

Ça dépend
de moi

Consum'

Comment
ça
marche ?

Consum'
SANS STRESS!

Sommaire

1. La philosophie du projet

Les objectifs du jeu

1

Et le collectif « Consom' Sans Stress » dans tout ça ?

1

2

2. Les règles et le déroulement du jeu

- Le matériel
- Les joueurs et l'âge conseillé
- La durée du jeu
- La préparation du jeu
- Le but du jeu
- Le déroulement
- Les cases
- Quelques variantes possibles
- L'évaluation

3

3

3

3

4

4

5

5

7

7

3. La posture de l'animateur – Les techniques d'animations

8

Avant l'animation

8

- La posture de départ
- Vos outils

8

8

Pendant l'animation

9

- L'introduction
- Quelques astuces pour le jeu

9

9

Quelques pistes pour garder le fil

10

- Mon groupe ne réagit pas
- Un jeune est débordé par l'émotion
- Un jeune prend trop de place

10

10

11



Partie 1

La philosophie du projet « Consom' Sans Stress »

« Consom' Sans Stress » est un projet éducatif et préventif. Il est né en 2008 d'une initiative de l'AMO « La Croisée », du service communal « D'Clic » et du Centre de Jeunes « Le Cerceau ». Ce partenariat porte le nom de « Collectif Consom' Sans Stress ». Le collectif, reflétant des secteurs différents, favorise au sein du projet le développement d'actions complémentaires en adéquation avec la réalité et avec les différents lieux de vie des jeunes.

L'objectif de « Consom' sans stress » est de conscientiser les jeunes et les moins jeunes aux potentielles difficultés engendrées par une consommation, de les outiller pour vivre leurs consommations de manière responsable et le plus sainement possible. « Consom' sans stress » ne vise pas à diaboliser ni à empêcher les consommations. Il rend le dialogue possible sur la consommation, encourage les jeunes à y réfléchir, à développer un regard critique.

Cette philosophie sous-jacente a inspiré le nom du projet : « Consom' Sans Stress » ou comment consommer sans se créer de soucis, de problèmes, de stress...

« Consom' sans stress » se veut pertinent, énergique et coller au plus près de la réalité de la jeunesse dans notre société en pleine mutation. Notre volonté est de toucher les jeunes dans leurs différents lieux de vie, quitte à systématiquement ou presque, intégrer ces derniers dans le développement de chaque action du projet.

Les objectifs du jeu « Ça dépend de moi »

Basé sur une approche préventive et de réduction des risques, le jeu « ça dépend de moi » est un tremplin pour amener les jeunes à réfléchir aux comportements et aux attitudes favorisant une consommation responsable, tout en prévenant des dangers liés à celles-ci. Les méthodes sont multiples. Elles s'appuient sur des questions offrant un rappel de la législation, une information claire (objectif : poser un cadre), des questions favorisant la réflexion (objectif : ouvrir le champ de vision, développer l'esprit critique), des questions menant à une réflexion sur la consommation personnelle, les choix et les responsabilités (objectif : partir des compétences et expériences des jeunes pour alimenter leurs savoirs en terme de réduction des risques), et ce, dans un espace de confiance, d'ouverture et de non-jugement.

Précisons que le jeu ne doit, en aucun cas, juger le rapport des jeunes aux produits. Le jeu a pour objectif de donner des outils aux jeunes afin qu'ils puissent « s'apprendre » à gérer leurs consommations.

Les sujets sur lesquels le jeu amène les échanges sont les suivants : alcool, cannabis, autres substances communément appelées « drogues », influence médiatique. À noter que la porte d'entrée est souvent l'alcool, étant donné qu'il s'agit du produit le plus consommé, le plus banalisé et le plus acceptable socialement... Il est souvent plus facile pour le groupe d'aborder les différentes notions (dépendance, influence...) via ce produit.

Nous vous souhaitons une bonne animation, un moment d'échange qui permettra au groupe de déposer ses questions et préoccupations, et d'avoir des réponses. Ce jeu est une réelle opportunité pour créer un espace qui favorisera une dynamique de confiance entre le groupe et l'animateur au sujet des consommations, première amorce éventuelle pour un travail ou un accompagnement à court ou à plus long terme.

