

Addict'akwa⁷

POUR LES SCOUTS

MODE D'EMPLOI



Éditrice responsable : Christelle ALEXANDRE
Les Scouts ASBL
Tél : 02.508.12.00
Rue de Dublin 21 – 1050 Bruxelles
lesscouts@lesscouts.be

PUBLIC

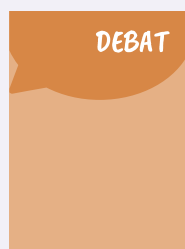
Tout scout dès 14 ans

NOMBRE DE JOUEURS

Groupes de 6 à 10 participants

CONTENU

- les règles du jeu
- le guide de l'animateur
- des ressources pour aller plus loin
- 96 cartes réparties en 4 thématiques, chaque addiction déclinée en 4 types de cartes :



		4 thématiques			
		Tabac	Cannabis	Alcool	Numérique
4 types de cartes	Débat	6 cartes	6 cartes	6 cartes	6 cartes
	Info / intox	10 cartes	10 cartes	10 cartes	10 cartes
	Action !	5 cartes	5 cartes	5 cartes	5 cartes
	Joker	3 cartes	3 cartes	3 cartes	3 cartes
Total		24 cartes	24 cartes	24 cartes	24 cartes

BUT DU JEU

Échanger autour de ses représentations et de ses expériences, se questionner sur son rapport aux addictions, en apprendre davantage sur les différentes thématiques et prendre conscience des habitudes du groupe.

Idéalement, poursuivre ce jeu en prenant un temps pour définir des règles de vie pour le groupe et aménager un espace fumeur. Pour cela, consulter les deux annexes de la position du tabac.

PRÉPARATION

- Au préalable, imprimer les positions du mouvement qui concernent le tabac, l'alcool et les produits psychotropes. Elles serviront comme document de référence à l'animateur.
- L'animateur du jeu sélectionne, éventuellement, l'une ou l'autre catégorie de cartes qu'il souhaite aborder.



Soyez créatifs !

L'avantage d'un jeu de cartes est que son utilisation est flexible. Intégrer ces cartes dans un jeu de piste, un jeu à postes... apportera plus de fun.

POSTURE ET RÔLE DE L'ANIMATEUR

Quelques conseils pour animer le jeu :

- **Assurer la confidentialité** : ce qui est dit au sein du groupe, reste dans le groupe.
- **Garantir un climat de non-jugement**. Le respect et la bienveillance sont de mise.
- **Distribuer la parole équitablement** sans pour autant forcer certains à s'exprimer.
- **Rester honnête**, l'animateur du jeu aussi peut dire qu'il ne sait pas.
- Percevoir où en est le groupe par rapport à la thématique et l'accompagner. **Adapter son discours à l'âge** et au vécu des participants.
- **Faire preuve de solidarité** au sein du groupe pour répondre aux questions, particulièrement si une personne est moins à l'aise avec la thématique.

DÉROULEMENT DU JEU

1 Répartir l'ensemble des cartes (ou uniquement celles des catégories sélectionnées) entre les participants. Chacun regarde celles qu'il a reçues et en sélectionne une pour commencer la partie.

Préciser au groupe :

- Il ne faut pas nécessairement connaître la réponse pour sélectionner une carte "INFO/INTOX?";
- personne ne saura qui a sélectionné les cartes puisqu'elles seront rassemblées dans une même pile.

Chacun place le reste de son paquet à côté de lui pour choisir une nouvelle carte lors d'une éventuelle deuxième ou troisième manche.

2 Rassembler toutes les cartes. L'animateur les lit, une à une, à l'ensemble du groupe. Selon le type de carte choisie, mener l'activité telle que décrite ci-dessous.

Les cartes "débat"

Une situation est lue à l'ensemble du groupe. Chacun exprime son avis : cette situation est-elle ok, pas ok ou on en parle ? Répartir les 4 affichettes dans l'espace, les participants se déplacent dans la zone qui leur convient. Ceux qui le souhaitent expliquent leur choix. L'animateur complète les informations à l'aide du guide.

Les cartes "Info/Intox"

Une affirmation est lue à l'ensemble du groupe. Au signal donné, ceux qui pensent que l'affirmation est exacte lèvent leur pouce, ceux qui la croient erronée baissent leur pouce. L'animateur propose à ceux qui le souhaitent d'expliquer leur choix et complète les informations à l'aide du guide.

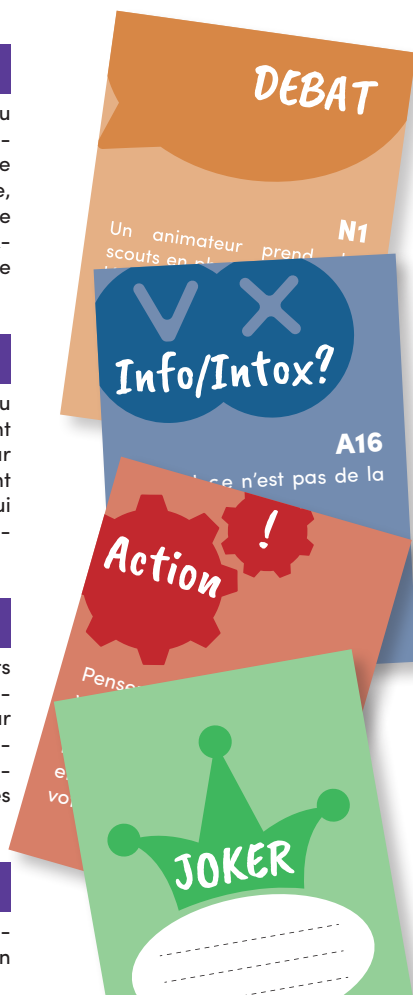
Les cartes "Action !"

Selon l'action demandée un ou plusieurs participants y répondent sur base volontaire. Si un timing est indiqué, l'animateur chronomètre. Les actions proposées ne nécessitent pas d'avoir un complément d'informations, elles ne sont donc pas reprises dans le guide de l'animateur.

Les cartes "Joker"

Le participant propose une situation à débattre, une info/intox ou une action de son choix.

3 Pour clôturer l'activité, l'animateur propose à chacun de s'exprimer soit sur la manière dont on s'est sentis pendant le jeu soit sur un élément qui les a surpris positivement ou négativement. Pour cette étape, si tu le souhaites, télécharge les cartes émotions disponibles sur le site.



