

« Que les jeux commencent... »



« Parlons-EN! »

Il peut être à la fois instructif et amusant d'amorcer la discussion et de faire de la **sensibilisation au sujet des dépendances dans votre école, votre communauté ou votre milieu de travail**. Vous pouvez utiliser la partie Renseignements et activités de la trousse, ainsi que les données et les renseignements tirés des recherches et des brochures ou présentés par des conférenciers (voir la section sur les ressources de soutien) pour mettre sur pied un ou plusieurs des jeux proposés. La mise sur pied d'un jeu de sensibilisation aux dépendances en se fondant sur les renseignements appris peut être un excellent moyen de faire de la sensibilisation face à ce problème et d'en discuter. Demandez à chaque membre de l'équipe de planification de participer à la préparation des questions ou des épreuves présentées dans chacun des jeux, demandez-leur de trouver des prix, des personnes-ressources, des accessoires, etc. Présentez le jeu ou une vidéocassette à l'occasion des assemblées scolaires, des foires sur la santé et des événements dans la communauté, les centres commerciaux ou les milieux de travail.

LA GRANDE COURSE CONTRE LES DÉPENDANCES – INTRODUCTION

Jeux – Activité 1

Instructif, stimulant et amusant, ce jeu s'inspire de la populaire série télévisée *The Amazing Race*. On peut y jouer en petits groupes ou en formant des équipes plus importantes. Les participants doivent accomplir des épreuves et relever des défis tout en s'informant sur la consommation d'alcool et la toxicomanie, les jeux de hasard et les dépendances. Les équipiers doivent se montrer efficaces, car ils rencontrent sur leur chemin des détours, des obstacles et des kiosques de ravitaillement! Cette activité peut être l'occasion de collaborer avec des organismes de votre collectivité pour la planification et la coordination de certains des éléments de la course. **Que tout le monde s'amuse...**

FONCTIONNEMENT DU JEU

La **grande course contre les dépendances** regroupe des équipes qui s'affrontent alors qu'elles doivent accomplir des tâches et relever des défis. Il peut s'agir d'activités telles que des chasses aux trésors pour trouver de l'information ou des objets, des défis d'ordre physique ou intellectuels, d'un itinéraire à suivre, etc. Durant la course, les équipes rencontreront des :

- **Obstacles** – Il s'agit d'épreuves supplémentaires que seul un membre de l'équipe peut entreprendre. Ces tâches sont conçues pour « mettre à l'épreuve les compétences et/ou les connaissances » et doivent être réussies pour que l'équipe puisse recevoir le prochain indice permettant de continuer la course.
- **Détours** – L'équipe doit choisir entre deux épreuves. Souvent, une épreuve peut sembler plus facile que l'autre, mais demandera plus de temps. Quelle avenue l'équipe choisira-t-elle? L'épreuve difficile, mais faite rapidement ou l'épreuve facile mais qui demande plus de temps.
- **Kiosques de ravitaillement** – Selon la durée du jeu, les kiosques de ravitaillement peuvent fournir l'occasion de discuter de ce que les équipes ont appris et/ou d'offrir des rafraîchissements.

L'objectif du jeu consiste à être la première équipe à franchir le fil d'arrivée!

ORGANISATION DU JEU – Pour commencer...