Et le collectif « Consom' Sans Stress » dans tout ça ?

Il est possible de nous rencontrer et de jouer une première fois ensemble afin de vous soutenir dans la familiarisation aux règles, à la dynamique, aux rôles.

Nous pouvons également être présents lors de l'animation du jeu, en co-animant avec vous. La complémentarité et la triangulation peuvent parfois apporter un plus.

Ce jeu n'est pas la seule manière d'aborder les addictions, il existe d'autres outils pour en discuter avec les jeunes. N'hésitez pas à nous interpeller si vous êtes curieux.



Partie 2

Les règles et le déroulement du jeu « Ça dépend de moi »

Le matériel :

- Carnet de présentation « Comment ça marche ? »
- 1 Plateau
- 6 pions
- 1 dé
- 15 Cartes « Reflecto » 
- 23 Cartes « Info/Dico » 
- 9 Cartes de mise en situation « Et si c'était moi ? » 
- Cartes « Expresso » (Cartes blanches) 
- Carnet « Qu'est-ce qu'on pourrait en dire ? »
- 6 panneaux « OK » - « Pas OK »
- Des bics : à prévoir par l'animateur

Nombre de joueurs :

De 4 à 20 joueurs. À partir de 6 joueurs, il est intéressant de former des groupes. (cfr. Fiche « La posture de l'animateur - Les techniques d'animation » p.9 - Introduction). Au-delà de 15 joueurs, il peut être plus confortable d'animer à deux.

Âge de départ conseillé :

14 ans. Le jeu demande une maturité et une capacité de réflexion qui vont dans le sens d'un développement de l'esprit critique. Il est bon de savoir que le jeu, à visée préventive, est à destination de jeunes qui sont/pourraient être des consommateurs (légers, moyens, avérés).

La durée du jeu :

Entre 40 et 120 minutes.

La préparation du jeu :

Former un cercle avec des chaises afin que tout le monde puisse se voir. Au centre du cercle, positionner une table, et sur celle-ci, le plateau de jeu.

En fonction du nombre de participants, former des groupes allant de 2 à 4 personnes maximum. Chaque groupe se choisit un pion et le place sur une des deux cases « multi choix ». Placer les tas de cartes aux emplacements prévus au centre du plateau.



Le but du jeu :

Répondre à un maximum de questions et faire en sorte que les groupes s'ouvrent à la réflexion, développent leur esprit critique et échangent des points de vue et des pistes (réduction des risques).

Types de cases/cartes :

- « Espresso » : Cartes d'expression à faire remplir par les participants.
- « Reflecto » : Cartes de réflexion ouvrant au débat.
- « Info/Dico » : Cartes comprenant des questions plus théoriques et des « Vrais » ou « Faux ».
- Mises en situations « Et si c'était moi ? » : Cartes de mise en situation ou impro. Possibilité de lire la situation ou de la jouer. Ces deux possibilités sont suivies d'un moment de réflexion (cfr. Déroulement p.5).
- Cases « multi choix » : vous pouvez choisir dans quel tas de cartes piocher.



Le déroulement

- Expliquer le jeu et son but.
- Distribuer les cartes « Espresso » (cartes blanches) à tous les joueurs en leur demandant d'y écrire une question, une affirmation ou une réflexion sur le sujet de la consommation. Ces cartes sont ensuite rassemblées sur le plateau à l'emplacement prévu.
- Former les groupes (cfr. Fiche « La posture de l'animateur - Les techniques d'animation » p.9 - Introduction).
- Le plateau ne possède pas de case fin. Les groupes peuvent choisir dans quel sens faire évoluer leur pion et changer de sens en cours de partie.
- Chacun à leur tour, les groupes lancent les dés, font avancer leur pion et piochent une carte dans le tas correspondant à la case sur laquelle le pion s'arrête.

Les cases



- Les cases « **Expresso** », « **reflecto** » et « **info/dico** » :

→ Le groupe pioche une carte, lit la question à voix haute, y répond et argumente ensuite. Le groupe qui a la main lit la carte à haute voix, puis un temps de réflexion est accordé aux groupes, durant lequel les membres de chaque groupe vont pouvoir se concerter.