En cas de situation plus compliquée, l'animateur est invité à communiquer au scout une ressource pour le soutenir:

- **Infor-drogue**, 02.227.52.52, offre de l'information, de l'aide, des conseils à toutes personnes ou collectivités de manière anonyme.
- **Le numéro 107** : Un service d'écoute gratuit, 24h/24, 7j/7, partout en Belgique. Une oreille attentive, dans l'anonymat et la confidentialité.

A1 Un scout demande à boire une bière au camp, pas de souci, il a l'habitude d'en boire à la maison.

Chaque scout évolue dans un contexte familial qui lui est propre. Si les règles de la maison sont différentes de celles de la section, scouts et animateurs sont encouragés à en parler ouvertement. Par ailleurs, la Loi scout est le code de vie adopté par tout scout. Elle affirme dans son article 10 que « Le scout respecte son corps et développe son esprit ». Nous invitons chacun, quels que soient son âge et sa fonction, à s'interroger sur son rapport aux substances psychotropes.

Il n'est évidemment pas acceptable que chaque scout se sente en droit d'exiger une consommation personnelle.

Enfin, comme l'indique la loi belge, il est interdit de vendre, servir ou offrir :

- des boissons alcoolisées spiritueuses (à partir de 15% d'alcool) aux moins de 18 ans ;
- tout type de boissons alcoolisées aux moins de 16 ans.

A2 Au festival avant le camp, j'ai reçu un beau t-shirt et une belle casquette Jupiter. Je n'hésite pas à les prendre en camp.

La société dans laquelle nous évoluons accepte l'alcool comme drogue sociale. Souvent, sa consommation en est même banalisée. Notre devoir en tant que scout est de développer notre esprit critique et de ne pas entretenir l'idée que boire est un acte banal voire nécessaire pour développer son réseau social. Dès lors, nous nous positionnons pour l'interdiction de la publicité pour l'alcool et de toute forme de sponsoring par les alcooliers, en particulier dans les lieux fréquentés par les jeunes.

Par ailleurs, dans cette situation, on peut s'interroger sur l'image que l'on donne du scoutisme.

A3 Des animateurs pionniers organisent une fête le 1er soir du camp pour souder le groupe.

Le mouvement scout souhaite porter le message que l'alcool n'est pas un élément indispensable pour faire la fête.

Cependant, une consommation responsable et modérée d'alcool par les jeunes peut avoir lieu si elle respecte le cadre légal et notre position.

Le cadre de cette consommation pourrait être défini lors d'un conseil.

A4 Des scouts arrivent en précamp avec des bières

D'une part, il faut s'assurer du respect du cadre légal :

Il est interdit de vendre, servir ou offrir :

- des boissons alcoolisées spiritueuses aux moins de 18 ans ;
- tout type de boissons alcoolisées aux moins de 16 ans.

D'autre part, il est demandé aux scouts d'agir en toute transparence avec leurs animateurs. Si les scouts souhaitent consommer de l'alcool, cela doit faire l'objet d'une discussion, au préalable, avec les animateurs pour poser le cadre de consommation. Par ailleurs, les scouts doivent avoir conscience de l'influence qu'ils peuvent exercer sur d'autres scouts en apportant des bières au camp. Cela pourrait inciter certains à consommer pour se conformer aux membres du groupe.

A5	<p>Un pionnier signe la charte des règles de vie du groupe même s'il n'est pas d'accord avec les règles qui concernent l'alcool.</p> <p>En signant la charte des règles de vie du groupe, le scout marque son accord et s'engage à les respecter. Qu'importent ses convictions personnelles, il fait partie intégrante du groupe. Ces règles sont définies en cogestion, scouts et animateurs ensemble, elles tiennent compte des besoins et du bien-être de tous, mais aussi, de ce qui est acceptable dans le cadre du scoutisme.</p> <p>Par ailleurs, il n'est évidemment pas acceptable que chaque scout se sente en droit d'exiger une consommation personnelle.</p>
A6	<p>La section part à l'étranger cette année. Là-bas, la consommation d'alcool est légalement interdite au moins de 20 ans. Vu que nous sommes belges, nous pouvons consommer de manière responsable.</p> <p>Notre position invite les scouts, dans un souci de respect des différentes cultures, à respecter le cadre réglementaire, légal et de la culture scout du pays dans lequel ils sont en camp ou de la communauté dans laquelle ils sont accueillis.</p> <p>En aucun cas un contexte différent ne pourrait servir de justification pour outrepasser les dispositions de notre fédération.</p>
A7	<p>Pensez à la dernière fois où vous avez consommé de l'alcool. C'était pour quelles raisons ? Choisissez-en une et énoncez-la chacun à votre tour.</p> <p>A chacun sa réponse.</p>
A8	<p>Citez toutes les raisons pour lesquelles une personne pourrait consommer de l'alcool.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le plaisir • La diminution du stress • La vie sociale • ...
A9	<p>A partir de quand trouvez-vous qu'une consommation d'alcool est problématique ?</p> <p>Donnez votre réponse personnelle chacun à votre tour sans en débattre.</p> <p>A chacun sa réponse.</p>
A10	<p>Un-e ami-e fait un coma éthylique, comment réagissez-vous ?</p> <p>Ce que vous devez faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coucher votre ami sur le côté, en position latérale de sécurité et vous assurer qu'il respire correctement dans cette position. • Couvrir votre ami afin d'éviter que sa température ne chute. • Appeler les secours : ambulances et pompiers (100). • Rester près de lui en attendant les secours et ne jamais le laisser seul.



A11 Marie dit toujours « Pas de fête sans alcool ». Citez 3 autres façons de s'amuser en soirée.

A chacun sa réponse.

Une observation intéressante fut menée à la Katholieke Universiteit Leuven (KUL) en mars 2012. Des étudiants ont organisé une fête où la bière était servie gratuitement. Ce qu'ils ne savaient pas, c'est que la bière gracieusement offerte toute la soirée était sans alcool et qu'ils participaient à une expérience menée par l'association pour les problèmes d'alcool et de drogue (Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen – VAD).

Thomas Devroe, du cercle étudiant Ekonomika de la KUL, témoigne : « Le plus marquant c'est que de nombreux étudiants ne se sont rendus compte de rien et ont réagi avec étonnement quand on leur a révélé qu'ils n'avaient bu que de la bière sans alcool ».

A12 L'alcool, ce n'est pas de la drogue.

INTOX

Les drogues sont définies comme des substances qui modifient l'état de conscience et/ou l'activité mentale et qui peuvent provoquer une dépendance physique et/ou psychique.

