

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

COMMENT DÉCIDER?



DISCUSSION GÉNÉRALE

Dans la société actuelle, il est certain que chaque personne doit décider si elle consommera de l'alcool ou des drogues ou si elle s'adonnera aux jeux de hasard. Il en revient à chacun de prendre une décision en se fondant sur ses valeurs, ses expériences et les messages reçus. Les messages concernant l'alcool, les drogues et les jeux de hasard peuvent provenir de plusieurs sources et peuvent souvent être contradictoires. Il est souvent difficile de prendre des décisions en se fondant sur ses besoins personnels et sur sa personnalité, particulièrement si cette décision va à l'encontre de ce que les autres personnes font ou veulent faire. Votre responsabilité personnelle est la pierre angulaire de la satisfaction de vos besoins. Vous devez ainsi mettre de l'ordre dans toute l'information qui pourrait influencer vos choix. Le présent exercice vous amène à examiner les divers messages que vous recevez concernant l'alcool, les drogues et les jeux de hasard et comment ces messages influent sur vos décisions.

Matériel

- Une feuille de travail « Comment décider? » pour chaque participant.
- Stylos/crayons

Directives

- Commencez par une discussion de groupe axée sur les questions et les idées suivantes :
 - Qui est responsable de la santé d'une personne et de prendre soin de soi? (Responsabilité personnelle)
 - Parfois, il nous semble qu'on nous dise constamment ce que nous devrions faire et ce qui arrivera si nous n'écoutons pas les conseils donnés. Comment peut-on décider quoi faire avec les conseils et les orientations donnés?
 - D'où proviennent les messages concernant ce qui « doit » être fait?
 - Lorsqu'il est question d'alcool, de drogues et de jeux de hasard, les messages sont nombreux et différents. Vous devrez examiner certains de ces messages.
- Distribuez les feuilles de travail aux participants et accordez-leur de 15 à 20 minutes pour les remplir.
- Demandez aux participants de remettre leurs feuilles sans y inscrire leur nom. Redistribuez les feuilles de travail aux participants pour amorcer une discussion. Cette mesure permet de protéger l'identité des participants et peut favoriser l'honnêteté durant la discussion.
- Au tableau, faites le suivi des facteurs ayant le plus d'influence sur les décisions des participants en ce qui concerne l'alcool, les drogues et les jeux de hasard.

Questions récapitulatives

1. Quel facteur semble avoir le plus d'influence sur les participants du groupe? Pourquoi?
2. Pensez-vous que les influences changent selon l'âge d'une personne?
3. Comment vous sentez-vous lorsque vous allez à l'encontre des messages véhiculés par vos parents ou tuteurs?
4. Comment vous sentez-vous lorsque vous allez à l'encontre des messages véhiculés par vos amis?
5. Comment avez-vous élaboré vos propres messages concernant l'alcool, les drogues et les jeux de hasard?

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

FEUILLE DE TRAVAIL - COMMENT DÉCIDER?

Dans le tableau, donnez un exemple des messages véhiculés par chacune des sources en l'écrivant dans la case.

SOURCE	Alcool	Marijuana	Tabac	Cocaïne	Méthamphétamine (Crystal meth)	Jeux de hasard
Meilleur(e) ami(e)						
Parent/ Tuteur						
Autres amis						
Sœurs / Frères						
Enseignant / Patron						
Police						
Musique						
Cinéma						
Télévision						
Sites Web						
Nouvelles						
Moi-même						

Inscrivez un signe plus (+) à côté des messages avec lesquels vous êtes d'accord.

Encerclez la ou les source(s) qui ont selon vous le plus d'influence sur vos décisions actuelles.