Le groupe qui a la main répond en premier et quand il n'a plus rien à dire, les autres peuvent donner leur avis (qu'il soit similaire ou non). Pour faciliter l'expression des points de vue, les petits panneaux « OK » - « Pas OK » peuvent être utilisés.

Dans un premier temps, l'animateur peut laisser les jeunes débattre et jouer le rôle de facilitateur de communication puis, dans un deuxième temps, préciser et donner plus d'informations concernant le thème de la carte piochée (cfr. Carnet « Qu'est-ce qu'on pourrait en dire ? »). Ensuite, c'est à un autre groupe de jouer. On tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Les cases « **Et si c'était moi ?** » : 

→ Le groupe pioche une carte « Et si c'était moi ? », lit la mise en situation et réagit directement ou choisit de la jouer.

En ce qui concerne les mises en situations « Et si c'était moi ? ». Deux choix s'offrent à eux :

- Soit le groupe ne souhaite pas jouer la situation sous forme d'impro et la lit à haute voix. Dans ce cas, le groupe livre en premier sa réflexion et son ressenti. Comme pour toute autre sorte de carte, l'animateur peut rebondir sur ce qu'amène le groupe pour renvoyer la question aux autres.

- Soit le groupe joue sous forme d'impro la situation. Dans ce cas, le groupe ne lit pas la situation à voix haute. Le groupe peut disposer de quelques secondes pour se mettre au point avant de jouer la scène. Durant le jeu d'acteurs (environ 2 minutes), les autres se positionnent en tant qu'observateurs. Quand la scène est terminée, le groupe « acteurs » rejoint sa place. L'animateur adressera les deux premières questions aux groupes d'observateurs.

Questions :

- *Qu'avez-vous observé ? Quelle situation s'est jouée ?*
- *Qu'en pensez-vous ?*

L'animateur adressera la question suivante au groupe d'acteurs :

- *Pouvez-vous nous expliquer pourquoi votre personnage réagit-il de cette manière ?*

Ensuite, il s'adressera à l'ensemble des participants.

Questions :

- *Est-ce quelque chose que vous avez déjà vécu ? Les réactions étaient-elles les mêmes ?*
- *S'agit-il d'une situation régulièrement rencontrée ?*
- *Est-il possible de réagir autrement ? Comment ?*

(liste non exhaustive)

Énoncer ensuite les pistes reprises dans le carnet « Qu'est-ce qu'on pourrait en dire ? »

- **Les cases « multi choix » :**



- le groupe peut choisir une carte dans le tas qu'il souhaite.

Lors des débats, il se peut qu'il y ait des recoupements d'informations et qu'on aborde les sujets/thèmes d'autres cartes. Si un groupe pioche une carte d'un sujet qui aurait déjà été traité, l'animateur l'invite à en piocher une autre.

Il n'y a pas de temps limite à accorder à chaque question. Cependant, il est important d'explorer un maximum de thèmes et de concepts. Afin de garantir cela, nous vous conseillons de parcourir entre 10 et 15 questions pour une heure de jeu.

Quelques variantes possibles

Compétition :

Un système de points peut apporter une motivation supplémentaire. Pour mettre plus d'enjeux :

- Choisissez un nom d'équipe.
- Pour les groupes qui piochent une carte : une tentative de réponse, même si elle n'est pas bonne, vaut 1 point pour la bonne volonté du groupe.
- Une réponse appropriée et proche des pistes explorées dans « Qu'est-ce qu'on pourrait en dire ? » vaut 2 points.
- Pour les groupes qui ne piochent pas, après la réponse du groupe à qui c'est le tour, ils ont l'occasion de donner leurs avis sur ce qui a été dit et d'apporter des éléments de réponse supplémentaire mais ne gagnent pas de point, puisque ce n'est pas leur tour.

Quizz :

Le plateau doit être un outil visant à faciliter la participation des jeunes. Il se peut, en fonction du groupe, que ce ne soit pas le cas. L'animateur peut aussi choisir de proposer le jeu sous forme de quizz, en n'utilisant ni le plateau ni les cartes « Et si c'était moi ? ». Ce sera alors à l'animateur de lire les questions. En ce qui concerne l'organisation en plusieurs groupes et/ou avec les points, vous pouvez laisser le choix à votre public. La variante fonctionne bien avec les jeunes adultes (18-25 ans).