L'alcool correspond à cette définition et représente, avec le tabac et les tranquillisants, une des drogues les plus répandues dans la société.

C'est une drogue mais qui est légale.

A13 La société nous incite à boire.

INFO

En 2009, des chercheurs hollandais et canadiens ont étudié les comportements de jeunes face à des films et des publicités mettant en scène des boissons alcoolisées. Cela montre que la publicité pour l'alcool fonctionne parfaitement et favorise le passage à l'action.

La loi Evin et les lois qui ont suivi donnent un cadre légal qui vient restreindre la publicité, les horaires d'ouverture des magasins ainsi que l'âge légal pour acheter de l'alcool.

A14 L'alcool aide à oublier ses problèmes.

INFO et INTOX

On peut consommer de l'alcool dans le but d'oublier ses problèmes. C'est une motivation à consommer. Cela peut fonctionner ou ne pas fonctionner du tout. Dans tous les cas, l'effet d'oubli sera concentré sur un temps court, ce qui peut

amener à avoir envie de consommer de nouveau.

A15 Il existe des méthodes pour dessaouler plus vite.

INTOX

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool que l'on a dans le sang. Prendre une douche, vomir, faire du sport, boire de l'eau peuvent permettre de se sentir mieux, mais n'accéléreront pas l'élimination de l'alcool dans le sang.

A16	L'alcool rend joyeux. INFO et INTOX <p>Les effets d'un produit dépendent de plusieurs facteurs : le poids, le sexe, si on a mangé ou pas, l'état psychologique du moment et l'environnement (soirée, amis, seul...). Par exemple, une personne qui consomme pour fêter son examen n'aura pas les mêmes effets qu'une personne qui consomme pour oublier ses problèmes.</p>
A17	En soirée, c'est facile de ne pas boire d'alcool même si tout le monde en consomme. INFO et INTOX <p>Pour certaines personnes, il est plus difficile de refuser un verre car l'envie de s'intégrer dans un groupe ou le regard des autres compte beaucoup. L'influence des pairs peut être une motivation à consommer.</p> <p>NB : il est possible de faire réfléchir le groupe sur les moyens de faire la fête sans alcool, et les stratégies pour refuser une consommation si on ne la souhaite pas.</p>
A18	Je ne bois pas tous les jours donc je ne suis pas dépendant. INTOX <p>Certains boivent systématiquement dans certaines situations pour se détendre, s'euphoriser ou se booster. Lorsqu'on ne peut plus se passer de boire dans ces situations, on est alcoolodépendant.</p>
A19	La consommation d'alcool peut donner envie de fumer. INFO <p>Boire augmente l'envie de fumer. Les scientifiques expliquent en partie cela : ces deux actions augmentent ensemble le plaisir et l'euphorie ressentis, en activant plusieurs régions cérébrales formant «le circuit de la récompense». Mais ce n'est pas tout : la nicotine a également un effet stimulant sur ceux qui boivent de l'alcool. Ainsi, la nicotine affaiblit l'effet de fatigue induit par l'alcool.</p>
A20	L'alcool aide à mieux dormir. INTOX <p>L'alcool procure d'abord une certaine excitation puis un engourdissement progressif du système nerveux central, cela crée un effet calmant, relaxant. On s'endort donc plus facilement, mais la qualité du sommeil est nettement moins bonne.</p> <p>L'alcool dérègle le cycle du sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminution du temps de sommeil paradoxal qui est important pour la mémorisation, l'évacuation expériences émotionnelles de la journée, la gestion du stress... • éveils nocturnes, • réveil matinal précoce avec incapacité de se rendormir. <p>Il exacerbe certains troubles du sommeil (insomnie, apnée, ronflement).</p>



A21 La bière ce n'est pas de l'alcool, alors que la vodka, oui.

INTOX

Malgré des modes de production très différents, une grande variété de goûts et de couleurs, l'alcool n'est en réalité qu'une seule et même substance, l'éthanol ou, en langage courant, l'alcool pur.

Un verre standard de bière, de whisky, de vin ou encore de vodka contiennent tous approximativement la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes soit 12,7 ml).

T1 Parmi les aînés, il n'y a qu'un seul non-fumeur. Il se retrouve souvent seul pendant que les autres vont fumer.

Notre position sur le tabac encourage les scouts et les animateurs à définir des règles de consommation. Celles-ci tiennent compte du bien-être des fumeurs comme des non-fumeurs.

T2 Les scouts arrivent, des mégots froids sont étalés autour du feu.

Nous demandons à chaque section qui comporte des fumeurs d'aménager un espace prévu à cet effet. Cela permet de définir un cadre clair de consommation et d'établir des règles prenant en compte le bien-être de tous. Les scouts entretiennent la confiance que leurs animateurs leur témoignent et respectent ces règles. Par ailleurs, fumer dans un espace délimité et équipé de cendriers permet de limiter le risque d'incendie, d'éviter le tabagisme passif et les mégots jetés par terre.

T3 Pendant un jeu dans les bois, deux scouts se mettent à l'écart pour aller fumer une cigarette.

La position du mouvement précise que la consommation de tabac ne peut nuire au bon déroulement des activités scout. Par conséquent, il convient de respecter le lieu et le moment définis par le groupe pour fumer.

T4 La patrouille profite du hike pour se détendre. Ceux qui le veulent boivent une petite bière ou fument une clope.

Les règles lors d'un hike de patrouille sont les mêmes que celles pour une activité classique de section. Il est donc attendu des scouts qu'ils adoptent le même comportement. En déplacement, le consommateur se place dans un endroit discret et emporte son mégot, s'il n'y a pas de poubelle à proximité. Par ailleurs, il est important de prendre en compte l'influence que certains scouts peuvent avoir sur d'autres.

T5 Les scouts partent à l'étranger, les règles sont plus cool là-bas, Un scout de 17 ans en profite pour acheter des cigarettes puisque c'est légal.

Il est demandé aux membres de la fédération d'agir en adéquation avec la position du mouvement, quel que soit le contexte. Notre position s'appuie avant tout sur le cadre légal belge. Il est donc entendu que tout scout ou animateur majeur ne peut acheter du tabac pour une personne de moins de 18 ans. Cela reste d'application dans un pays étranger.

T6 Un animateur vapote dans sa voiture la fenêtre ouverte, c'est pas un problème, il a demandé l'avis des scouts avant.