- Selon la durée et le trajet de la course, vous pouvez demander la collaboration d'autres personnes pour planifier le jeu. Par exemple, dans une école on peut demander l'aide des personnes suivantes : bibliothécaire, conseiller en orientation, professeur d'éducation physique, représentant de la Fondation pour la lutte contre les dépendances (AFM).
- Planifiez le parcours et préparez des défis, des obstacles, des détours et des kiosques de ravitaillement.
- Préparez les indices et les boîtes à indices.
- Demandez à d'autres personnes de surveiller le déroulement du jeu et de distribuer les indices.
- Prévoyez des prix (de préférence pour tous les participants – commandez des bracelets de la SMSD, commandez de la pizza pour le dernier kiosque de ravitaillement, demandez à un commerçant local d'offrir un prix ou un chèque-cadeau pour l'équipe gagnante, etc.).
- Divisez le groupe en équipes de deux à quatre participants. Demandez à chacune des équipes de se trouver un nom accrocheur.
- Vous êtes prêts pour la course...
 - Donnez le premier indice une fois que les équipes ont réussi une épreuve simple faisant appel à leurs connaissances, compétences ou aptitudes physiques; p. ex., dire quel est l'âge légal pour boire de l'alcool ou jouer à des jeux de hasard au Manitoba, nommer 4 substances faisant l'objet d'une consommation abusive, nommer un endroit où l'on peut demander de l'aide dans la communauté, construire la tour la plus élevée à l'aide de guimauves et de spaghettis, répondre à un mini-questionnaire. Placez les équipes, par exemple, selon un ordre déterminé par le nombre de bonnes réponses.
 - Demandez aux équipes de faire chaque épreuve. Elles reçoivent par la suite un indice dans une enveloppe qui les mènera à la prochaine épreuve.
 - Chaque épreuve peut être accomplie dans un endroit différent (dans le même immeuble ou dans la communauté), p. ex., à l'école, vous pouvez demander aux élèves de passer de la classe, à la bibliothèque, au bureau du conseiller en orientation, au secrétariat, puis au gymnase et de revenir en classe. Vous pouvez demander la collaboration du représentant de AFM, des services de police ou de la santé publique si des représentants sont présents à votre école. Dans la communauté, essayez de mettre à contribution des organismes tels que les services de police, les bureaux et les travailleurs de la santé, MADD/TADD, le bureau ou le personnel de la **AFM** de votre région (**Winnipeg : 1-866-638-2568; Ouest : 1-866-767-3838; Nord : 1-866-291-7774**), **bibliothèque de la FMLD – carte de membre gratuite – numéro sans frais : 1-866-638-2568, 944-6279 (Winnipeg)**, etc.
 - Selon la durée de la course, les équipes peuvent rencontrer sur le trajet des obstacles, des détours et des kiosques de ravitaillement.
 - Le dernier kiosque de ravitaillement est l'endroit idéal pour amener les participants à mettre en commun ce qu'ils ont appris, de prendre des rafraîchissements et de recevoir leurs prix!

Vous voulez des idées pour les épreuves, les obstacles, les détours, les kiosques de ravitaillement, les accessoires et les prix... continuez votre lecture!

