1 Le choix du défi

Chacun choisit le défi qui lui correspond le plus :

Défi tabac « off » : à partir de maintenant, j'arrête de fumer et je tiens le plus longtemps possible

Défi alcool « off » : à partir de maintenant, j'arrête de consommer de l'alcool et je tiens le plus longtemps possible

Défi cannabis « off » : à partir de maintenant, j'arrête de consommer du cannabis (ou autre drogue) et je tiens le plus longtemps possible

Si un chef/une cheftaine ne consomme aucun des 3 produits cités

Il participera au TEMPS 3 (cf ci-dessous) en partageant (s'il/elle le souhaite) son expérience de non consommateur.

Il peut créer son propre défi en identifiant une consommation ou un comportement addictif : le sucre, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, la télé ... Dans ce cas, il formule son défi de la même manière : Défi ... « off » : A partir de maintenant, j'arrête de ... et je tiens le plus longtemps possible.

<p>Entre les 2 réunions</p>	<p>TEMPS 2 Le défi ! Chacun vit son défi à sa manière Il n'y a pas d'objectif particulier donc pas d'échec possible. Soyez bienveillant avec vous-même.</p>
<p>Au cours de la 2^e réunion 30-45 min</p>	<p>TEMPS 3 Le partage d'expérience Lors d'un temps dédié (prévoir au minimum 30 min) chacun est invité à revenir sur son expérience. Le responsable d'unité est garant du bon déroulement de ce temps. La bienveillance doit être de mise : personne n'est obligé de parler, il ne doit pas y avoir de jugement.</p> <p>Pistes pour guider la discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combien de temps ai-je tenu le défi ? Était-ce difficile de me limiter ? - Que m'apporte ma consommation ? Pourquoi est-ce que je fume (du tabac, un joint) ? Pourquoi est-ce que je consomme de l'alcool, de la drogue ? - Pour les non consommateurs : Pourquoi je ne consomme pas ? Qu'est-ce que ça me fait de voir un ami consommer ? <p>Pour aller plus loin : il est possible de poursuivre la réflexion en maîtrise ou individuellement, avec l'accompagnateur pédagogique AP, l'équipe de groupe ou quelqu'un hors du scoutisme ...</p> <p>En cas de difficulté évoquée par l'un d'entre vous, n'oubliez pas qu'il est possible de se faire aider d'un professionnel (médecin traitant par exemple). Des numéros téléphoniques sont aussi à disposition de chacun. L'appel est non surtaxé et anonyme :</p> <p>Alcool info service : 0 980 980 930 Tabac info service : 39 89 Drogues info service : 01 70 23 13 13 Ecoute cannabis : 0 980 980 940</p>

**Viens à l'Oasis nous rencontrer et nous parler de ce défi vécu en maîtrise.
D'autres défis (sur d'autres thématiques santé) te seront proposés !
Challenge toi !!**