La cigarette électronique est soumise à la même législation que celle du tabac. Par conséquent, cette situation ne respecte pas le cadre légal puisqu'il est interdit de fumer en présence d'un mineur dans un véhicule. En effet, même si la fenêtre du véhicule est ouverte, il s'agit d'un espace particulièrement confiné : impossible donc d'éviter le tabagisme passif.



T7 En 1 minute trouvez un slogan de soutien pour une personne qui essaie d'arrêter la clope.

Place à la créativité ! Garder à l'esprit que les échanges doivent se faire dans un cadre non jugeant et bienveillant et que les slogans doivent être tournés vers les bénéfices à l'arrêt (plutôt que de mettre en avant les effets négatifs d'une consommation de tabac).

T8 En 1 minute, trouvez trois façons d'aider un fumeur en manque de clope.

Il existe de nombreuses méthodes pour arrêter de fumer. A chacun celle(s) qui lui convient :

- Lui faire penser à l'argent qu'il va récupérer pour se faire plaisir.
- Lui proposer de faire une liste de tous les avantages qu'il a d'arrêter la cigarette.
- Lui dire que l'envie soudaine d'une cigarette disparaît au bout de 5 minutes.
- Moins on pense à fumer, plus il est facile d'y renoncer. Penser à tout sauf une cigarette : une belle journée, un bon repas, un souvenir agréable.
- Lui proposer de faire du sport.
- Lui proposer un verre d'eau, un chewing-gum...
- Lui proposer une activité fun.
- Lui conseiller de demander de l'aide (ami, tabac stop, médecin généraliste, famille...).
- ...

T9 Dilemme absurde :

Vous préférez ramasser 10 000 mégots par terre ou répéter 10 000 fois le mot mégot en 1h ?

A chacun sa réponse.

T10 Mime un des bénéfices à l'arrêt du tabac. Tu peux demander des exemples de bénéfices à l'animateur du jeu.

10 exemples de bénéfices à l'arrêt du tabac :

1. Plus de liberté
2. Plus d'argent
3. Meilleur sommeil
4. Meilleur cœur
5. Meilleur souffle
6. Meilleure fertilité
7. Meilleure vie sexuelle
8. Moins de dépression
9. Meilleur odorat
10. Meilleur goût



T11 Citez en 30 secondes, trois stratégies utilisées par l'industrie du tabac pour attirer les jeunes vers leurs produits.

L'industrie du tabac, s'efforce, depuis ses débuts, à donner une image de la cigarette positive, prolongeant la personnalité du fumeur.

Les firmes tentent d'avoir une prise sur tous les domaines de notre quotidien (sport, cinéma, etc.) et usent de stratégies innovantes pour attirer de nouveaux clients et contourner subtilement les réglementations. Par exemple, les cigarettes avec des arômes ciblant les jeunes ou les femmes. Elles sont aujourd'hui interdites mais l'industrie du tabac développe sans cesse de nouvelles stratégies. En voici quelques exemples :

- Les smoking reviews, ces films faits par des ados pour vanter à d'autres ados les vertus de telle ou telle marque de cigarettes qu'ils ont eux-mêmes expérimentée, circulent dans toutes les langues sur YouTube et les réseaux sociaux.
- Exhiber le logo d'une marque de cigarettes célèbre dans des films destinés aux enfants, comme Superman. Depuis des décennies, l'industrie du tabac paie grassement des acteurs pour fumer lorsqu'ils jouent afin d'influencer le public jeune et moins jeune. Une stratégie aussi discrète qu'efficace.
- Des influenceurs sont rémunérés par des firmes de l'industrie du tabac pour placer des produits tels que la cigarette ou la cigarette électronique sur Instagram.
- Les sports mécaniques sont particulièrement prisés par les jeunes, cible privilégiée de l'industrie du tabac. Elle multiplie donc son parrainage dans ces sports et se diversifie en participant à l'organisation d'événements en ligne comme des courses virtuelles.

Heureusement, on constate des évolutions positives comme l'interdiction de la publicité ou l'apparition du paquet neutre. Il y a encore malgré tout beaucoup de travail, c'est pourquoi développer l'esprit critique des jeunes est fondamental.

T12 Cigarettes industrielles ou roulées, c'est tout aussi nocif ! INTOX

Outre le prix, la grande différence entre la cigarette roulée et la cigarette industrielle est que la première ne répond pas à des normes contrôlées tandis que la seconde oui. Dans une cigarette industrielle, le taux de concentration de la nicotine, du goudron et du monoxyde de carbone est réglementé...ce qui n'est pas le cas avec la cigarette roulée.

En fumant une cigarette roulée, on augmente le risque d'accidents cardio-vasculaires. Il est conseillé aux consommateurs d'utiliser un filtre et de ne pas trop serrer la cigarette pour éviter de boucher les trous.

T13 Fumer diminue le plaisir sexuel. INFO

L'excitation sexuelle nécessite une bonne circulation sanguine (érection chez l'homme, lubrification chez la femme), or le monoxyde de carbone remplace l'oxygène auprès des globules rouges ce qui entraîne une moins bonne irrigation sanguine et peut donc être un des facteurs de dysfonctionnement érectile et de sécheresse vaginale.

Par ailleurs, certains moyens contraceptifs sont compatibles avec la consommation de tabac, d'autres moins. Il est donc important de le signaler à votre médecin/gynécologue lors, entre autres, de la prescription d'une pilule.



T14 Fumer déstresse.

INFO psychologiquement, INTOX physiquement

Pour le physique, la nicotine est une substance stimulante et va donc augmenter le rythme cardiaque. Elle est responsable de la dépendance physique. Donc, lorsque le corps est en manque et réclame sa « dose », on présente des signes de nervosité qui sont en fait des symptômes de manque. En fumant on a donc l'impression illusoire d'être déstressé.

Pour l'aspect psychologique, en allant fumer, on s'offre une pause, on pense à autre chose, on rencontre d'autres personnes, etc., ce qui nous détend également. Là encore, il s'agit d'une association trompeuse, ce n'est pas la cigarette qui déstresse.

T15 La cigarette électronique est moins nocive que la cigarette classique.

INFO jusqu'à preuve du contraire et si tu l'utilises de manière adéquate

L'absence de combustion évite la production de monoxyde de carbone, de goudron et réduit considérablement les autres substances cancérigènes.

Mais, attention à l'utilisation inadéquate de la cigarette électronique, on peut par exemple tenter des mélanges savants risqués. Par ailleurs, les études scientifiques n'ont pas assez de recul pour garantir la non nocivité des effets à long terme (arômes, vapeur, etc.).

