

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

MES CHOIX DE LOISIRS PERSONNELS



DISCUSSION GÉNÉRALE

Les loisirs jouent un rôle important dans la prévention des rapports néfastes face à l'alcool, aux drogues et aux jeux de hasard. Si une personne peut avoir du plaisir, interagir avec d'autres gens, développer sa confiance, oublier les stress du quotidien, se sentir libre et s'épanouir en pratiquant des activités saines durant ses temps libres, elle sera alors moins susceptible d'être dépendante à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard pour satisfaire ses besoins. Les loisirs peuvent aussi être très utiles lorsqu'une personne s'engage sur une pente dangereuse face à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard. Parfois, lorsqu'une personne a consacré le plus clair de son temps à la consommation d'alcool ou de drogues ou à des jeux de hasard, elle peut difficilement envisager faire d'autres activités récréatives. Le présent exercice a pour but d'aider les gens à explorer leurs intérêts personnels en matière de loisirs et de leur rappeler les nombreuses activités récréatives saines qui sont offertes dans la collectivité.

Matériel

Feuille de travail sur les activités récréatives
Ma feuille de travail personnelle sur les activités récréatives
Stylo/crayon
Surligneurs
Annuaire téléphonique et autres ressources possibles (p. ex., Guide loisirs de la ville de Winnipeg, brochures de Voyage Manitoba, journaux, autres dépliants, etc.).

Directives

- Faire suffisamment de copies de la feuille de travail sur les activités récréatives et de la feuille de travail personnelle et les distribuer à chaque participant avec un surligneur.
- Demandez aux participants de passer en revue la liste des activités récréatives, puis de surligner 15 activités qu'ils aimeraient pratiquer. Il peut s'agir d'activités qu'ils connaissent déjà ou d'activités qu'ils aimeraient essayer pour la première fois.
- Les activités choisies sont ensuite inscrites sur la feuille de travail « Mes loisirs personnels ». Les participants doivent par la suite remplir les colonnes. Ils pourraient avoir besoin d'obtenir de se renseigner en consultant les ressources suggérées.
- Une fois ce travail terminé (20 à 30 minutes), chaque participant doit présenter une des activités qu'il est le plus susceptible de pratiquer dans un avenir rapproché.

Questions récapitulatives

1. Comment s'est déroulé le choix des 15 activités?
2. Qu'avez-vous appris en ce qui concerne les activités qui plaisent aux autres personnes?
3. Quelle est votre détermination à pratiquer l'une ou l'autre des activités au cours du prochain mois?
4. De quelle façon la pratique d'activités récréatives saines peut jouer un rôle dans la prévention des rapports néfastes face à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard?

stratégies en matière de loisirs thérapeutiques.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

FEUILLE DE TRAVAIL SUR LES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Activités physiques

Danse aérobique
 Haltérophilie
 Conditionnement physique
 Course / jogging
 Marche
 Baseball
 Basketball
 Hockey
 Football
 Tennis (de table)
 Vélo
 Natation
 Boxe
 Crosse
 Lutte
 Volleyball
 Danse
 Arts martiaux
 Golf
 Arbitrage
 Patinage
 Patin à roues alignées
 Soccer
 Planche à roulettes
 Aki
**Création / Culture /
 Épanouissement /
 Expression /
 Apprentissage**
 Jeu théâtral
 Écriture
 Dessin
 Peinture
 Sculpture
 Leçons / cours
 Enseignement
 Encadrement
 Jouer d'un instrument
 Chant
 Danse
 Photographie

Décoration intérieure
 Poterie
 Design de mode
 Couture
 Conception graphique Web
 Réparation d'automobiles
 Design d'automobiles
 Menuiserie
 Cuisine
 Fabrication de bijoux
 Faire de l'humour
 Voyage
Plein air
 Jardinage
 Camping
 Pêche
 Chasse
 Observation des étoiles
 Canoë
 Kayak
 Motoneige
 Motomarine
 Navigation
 Ski nautique
 Voile
 Moto
 Conduite automobile
 Animaux domestiques
 Tourisme pédestre
 Luge
 Cerf-volant
 Ornithologie
 Disque volant (frisbee)
 Escalade
 Aménagement paysagé
 Randonnée
 Équitation
Activités sociales / Jeux
 Jeux de plateaux
 Jeux de cartes
 Jeux extérieurs
 Jeux vidéo/sur ordinateur

Sorties
 Restaurant
 Concerts
 Casse-tête
 Jeux de vocabulaire
 Jeux télévisés
 Karaoké
 Activités sociales
 Organiser des fêtes
 Assister à des fêtes
 Devenir membre d'un club
 Parler au téléphone
 Découvrir les cultures
 Garder des enfants
 Clavarder
 Partager de la musique
 Magasiner
 Voir des amis
**Relaxation / Réflexion /
 Observation**
 Lecture
 Écouter de la musique
 Prendre un bain
 Galerie d'art
 Musée
 Yoga
 Méditation
 Réflexion spirituelle
 Études religieuses
 Massage
 Regarder la télévision
 Regarder des films
 Aller au théâtre
 Visite de la ville
Autres activités
 *
 *
 *

Activité créée par le personnel communautaire de la FMLD, volet jeunesse, et fondée sur des stratégies en matière de loisirs thérapeutiques.