

## CHOIX SAINS



### DISCUSSION GÉNÉRALE

Que nous l'admettions ou non, tout le monde a une bonne raison pour consommer de l'alcool ou des drogues ou pour jouer à des jeux de hasard. Si ces activités n'avaient rien de bon, les gens ne s'y adonneraient pas. Le présent exercice aide les participants à découvrir leurs besoins personnels et à explorer les choix sains pour satisfaire ces besoins.

**Activité :** Variante du jeu Scatategories

**Matériel :**

Papier brouillon pour chaque élève  
Chronomètre

Stylo/crayon pour chaque élève

**Directives :**

- En groupe, demandez aux participants de faire une séance de remue-méninges pour trouver toutes les raisons pouvant amener une personne à choisir de consommer de l'alcool ou de la drogue ou de jouer à des jeux de hasard. Dressez la liste au tableau.
- Encouragez les élèves à donner suffisamment de réponses pour élaborer une liste d'au moins dix raisons.
- Les raisons évoquées peuvent inclure les motifs suivants : s'amuser; être plus créatif; prendre des risques; faire comme les amis; se relaxer; vivre des moments exaltants; oublier ses problèmes; se sentir mieux; accompagner la famille; faire tomber les inhibitions; se sentir libre; pour se donner un défi; pour se sentir mieux; etc.
- L'animateur parle ensuite du fait que ces motifs reposent tous sur des besoins humains fondamentaux. L'alcool, les drogues ou les jeux de hasard représentent des moyens de satisfaire ces besoins, mais peuvent causer du tort. Si une personne ne peut satisfaire ses besoins qu'en consommant de l'alcool ou de la drogue ou en jouant à des jeux de hasard, elle peut être considérée dépendante. Il est important de disposer d'un large éventail de choix sains pour répondre à ces besoins.
- On distribue ensuite des stylos ou des crayons à chacun des participants.
- L'animateur lit un motif (besoin personnel) tiré de la liste et accorde une minute aux participants pour qu'ils écrivent le plus grand nombre possible d'activités saines qui satisferaient ce besoin.
- Au bout d'une minute, les participants lisent lentement à tour de rôle leurs listes d'activités. Lorsqu'une autre personne a aussi écrit cette activité, elle la raye de sa liste.
- Les participants obtiennent un point pour chaque activité qu'ils sont les seuls à avoir sur leur liste.
- On poursuit l'exercice pendant quelques tours et on peut ou non déclarer un gagnant.

**Questions récapitulatives :**

1. Avez-vous entendu des suggestions d'activités données par d'autres personnes auxquelles vous n'auriez pas songé vous-même?
2. Quelles sont les activités de votre liste que vous pratiquez?
3. Avez-vous l'impression de pouvoir satisfaire vos besoins d'une manière saine?