Par ailleurs, la cigarette électronique est destinée à une personne qui est déjà fumeuse et qui souhaite limiter les risques pour sa santé ou arrêter. La double consommation est à éviter. Enfin, se renseigner auprès d'un tabacologue permet de choisir la e-cig la plus adéquate.

T16 Tous les fumeurs veulent arrêter.

INTOX

Les motivations à commencer à fumer sont multiples et personnelles (expérimentation, norme familiale, influence/pression sociale, co-consommation, contexte, etc.).

Certains fumeurs ont une consommation tout à fait satisfaisante et n'éprouve pas l'envie d'arrêter. D'autres, ressentent davantage d'inconvénients et envisagent l'arrêt.

Chaque fumeur vit une histoire unique avec sa clope.

T17 Fumer n'entraîne qu'une dépendance physique.

INTOX

La nicotine entraîne une dépendance physique importante, mais elle n'est pas la seule.

On peut également distinguer une dépendance psychologique liée aux états émotionnels d'une personne. Exemple : je fume quand je me sens triste.

Un 3ème type de dépendance existe : la comportementale. Il s'agit de toutes les habitudes et rituels associés à l'action de fumer, souvent devenues des automatismes.

Ex : je fume quand je suis en soirée, je fume après le sexe...

T18 Jeter une cigarette par terre est une infraction qui peut coûter maximum 25€.

INTOX

L'amende varie selon les régions mais en moyenne elle tourne autour de 200 euros.

Petite astuce si tu es fumeur, pense à ton cendrier de poche.



T19 La production de tabac a un impact sur l'environnement.

INFO

Il faut brûler 20 kilos de bois pour faire sécher 1 kilo de tabac.

1 mégot pollue à lui seul 500 litres d'eau.

137 000 mégots sont jetés par seconde dans le monde.

1 mégot se dégrade partiellement en +/- 2 ans, et peut prendre jusqu'à 15 ans pour une dégradation complète.

Petite astuce si tu es fumeur, pense à ton cendrier de poche.

T20 A 17 ans, la clope n'a pas trop d'effets négatifs.

INTOX

On pense souvent que les effets du tabagisme n'apparaissent que lorsque l'on vieillit, pourtant de nombreux signes s'observent aussi sur le court terme.

Par exemple : Jaunissement des dents, peau terne, cheveux secs, ongles cassants, altération du goût et de l'odorat, essoufflement, etc.

Et... Portefeuille plus léger, sortir dehors en hiver ou sous la pluie, le risque des trous dans les fringues, etc.

T21 La chicha, ce n'est que de la vapeur d'eau.

INTOX

Une séance de chicha correspond à fumer environ 50 cigarettes en termes de monoxyde de carbone. Il y a moins de risque de développer une dépendance à la nicotine qu'avec la cigarette, par contre, la quantité de monoxyde de carbone et de goudron est considérablement plus importante. Ainsi, celui qui est amené à fumer la chicha aura tout intérêt à consommer en extérieur ou dans un lieu aéré au maximum.

C1 Tous les scouts savent que Fennec se fume un joint discrètement dès qu'il en a l'occasion. Personne n'en parle.

Les scouts n'ont pas le devoir de dénoncer le jeune qui fume. Cependant, les animateurs leur font confiance et cette confiance est à entretenir. Ce qui compte c'est de privilégier le bon climat du groupe et le bon déroulement des activités. Les scouts sont donc invités à en parler à une personne de confiance. Cela peut être un aîné, un animateur, un intendant ou même une personne extérieure au scoutisme. Si le scout se sent suffisamment à l'aise avec le jeune qui fume, il peut même directement lui parler.

C2 En fin de réunion, Choucas se planque avec Wallaby pour lui proposer du cannabis.

Outre le fait que la détention et la consommation de cannabis soit illégale en Belgique, Choucas doit s'interroger sur ses actes et les conséquences qui en découlent. Et ce, particulièrement dans le cadre scout.

Le scout vit selon la Loi Scoute qui l'invite à respecter son corps et à développer son esprit. Par ailleurs, comme pour chaque scout, les animateurs font confiance à Choucas. Il a la responsabilité d'entretenir cette relation de confiance et d'en faire bon usage. Selon la situation, et surtout si la sécurité et le bien-être des scouts sont engagés, les témoins de la situation sont invités à en parler à leurs animateurs.

C3 Les scouts font un camp itinérant aux Pays-Bas. Une soirée en groupe au coffee-shop, une expérience à ne pas manquer.

La consommation de produits psychotropes n'est pas autorisée dans nos sections. En aucun cas, un contexte différent pourrait justifier d'outrepasser cette règle. Cette situation n'est donc pas acceptable et une sanction sera envisagée.

C4 Le soir, en camp, certains scouts fument du cannabis quand les animateurs dorment. Les autres scouts sont sûrement en train de dormir.

Outre le fait que la détention et la consommation de cannabis soit illégale en Belgique, Choucas doit s'interroger sur ses actes et les conséquences qui en découlent. Et ce, particulièrement dans le cadre scout. Le soir, en camp, même lorsque l'on pense que les autres dorment, on n'est pas à l'abri que certains se lèvent. Les scouts fumeurs doivent prendre conscience de l'influence qu'ils peuvent exercer sur d'autres et que l'effet de groupe pourrait contraindre certains scouts à fumer contre leur gré. Comme tout scout, ils ont la confiance des animateurs et ils se doivent de l'entretenir. Cette situation n'est donc pas acceptable, les témoins de la situation sont invités à en parler à leurs animateurs.

C5 Les aînés de la section consomment régulièrement du cannabis, en cachette. Un scout en est dégoûté et décide de tout dire aux animateurs.

Le « Vivre ensemble », c'est la base du scoutisme. Tout scout doit veiller à son propre bien-être ainsi qu'à celui des autres. Il doit s'interroger sur les conséquences que ses pratiques peuvent avoir sur la vie du groupe. Par ailleurs, il faut être conscient que certains sujets peuvent être difficiles à exprimer surtout vis-à-vis des aînés.

C6 Dans l'unité, traditionnellement, les pionniers accueillent les scouts qui arrivent de la troupe avec un petit joint.

Au vu de la loi belge et de notre position, il est clairement exclu de consommer du cannabis en section.

Par ailleurs, une unité, c'est un groupe qui vit des choses ensemble. Des traditions s'y développent naturellement. Il est important que celles-ci soient remises en question de temps en temps pour s'assurer qu'elles gardent du sens pour tous.