EXEMPLES D'ÉPREUVES ET D'OBSTACLES

- **Épreuves - Recherche – Les participants apprendront tout en s’amusant!**
 - Dressez une liste de sujets liés aux dépendances, soit un sujet pour chaque équipe. Servez-vous de la série de **feuilles d'information L'essentiel de AFM** incluses dans la trousse comme source d'inspiration sur les sujets et les questions à utiliser. Les autres sujets abordés pourraient être : la conduite avec les facultés affaiblies, l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale, le jeu compulsif, le commerce de la drogue, etc.
 - Les équipes doivent choisir une substance ou un sujet pour leurs recherches selon leur ordre d'arrivée.
 - Une fois qu'un sujet a été choisi, aucune autre équipe ne peut le prendre.
 - La liste des sujets peut être laissée au secrétariat de l'école, dans une bibliothèque publique ou à la bibliothèque de AFM.
 - Les équipes doivent faire des recherches sur le sujet choisi. Elles doivent mettre par ÉCRIT les renseignements trouvés. Chaque équipe peut répondre à des questions telles que :
 - Quels sont les signes et les symptômes pouvant indiquer la dépendance à une substance donnée ou un certain comportement?
 - Quels sont les effets à court terme?
 - Quels sont les effets à long terme?
 - Quels sont les symptômes du sevrage?
 - Les usagers peuvent-ils développer une dépendance physique ou psychologique?
 - Qu'est-ce que le phénomène de tolérance? Comment une personne devient-elle tolérante à cette substance ou à ce comportement?
 - Quels sont les autres risques possibles?
 - Si vous ou un membre de votre famille avait cette dépendance, où faudrait-il aller pour obtenir de l'aide?
 - Une fois la recherche terminée (toutes les réponses aux questions ont été trouvées), les équipes reçoivent le prochain indice au comptoir de la bibliothèque et amorcent la prochaine partie de la course.
- **Obstacles – Épreuves physiques – Les participants doivent écouter leur corps!**
 - Les équipes peuvent maintenant se rendre au gymnase. Comme il s'agit d'un **Obstacle**, l'équipe doit désigner une personne pour faire l'épreuve physique.
 - Organisez des épreuves physiques, p. ex., lancer 4 paniers de suite; faire tourner un cerceau ou sauter à la corde sans interruption pendant un temps déterminé; grimper à une corde (prévoir les mesures de sécurité nécessaires).
 - Empruntez la trousse du **camion télécommandé** et les **lunettes « drunkbuster » (lunettes de diminution de l'acuité visuelle** auprès de la **bibliothèque de AFM, au 1-866-638-2568**, et mettez en place un trajet à l'aide des bornes, des panneaux d'arrêt et des passages à niveau. Le représentant de l'équipe doit porter les lunettes pour guider le camion télécommandé sur le trajet sans heurter les bornes avant de recevoir le prochain indice et de poursuivre la course.
- **Détours – Choix difficiles – Épreuves difficiles et d'exécution rapide ou faciles mais exigeantes en temps!**
 - **Épreuves difficiles mais d'exécution rapide** – Chaque équipe pourrait recevoir la liste de 5 substances. Pour chacune de ces substances, elle doit identifier la catégorie de la drogue et le niveau de prévalence chez les élèves du Manitoba en se fondant sur le rapport de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances intitulé **Alcohol and Other Drug Use by Manitoba Students** (www.afm.mb.ca).
 - **Épreuves faciles mais exigeantes en temps** – Demandez à chaque équipe de déterminer si l'école possède des lignes de conduite en matière de drogues, d'obtenir un exemplaire de ces lignes de conduite, de les parcourir, de trouver 5 faits saillants, puis, d'interroger 5 élèves ou enseignants pour déterminer s'ils connaissent les lignes de conduite de l'école.
 - Les équipes doivent présenter leurs conclusions au **conseiller en orientation** avant de recevoir l'indice qui les mènera au dernier kiosque de ravitaillement.
- **Ravitaillement et présentations – Les participants mettent en commun ce qu'ils ont appris!**
 - Les équipes peuvent maintenant retourner en classe et signer un registre. Cette inscription détermine l'ordre des présentations.
 - Les équipes auront une période d'une durée prédéterminée pour préparer une présentation de **CINQ minutes** sur le sujet choisi pendant qu'elles attendent l'arrivée des autres participants.
 - Une collation pourrait être servie pendant cette période de préparation.

➤ ACCESSOIRES POUR LE JEU

- **Pour rendre les choses plus réelles :**
 - **Fiches d'indice** – Préparez une fiche d'indice (dans le style d'une brochure à trois volets) – sur la face extérieure, imprimez une image de la carte du monde avec l'inscription **LA GRANDE COURSE CONTRE LES DÉPENDANCES**; laissez l'intérieur de la brochure vierge pour pouvoir y inscrire les indices.
 - **Enveloppes** – Utilisez des enveloppes pour cacher les indices (les élèves auront ainsi le plaisir de découvrir le prochain indice tout en le gardant secret);
 - **Préparez quelques « boîtes d'indices » de couleur rouge.**

➤ PRIX À REMETTRE

- **Prévoyez des prix pour tous les participants :**
 - Commandez des bracelets promotionnels de la SMSD portant l'inscription **Parlons-EN!** pour chaque membre des équipes. Voir le **bon de commande dans la section sur les ressources de soutien** de la trousse;
 - Commandez de la pizza pour le dernier kiosque de ravitaillement; demandez à un commerçant local d'offrir un prix ou un certificat-cadeau pour l'équipe gagnante, etc.).
 - **Présentez une demande pour obtenir une aide financière maximale de 150 \$** pour l'achat de prix, d'accessoires, de matériel, de tee-shirts, etc. afin de rendre cette grande course vraiment mémorable. Voir la **section de la trousse sur le financement**.