

LIVRET SÉCURITÉ

En se fondant sur les activités suggérées dans le cadre du projet « Jeunes à risque et toxicomanie » présenté dans la trousse de la SMSD, la classe de 3^e année de l'école Champlain a complété un recensement de son voisinage pour identifier les lieux sûrs où les élèves peuvent demander de l'aide en cas de besoin. Les élèves se sont pris en photo devant chacun des endroits et ont assigné une cote de sécurité selon une échelle de dix points. Ils ont par la suite élaboré un « **livret sécurité** » qu'ils ont distribué à tous les élèves de l'école à l'occasion de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances. Ce livret contient des renseignements tels que les adresses, les heures d'ouverture, l'accès à un téléphone, le nom des personnes-ressources, etc. Cette activité a sensibilisé tous les élèves de l'école Champlain face aux ressources communautaires vers lesquelles ils peuvent se tourner pour échapper à une situation difficile ou dangereuse.

PIERRES DE LA ROUE DE MÉDECINE

L'école secondaire Helen Betty Osborne de Norway House a proposé de prendre des pierres et de demander aux élèves de les peindre en utilisant les quatre couleurs (rouge, blanc, noir et jaune). Chaque élève pourrait ainsi fabriquer sa propre roue de médecine qui lui rappellerait la nécessité de mener une vie saine et équilibrée.

INVENTEZ VOTRE PROPRE JEU

Demandez à votre groupe de faire des recherches sur la prévention du tabagisme et, à l'aide des données recueillies, inventez un jeu de table. Servez-vous d'un jeu de cartes sous le thème **ne commence pas à fumer** pour avancer dans le jeu et d'un autre jeu de cartes sous le thème **arrête de fumer** pour rendre le jeu intéressant!

JOURNÉE DES MACARONS

Les élèves peuvent confectionner et porter des macarons qui font la promotion de modes de vie sains. À la fin de la journée, les macarons peuvent être échangés ou exposés sur un panneau mural. On peut inciter les élèves à participer

à un tirage leur permettant de gagner un t-shirt de la SMSD ou un autre prix.

CHASSE AU TRÉSOR

Organisez une chasse au trésor faisant la promotion d'activités saines. Les participants peuvent, par exemple, chercher les réponses aux questions de la liste dans un centre de loisirs, un centre communautaire local, une bibliothèque, un parc ou un établissement de santé. Ils peuvent être tous inscrits à un tirage pour gagner des prix ayant fait l'objet d'un don.

ORGANISEZ UNE FOIRE SUR LA SANTÉ

Invitez des fournisseurs de soins de santé (infirmières de la santé publique, éducateurs spécialisés en prévention des blessures, en diabète, en toxicomanies et en tabagisme, thérapeutes dentaires, professionnels de la santé mentale, diététiciens, hygiénistes du milieu, éducateurs du programme Bébés en santé, etc.) dans votre établissement. Demandez-leur d'apporter des brochures, des vidéos et des montages pour les présenter à votre groupe. Rassemblez des prix de présence que vous distribuerez tout au long de la journée. Prévoyez des **passesports** pour les participants. À chaque kiosque, les exposants doivent tamponner les passeports des visiteurs et, à la fin de la journée, vous pouvez faire un tirage. Pour attirer la foule, servez des rafraîchissements, des collations ou un dîner-santé.

GRANDE COURSE CONTRE LES DÉPENDANCES

Servez-vous des directives données à la **Section 2 – Renseignements et activités** pour inventer votre propre **parcours de la course contre les dépendances**. Cette course, inspirée de la populaire série télévisée *The Amazing Race*, allie information, activité et plaisir. On peut faire appel à de petits groupes ou à des groupes plus importants. Les participants doivent accomplir des tâches et relever des défis tout en apprenant des choses sur la consommation de drogue et l'abus

d'alcool, les jeux de hasard et les dépendances. Les équipiers doivent se montrer efficaces et ils rencontrent sur leur chemin des détours, des obstacles et des stands 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...**

JEU DE RÔLE

Les enfants et les adolescents ont besoin d'aide pour apprendre à résister à la pression des camarades et à dire « non » aux mauvaises propositions. Demandez-leur de mettre en scène des situations où ils pourraient être tentés par des substances dangereuses et de s'exercer aux différentes façons de résister à la pression.

BINGO DE LA VERTU

L'école John W. Gunn a mis sur pied une activité appelée « Bingo de la vertu » pour souligner les vertus mises en évidence chaque mois. Le bingo a été combiné à l'activité des « gestes de gentillesse gratuite ». Les enseignants soulignent les gestes de gentillesse en remettant aux élèves une récompense symbolique pour les féliciter d'avoir fait des choix positifs et sains.

« AIMER LA VIE »

Les élèves et le personnel ont organisé une semaine sur le thème « Aimer la vie » pour sensibiliser davantage la population à la consommation de drogues et aux modes de vie sains. Il y a eu des activités différentes tous les jours : un concours d'affiches « Aimer la vie », une journée de conditionnement physique sur le même thème, une journée « Aimer le rouge », une journée *Jeopardy* et une journée « Aimer le partage. (Stonewall, Manitoba)

CONCOURS D'ARTISTES AMATEURS

Organisez un spectacle d'artistes amateurs ouvert à tous les élèves qui veulent faire la démonstration de leurs talents. Il est préférable de présenter le spectacle durant les heures de classe pour permettre aux parents, aux enseignants et aux élèves d'y assister. Tous les artistes participant aux spectacles doivent recevoir un prix. Jetez un coup d'œil aux stylos de la SMSD portant la mention **À mon meilleur!**

RÉALISER UNE VIDÉO

Réalisez votre propre vidéo sur les dépendances en mettant l'accent sur les façons dont on peut s'entraider pour faire des choix sains. Soumettez votre vidéo au concours « **À mon meilleur!** ».

PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL DES ENSEIGNANTS

Planifiez une journée de perfectionnement professionnel des enseignants sur le thème des dépendances. Faites connaître aux enseignants les diverses ressources qui sont à leur disposition et qui peuvent les aider à apprendre à leurs élèves comment éviter les drogues (par exemple, apprendre les dangers de la dépendance, faire face à la pression des camarades, trouver de l'aide pour surmonter la dépendance). Insistez sur le fait que les écoles et les enseignants doivent fournir des modèles sains.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Voici quelques-unes des activités qui ont eu lieu dans les écoles, les collectivités et les milieux de travail du Manitoba!

Cette année, les activités se déroulent sous le thème *À mon meilleur!*

Voici quelques conseils pratiques en matière de communication. Ils vous aideront à amorcer les discussions dans toute la province.

La bonne communication et les discussions efficaces demandent des compétences et de la pratique. On y parvient lorsque les participants :

- écoutent sans porter de jugement;
- se montrent ouverts face aux opinions et aux idées des autres;
- écoutent avec attention et réagissent avec tact;
- ne se soucient pas de la rectitude;
- restent concentrés et demandent des précisions, au besoin;
- répètent ce qui leur a été dit pour s'assurer d'avoir bien compris;
- écoutent leur propre discours et portent attention à leur façon de réagir à certains sujets;
- sont honnêtes tout en restant polis et respectueux et se montrent prévenants envers les sentiments d'autrui;
- comprennent que la plupart du temps les choses ne sont pas nettement tranchées et qu'il faut trouver un juste milieu;
- sont intègres et inspirent confiance.

Comité de la Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

1031, avenue Portage, 3^e étage
Winnipeg (Manitoba) R3G 0R8

Téléphone : 944-6281
Télécopieur : 786-7768

VINGT QUESTIONS

Préparez vingt questions sur l'alcool, les drogues et les jeux de hasard. Distribuez le questionnaire à l'école, dans la communauté ou au travail. Récupérez les questionnaires remplis à la fin de la semaine. Demandez des prix aux entreprises et commerces locaux. Toutes les personnes qui ont

répondu correctement à dix questions sont admissibles au tirage. Prévoyez une cérémonie spéciale pour la remise des prix.

RECouvrez UN MUR

Demandez à votre groupe de concevoir des messages, des affiches et autres illustrations pour promouvoir la sensibilisation aux dépendances. Après avoir obtenu l'autorisation, affichez les œuvres sur un mur d'un bâtiment public (restaurant, bureaux du gouvernement, magasin, etc.).

MONTEZ UN SPECTACLE

Invitez des membres de votre collectivité à fabriquer des affiches et à composer des poèmes, des chansons et des récits sur le thème des dégâts causés par les dépendances ou des plaisirs d'un mode de vie sain. Organisez une soirée et invitez à cette occasion le public à venir voir le spectacle. Soumettez vos chefs d'œuvre pour le concours de cette année ayant pour thème « **À mon meilleur!** ».

LUNETTES VISION FATALE

Les écoles Sainte-Rose-du-Lac et Waterhen-Skownan ont inventé des lunettes *vision fatale*. Les élèves ont préparé un parcours d'obstacles que les participants doivent traverser en portant les lunettes spéciales. L'exercice démontre clairement comment on se sent après avoir consommé de l'alcool et que nos facultés sont affaiblies.

ORGANISEZ UN ATELIER DE THÉÂTRE

Invitez quelqu'un qui a de l'expérience en théâtre à animer un groupe en vue de créer une pièce sur le thème de la toxicomanie. Les participants doivent faire une séance de remue-ménings pour trouver des idées de scénario, créer une ébauche de script, s'exercer au théâtre et accomplir bien d'autres choses avant de monter sur les planches. Pensez à utiliser des marionnettes et prévoyez un moment ou un

jour spécial pour présenter votre spectacle à la collectivité.

PARRAINER UN GROUPE D'ENTRAIDE OU DE DÉFENSE

Parrainez un groupe d'entraide ou de défense dans votre école ou votre collectivité. Les membres peuvent se soutenir mutuellement pour surmonter leurs dépendances ou sensibiliser davantage les gens aux problèmes liés à l'alcool, au tabagisme, à d'autres drogues et aux jeux de hasard.

PARTICIPEZ AU CONCOURS DE CETTE ANNÉE SOUS LE THÈME - *À mon meilleur!*

La population manitobaine prend au sérieux l'abus de substances et les dépendances. Montrez l'exemple et faites la promotion du thème « *Parlons-en* ». Amorcez la discussion en utilisant l'une ou l'autre des idées, suggestions et activités proposées dans la trousse ou participez au concours de cette année en présentant un poème, une création artistique, un vidéo ou un texte. Il suffit d'une personne pour amorcer la discussion... ce pourrait être vous! Pour plus de renseignements, consultez la section **Promotion** de la trousse 2007-2008.



**Servez-vous des excellentes
suggestions de la trousse pour amorcer
la discussion sur l'abus de substances,
les dépendances et les jeux de hasard!**