Les animateurs et les scouts sont invités à marquer un temps d'arrêt, de temps en temps, pour évaluer certaines traditions et, qui sait, les faire évoluer.

Dans ce cas-ci, scouts et animateurs doivent comprendre pourquoi ils perpétuent cette tradition. Ensuite, ils cherchent à trouver un autre moyen d'atteindre l'objectif visé.

Une série d'outils clé sur porte pour Accompagner le changement est disponible sur le site internet.



C7 En 1 minute, citez 5 effets néfastes sur la santé de la consommation du cannabis.

Le cannabis peut :

- Compromettre sa capacité de conduire de façon sécurisée : diminution de la concentration et de l'attention, perte de réflexes, difficulté de réagir face à l'imprévu...
- Rendre l'apprentissage et la mémorisation plus difficiles. Le cannabis agit sur le système biologique responsable du développement du cerveau.
- Nuire à votre santé mentale. Même si le cannabis peut entraîner un état d'euphorie, il peut aussi susciter l'anxiété ou un sentiment de panique. Dans de rares cas, le cannabis peut déclencher un épisode psychotique (ne plus savoir ce qui est réel).
- Endommager vos poumons et rendre votre respiration difficile, s'il est fumé.

C8 En 1 minute, citez trois différences entre la consommation de tabac et de cannabis.

La consommation du tabac est légale alors que celle du cannabis ne l'est pas.

Par ailleurs, les effets recherchés lorsqu'un consomme du tabac ou du cannabis sont différents.

Les phrases suivantes sont applicables au cannabis, pas au tabac :

- Diminution de capacité de concentration et de réaction.
- Troubles de la mémoire.
- Plus grand risque d'accident de la circulation.
- Difficultés relationnelles.
- Difficultés scolaires.

C9 Citez trois effets liés au manque de consommation de cannabis pour une personne dépendante.

Parmi les symptômes du syndrome de sevrage, figurent l'irritabilité, l'anxiété, les maux d'estomac, la perte d'appétit, la transpiration et le dérèglement du sommeil. Les symptômes disparaissent généralement au bout d'une semaine, mais les troubles du sommeil peuvent durer plus longtemps.

C10 Tes amis et toi venez de fumer un joint. L'un d'entre eux devient tout blanc et dit se sentir anxieux. Citez 3 solutions pour l'aider.

Malheureusement, il n'est pas possible de mettre un terme trop rapide au malaise

Cependant, vous pouvez suivre quelques mesures :

- Rassurez votre ami et installez-le dans un endroit où il se sent en sécurité. Allongez-le sur le côté (PLS) pour lui permettre de vomir si nécessaire en toute sécurité.
- Faites-le boire de l'eau.
- Peu importe l'étrangeté du ressenti, il va passer et votre ami sera parfaitement bien au final. Rassurez-le. Il n'y a aucun risque de faire une overdose mortelle au cannabis.
- Une fois allongé sur le côté, hydraté et mentalement relaxé, il est temps de dormir.

C11 En 1 minute, trouvez un slogan de soutien pour une personne qui essaie d'arrêter le joint.

Place à la créativité.



C12 On a le droit de faire pousser du cannabis chez soi.

INTOX

Pour une personne majeure, détenir ou cultiver du cannabis est une infraction aux yeux de la loi. Cependant, il existe dans la pratique une tolérance de la part des agents de police. Ce qui veut dire que si ta consommation est considérée comme destinée à un usage personnel, et en fonction du policier qui t'arrête et du parquet en charge de ton dossier, les peines seront plus légères que pour les autres drogues illicites.

C13 Le cannabis a des effets sur la santé cardiaque des jeunes adultes.

INFO

Plusieurs études ont établi un lien entre la forte consommation de cannabis et le risque de crise cardiaque. En particulier chez les jeunes adultes.

C14 Cannabis et CBD, c'est franchement pareil !

INTOX

CBD et THC ont un point commun : ils sont issus du plant de chanvre. Tous deux sont donc des cannabinoïdes, c'est-à-dire des substances chimiques actives qui agissent sur les récepteurs de l'organisme (système nerveux, organes, système immunitaire...). Mais ils sont également opposés sur bien des points. Car, contrairement au tétrahydrocannabinol (THC), le cannabidiol (CBD) ne produit pas d'effet psychotrope et n'induit aucune dépendance.

C15 Il est autorisé d'avoir sa consommation perso de cannabis sur soi en rue.

INTOX

Depuis l'arrêté royal du 6 septembre 2017, le Gouvernement a opté pour une tolérance zéro à l'égard des drogues, même le cannabis. La détention de cannabis, même pour un usage personnel (moins de 3 grammes) sur la voie publique constitue un délit et donne lieu à un procès-verbal simplifié. Le cannabis est toujours saisi.

C16 Les effets du cannabis sont les mêmes que je le fume ou que je le mange.

INFO ou INTOX

Les effets recherchés du cannabis sont les mêmes, bien que l'ingestion possède également des effets psychédéliques. Cependant, les effets de l'ingestion seront plus forts et dureront plus longtemps. De plus, les space-cakes mettent du temps à produire des effets ($\pm 1h$) car l'assimilation est plus lente que lorsqu'il est fumé.

C17 Si on a l'habitude de fumer le joint aura moins d'effets.

INTOX

S'il y a une habitude, cela sous-entend que le corps tolère de plus en plus le produit : il y a une accoutumance. Le joint, ou n'importe quel produit, n'aura donc pas moins d'effet, mais pour pouvoir ressentir de nouveau les mêmes effets, il faudra en augmenter la dose.

C18 Le cannabis ne crée pas de dépendance.

INTOX

Et oui, la dépendance au cannabis existe vraiment ! Il s'agit principalement d'une dépendance psychologique et non physique.

La dépendance psychologique se rapporte au besoin irrésistible que l'on ressent lorsque l'on ne consomme pas le produit en question. Cela crée un état de mal-être et de tension psychique et physique désagréable voire douloureux. Les pensées se focalisent sur une seule idée : se procurer le produit. C'est le malaise ressenti lorsque l'on ne consomme pas qui indique qu'il y a dépendance.

Il existe également une dépendance physique suite à une consommation régulière et prolongée. Les syndromes physiques suite à l'arrêt sont troubles du sommeil, sueurs froides, transpiration excessive, migraine, difficulté de concentration.

C19 Il paraît que fumer tue ! Au moins avec un joint, je suis tranquille.