L'évaluation

En fin de jeu, il est important de prévoir 10 minutes pour parcourir avec les groupes les questions « Espresso » auxquelles ils n'ont pas répondu.

Faites un tour des joueurs pour demander à chacun comment il a vécu l'animation et ce que celle-ci lui a apporté .

*Pour avoir davantage de pistes en matière de techniques d'animation ,
parcourez la 3ème partie de ce livret .*

Partie 3

La posture de l'animateur et les techniques d'animation du jeu « Ça dépend de moi »

1/ Avant l'animation

A/ La posture de départ

Ce jeu a été créé afin de permettre aux jeunes de s'exprimer sans être jugés.

Parler des addictions avec les jeunes n'est pas toujours une chose facile. Il est important d'être dans une ouverture d'esprit face au sujet, aux modes de consommations des jeunes, à leurs expériences et leurs vécus face aux différents produits. Il n'est pas nécessaire d'être un expert pour en parler avec eux mais il faut surtout éviter de moraliser leurs comportements.

Laissez-vous guider par les échanges des jeunes, ils pourront aussi vous apprendre des choses.

Si vous préférez, il est souvent plus confortable de co-animer. Si c'est le cas, il est important que l'autre animateur soit dans la même optique que vous afin de ne pas vous contredire lors des débats. Il peut être intéressant de se rencontrer entre co-animateurs avant l'animation.

B/ Vos outils

- La 2^e partie : règles et déroulement du jeu. Il est important d'avoir en tête le fonctionnement du jeu avant de jouer pour être à l'aise de l'expliquer aux jeunes. Idée : prenez connaissance du manuel « Que pourrait-on en dire » et testez le jeu au préalable.
- Les cartes et le manuel « Qu'est-ce qu'on pourrait en dire ». Il peut être intéressant pour votre confort de lire les cartes avant et retirer les cartes avec lesquelles vous êtes le moins à l'aise.

Nous vous conseillons également de consulter les sites internet des services spécialisés (cfr. Fiche « Coup d'pouce » dans la boîte de jeu) pour vous renseigner sur les produits, les effets, les articles de loi, l'actualité...

2/ Pendant l'animation :

A/ Introduction

Dans la confiance et le respect

Expliquez aux jeunes les règles du jeu ainsi que les bases de respect et de confidentialité :

- Ce qui se dit ici, reste au sein du groupe. Inutile de répéter à l'extérieur ce qui a été dit par l'un ou par l'autre lors de l'animation. Cela pourrait même nuire à la suite du projet si vous souhaitez aller plus loin avec les jeunes. Un contrat de confiance doit prévaloir.
- J'ai le droit de m'exprimer
- Je m'exprime en « Je »
- Je ne juge pas l'avis des autres
- J'écoute l'opinion de chacun, je ne coupe pas la parole

Former les groupes

À partir de 6 joueurs, il est intéressant de former des groupes :

- 6 joueurs : 3 groupes de 2, 8 joueurs : 4 groupes de 2, 12 joueurs : 4 groupes de 3, 15 joueurs : 5 groupes de 3, etc....

L'idée étant que les groupes soient formés de 2 à 4 joueurs maximum afin de favoriser la participation de tous.

Formez des groupes à partir des dates de naissance des jeunes, à partir de ce qui les différencie ou les rassemble. Exemples : saison préférée, hobbies, ... Evitez les caractéristiques physiques.

B/ Quelques astuces pour le jeu

L'animateur ne doit pas se qualifier d'expert. Nous vous conseillons d'en avertir les jeunes avant de commencer.

Si vous ne savez pas répondre aux questions des jeunes, mieux vaut le dire et se renseigner quitte à y revenir ultérieurement.

Certains concepts évoqués dans les pistes/réponses peuvent sembler flous pour les jeunes. N'hésitez pas à adapter le vocabulaire ou à reformuler avec vos mots en fonction de l'âge du public que vous animez.

Dans un premier temps, nous vous suggérons de laisser les jeunes répondre à la question, même si c'est faux, de ne pas leur donner la réponse tout de suite.

Ensuite interpellez les autres jeunes pour avoir leur avis, opinions.