INTOX

Le joint est composé de cannabis mais aussi...le plus souvent de tabac !

Le mélange des deux multiplie les effets nocifs pour la santé tels qu'une production plus importante de monoxyde de carbone, de goudron et de multiples substances toxiques générées par la combustion.

Donc, fumer un joint est aussi nocif pour la santé que fumer une cigarette.

C20 Le CBD est légal.

INFO ou INTOX

Cela dépend de sa teneur en THC. Du CBD qui contient un taux de THC inférieur à 0.2% ne produit pas d'effets psychotropes. Il n'est donc pas interdit par la loi en Belgique et est soumis à la même législation que celle du tabac depuis 2019.

C21 Il n'y a pas de bad trip avec le cannabis.

INTOX

Ce qu'on appelle un « bad trip » est une mauvaise expérience liée à une consommation de produits psychoactifs. Le « bad trip » peut se manifester par une grosse crise d'angoisse, des sueurs froides ou chaudes, de la paranoïa, le cœur peut s'accélérer. Cela peut être causé par plusieurs facteurs : une prise de produits fortement dosée, la fatigue ou le stress de la personne...

Si un ami ou une amie fait un « bad trip », il faut :

Ne pas laisser la personne seule, essayer de trouver un endroit calme et bien aéré. Se montrer rassurant et attentif aux besoins de la personne. Rappeler à la personne que les effets sont temporaires et s'estompent avec le temps.

Si la personne est inconsciente suite à une prise importante d'alcool ou de cannabis, il faut la mettre en position latérale de sécurité (PLS) et appeler les secours (112). Les ambulanciers sont soumis au secret médical, mieux vaut donc être totalement honnête sur ce qui a été consommé afin que la prise en charge soit la plus efficace possible.

N1 Un scout prend d'autres scouts en photo avec son téléphone et les met sur les réseaux sociaux.

Toute personne qui souhaite diffuser une photo publiquement est tenue d'obtenir une autorisation de la personne affichée ainsi que de ses parents si celle-ci est mineure. On peut estimer que quand quelqu'un pose volontairement devant un objectif, c'est une forme d'autorisation tacite mais il est toujours préférable d'avoir son accord verbal. Le droit à l'image est un droit pour lequel le consentement de la personne concernée est nécessaire. Si ce n'est pas le cas, et à fortiori, si le scout le demande, on est tenu de supprimer immédiatement la photo des réseaux sociaux.

N2 Un scout poste sur le groupe WhatsApp de la troupe une photo de Wapiti qui se lave derrière une tente, il est de dos.

Il est intéressant de se demander si Wapiti trouve que c'est cool de se retrouver dénudé sur ce groupe. Même si Wapiti explique qu'il est à l'aise, qu'il est de dos et qu'entre scouts on se connaît bien, il faut cependant se poser la question des conséquences possibles de cette publication. Le problème des photos est qu'elles laissent une trace. D'une part WhatsApp détient la propriété de vos données personnelles. D'autre part, Personne n'est à l'abri de se faire pirater son téléphone, laissant libre accès à toutes vos données. Enfin, même si on se dit qu'on est tous copains, on ne sait pas comment les choses évoluent. Il suffit qu'un scout la transfère à un copain, qui la transfère à son tour, etc. Ce partage en cascade peut être un réel danger pour l'intégrité de la personne.

N3 Lors d'un jeu de piste avec des QR-codes, un scout profite d'avoir son téléphone pour envoyer une vidéo Tik-Tok à sa copine.

Les scouts ont accès à leur téléphone dans le but de faire un jeu. Le fait qu'un scout utilise son téléphone alors que les autres n'y ont pas accès peut créer un sentiment d'injustice. Si les scouts ou les animateurs ont besoin de clarifier l'usage du téléphone pendant les activités et s'assurer que cela se passe en toute confiance, ils sont invités à tenir conseil. Dans le cas où les règles n'ont pas été respectées, comme ce scout qui profite de l'accès à son téléphone pour l'utiliser à des fins personnelles, une sanction peut être envisagée de la part des animateurs.

N4 Cette année, pendant le camp, les scouts peuvent garder leur téléphone pour mettre de la musique pendant les constructions.

Chaque section est invitée à définir ses propres règles en cogestion, c'est-à-dire, scouts et animateurs ensemble. Un juste équilibre est à trouver entre les envies, besoins des scouts et la nécessité d'avoir un cadre qui ne nuise pas aux activités scout. L'important est de se montrer cohérents par rapport aux règles du groupe. Les animateurs donnent leur confiance aux scouts, ceux-ci en sont dignes et s'engagent à respecter le cadre.

N5 C'est parti pour le hike. Le CP a son téléphone en poche du début à la fin.

Pour une question de sécurité, la patrouille dispose d'un moyen pour téléphoner en cas de nécessité pendant le hike. Ce téléphone peut être dans la poche d'un scout, dans une enveloppe fermée... Les règles sont à définir en cogestion, scouts et animateurs ensemble. Un juste équilibre est à trouver entre les envies, besoins des scouts et la nécessité d'avoir un cadre qui ne nuise pas aux activités scout. Les animateurs peuvent également clairement exprimer des règles qui ne sont pas négociables, d'autant plus si celle-ci concernent la sécurité et le bien-être des scouts.



N6	Le staff interdit totalement aux scouts d'utiliser leur téléphone au camp. Chaque section est invitée à définir ses propres règles en cogestion, c'est-à-dire, scouts et animateurs ensemble. Un juste équilibre est à trouver entre les envies, besoins des scouts et la nécessité d'avoir un cadre qui ne nuise pas aux activités scout. L'important est de se montrer cohérents par rapport aux règles du groupe. Ces règles doivent être cohérentes même si elles ne seront sans doute pas exactement les mêmes pour les scouts et les animateurs. Les animateurs donnent leur confiance aux scouts, ceux-ci en sont dignes et s'engagent à respecter le cadre.
N7	En 30 secondes, citez un maximum d'avantages qu'internet soit accessible presque partout. <ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir communiquer facilement avec les autres. • Accès facile à l'information. • Faire ses courses en ligne. • Se former via l'e-learning. • Pouvoir télétravailler. • Source de musique. • Partage de photos. • ...
N8	Raconte une expérience positive et négative que tu as vécu grâce à ton smartphone. A chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.
N9	Citez trois moments où les écrans n'ont pas leur place. Expliquez pourquoi. A chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.
N10	Si tu étais privé de ton smartphone pendant une semaine, que ferais-tu à la place pendant ce temps-là ? A chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.
N11	Demandez-vous pendant combien de temps vous pourriez vous passer de votre téléphone. Partagez vos réponses. A chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.
N12	On peut être dépendant à internet. INFO Toutes les activités qui nous donnent du plaisir peuvent déclencher une addiction. La cyberdépendance est un nouveau phénomène, elle fait partie des dépendances sans produit, des addictions comportementales. La pratique est excessive dès lors que l'on constate une rupture du lien social. Les relations familiales diminuent, les relations amicales et affectives sont délaissées au profit du temps consacré à internet. Pour déterminer si votre consommation ou votre comportement comporte des risques, "Stop ou encore ?" propose une série de huit tests (internet, alcool, cannabis...) réalisés en quelques clics : https://www.stopouencore.be/

N13	<p>En moyenne, les jeunes de 16-24 ans déverrouillent leur téléphone 117 fois par jour.</p> <p>INFO</p> <p>Selon le rapport annuel sur les médias de l'IMEC, les jeunes de 16-24 ans déverrouillent leur téléphone 117 fois par jour. Le moyenne des utilisateurs, tous âges confondus est quant à elle de 75 fois.</p>
N14	<p>Il existe un mot pour désigner la peur d'être privé de son smartphone.</p> <p>INFO</p> <p>La nomophobie désigne la peur d'être privé de son smartphone. Une personne sujette à la nomophobie ressent un sentiment d'angoisse, une perte de repères si elle oublie son téléphone, le perd ou n'a plus de batterie et n'a pas de moyen de la charger.</p>
N15	<p>Tout ce qui est dit, partagé, cliqué et vu sur internet, est enregistré par les sites et les réseaux sociaux.</p> <p>INFO</p> <p>Ces données personnelles peuvent être vendues à des tiers (entreprises, gouvernements) et servir à influencer le comportement des utilisateurs par des stratégies de ciblage d'informations et de publicités.</p>
N16	<p>Sur les réseaux sociaux, les personnes timides osent davantage s'exprimer.</p> <p>INFO</p> <p>L'écrit met de la distance et permet de se dévoiler plus facilement. Il est, par exemple, plus facile pour les adolescents de draguer en utilisant des textos et emojis derrière son écran.</p>
N17	<p>On a tendance à se fier aux premiers résultats Google pour chercher une information. Bien souvent, Wikipédia apparaît. Ouf, c'est fiable !</p> <p>INTOX</p> <p>Wikipédia est une encyclopédie collaborative qui délivre une information brute sans analyse.</p>
N18	<p>Les réseaux sociaux peuvent favoriser la construction identitaire de l'adolescent.</p> <p>INFO</p> <p>Face à la diversité des corps, des sexualités, des identités, les réseaux sociaux permettent de rejoindre de nouvelles communautés, de s'affirmer au sein des minorités, de personnes qui nous ressemblent</p>
N19	<p>Le smartphone empêche l'adolescent de développer sa vie sociale.</p> <p>INTOX</p> <p>Le jeune écoute de la musique, regarde des films, discute avec ses amis. Il en a besoin pour avoir une vie sociale hors-ligne.</p>



N20 Il est fréquent qu'un jeune se fasse insulter ou harceler sur les réseaux sociaux.

INFO

Le harcèlement moral n'est pas nouveau mais le cyber-harcèlement permet d'atteindre une personne rapidement, 24h/24, 7j/7. Cela en fait une arme puissante pour ceux qui l'utilisent.

En Belgique, le harcèlement moral représente un délit sur le plan pénal. Il est sanctionné différemment en fonction de l'environnement où ont lieu les actes, dans le cadre privé ou dans le cadre du travail.

N21 L'usage des écrans durant les heures qui précèdent le coucher nuit à la qualité du sommeil.

INFO

En l'absence de lumière, nous produisons de la mélatonine. Elle permet de trouver un sommeil de qualité, et de bénéficier de toutes ses fonctions bénéfiques (régénération cellulaire, développement cérébral, stockage des apprentissages...).

Les études montrent que la production de mélatonine diminue avec l'exposition à la lumière artificielle, également appelée lumière bleue.

Pour favoriser un sommeil de qualité, on peut suivre ces quelques conseils :

- S'éloigner des écrans deux heures avant d'aller dormir.
- Respecter une distance de plusieurs mètres lorsqu'on regarde un écran.
- Éviter l'usage des écrans dans la chambre.
- Utiliser des filtres anti-lumière bleue ou des lunettes.

DES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Les associations pour vous soutenir sont nombreuses. Certaines proposent des ressources et peuvent intervenir dans vos unités si vous le souhaitez. Ci-dessous, quelques exemples. Tu en trouveras certainement d'autres près de chez toi, n'hésite pas à explorer internet.

- **Le FARES** agit pour la prévention et la gestion du tabagisme au travers de modules de formations, d'ateliers découverte d'outils pédagogiques, de la méditation pleine conscience. <https://www.fares.be/>
- **Modus Vivendi** met en œuvre toute action et réflexion qui visent la réduction des risques liés à l'usage de drogues. <https://www.modusvivendi-be.org/>
- **Le Pélican** est disponible pour toute question ou besoin de soutien concernant la consommation d'alcool, de drogues illicites ou de jeux d'argent. Ils accueillent également l'entourage des consommateurs. (Région de Bruxelles-Capitale) <https://www.lepelican-asbl.be/>
- **Le centre Nadja** est spécialisé dans le traitement et la prévention des dépendances : drogues, alcool, tabac, jeux, vidéos, écrans... (Wallonie) <https://www.nadja-asbl.be/>
- **Action médias Jeunes** propose des ateliers et des formations sur mesure pour décrypter les Médias, développer son esprit critique et sa curiosité en toute créativité. <https://www.actionmediasjeunes.be/>
- **Univers santé** développe des actions de promotion de la santé auprès des jeunes. Tous les sujets qui les concernent sont abordés : addictions, vie affective et sexuelle, santé mentale ou sociale... <https://www.univers-sante.be/>

REMERCIEMENTS :

- Cet outil a été conçu en étroite collaboration avec l'équipe du Service Prévention Tabac du FARES. Merci à eux pour leur expertise et leur disponibilité !
- Merci à l'ASBL Modus Vivendi pour nous avoir partagé leur contenu.
- Enfin, nous remercions chaleureusement les Scouts et Guides De France (SGDF) pour leur outil "conso'maîtrise" dont nous nous sommes librement inspirés.