Lorsque vous n'êtes pas sûr d'avoir compris l'idée du jeune, n'hésitez pas à la reformuler et demandez au jeune si c'est bien cela.

Lorsqu'un jeune donne une idée, invitez-le à aller plus loin dans sa réflexion. Exemples :

- « *Cela veut dire quoi trop boire pour toi ?* » (demandez-lui d'expliquer la notion du « trop », « beaucoup » car elle est différente d'une personne à une autre)
- « *Ne plus gérer, cela correspond à quel comportement pour toi ?* » (demandez-lui d'expliquer la gestion par des exemples concrets pour lui)
- « *Tu connais tes limites mais concrètement tu fais comment pour gérer ta soirée, quelles sont tes astuces ?* » (amenez le jeune à se questionner par rapport à ses limites personnelles)
- « *Tu dis « aider un ami » mais comment fais-tu ?* » (amenez le jeune à réfléchir sur ce qu'il met en place)

Et enfin recentrer le débat sur les pistes évoquées dans le carnet « Qu'est-ce qu'on pourrait en dire ? ».

Il est important d'être attentif à la dynamique de groupe. C'est inévitable, les jeunes vont sûrement faire des apartés entre eux pour donner leur point de vue, une réponse... il est important de leur rappeler que leur avis est intéressant et qu'ils peuvent le partager avec le groupe.

La parole de tous doit pouvoir circuler...

Si le sujet dévie de temps en temps lors des débats, ce n'est pas grave, on peut parfois s'éloigner et revenir à la question quelques minutes plus tard.

3/ Quelques pistes pour garder le fil

Mon groupe ne réagit pas !

Il arrive que certains groupes ne soient pas réceptifs à l'animation, que faire dans ces cas là ?

Demandez leur ce qui bloque ? Avez-vous une idée du pourquoi ils ne souhaitent pas s'exprimer ? Est-ce parce qu'ils n'osent pas parler de ce thème avec vous ? Ou devant les autres jeunes ? Ou le thème ne les intéresse pas ?

En alternative, quand le jeu bloque, vous pouvez aussi n'utiliser que les questions « info/dico », ce qui favorisera plus aisément leur implication et leur permettra de parcourir des notions.

Un jeune est débordé par l'émotion !

Il arrive souvent que lors de l'animation, un jeune soit affecté émotionnellement car il vit une situation difficile en lien avec le sujet, soit au sein de sa famille, soit avec des amis proches...

Si sa participation semble trop difficile, vous pouvez proposer au jeune s'il le souhaite de sortir de la pièce, de ne pas continuer le jeu, de prendre l'air, ...

Reparlez de ça avec lui ultérieurement s'il le souhaite. Est-ce une opportunité pour mettre en place un relais ? Il existe des services qui peuvent l'aider. N'hésitez pas à nous contacter. Nous pouvons vous aider à l'orienter.

Un jeune prend trop de place !

Dans toute dynamique de groupe, certains jeunes ont plus de facilités que d'autres à prendre la parole, parfois même de trop. Il est important de donner la parole à chacun mais de ne pas casser ceux qui souhaitent s'exprimer. « Merci pour ton avis, il est intéressant ! Est-ce que quelqu'un d'autre veut donner son avis ? ... »

Il faut être attentif à ceux qui peuvent donner des réponses mais pas de manière assez audible pour que tout le groupe entende, surtout lorsqu'il y a plusieurs échanges qui se font à la fois, demandez régulièrement d'avoir le silence avant de reprendre le débat.

Si vraiment des jeunes ne souhaitent pas s'exprimer, il ne faut pas forcer la parole.

*Un jeu pensé et créé par le collectif
« Consom' Sans Stress »*



Avec le soutien de



CAAJ
du Brabant wallon

Graphisme et mise en page :

Alain Muyshondt

MERCI

aux jeunes et aux familles
à « Infor Drogues » (Bruxelles)
au CRESAM (Namur)
au CLPS du Brabant Wallon
au Parquet Jeunesse de Nivelles
au Tribunal de Police de Dinant



Ça dépend de moi

Consom'
2010-2011

LES PÉTENNA
ASBL

Centre de jeunes agréé par la
Communauté Française de Belgique



LA CROISÉE

Centre de jeunes agréé par la
Communauté Française de Belgique



D'
clic