

Addict'akwa⁷

POUR LE CONSEIL D'UNITÉ

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

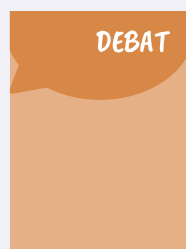
Animateurs

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
- 108 cartes réparties en 4 thématiques, chaque addiction déclinée en 4 types de cartes :



		4 thématiques			
4 types de cartes	Débat	Tabac	Cannabis	Alcool	Numérique
	Info / intox	10 cartes	10 cartes	10 cartes	10 cartes
	Action !	5 cartes	5 cartes	5 cartes	5 cartes
	Joker	2 cartes	2 cartes	2 cartes	2 cartes
	Total	27 cartes	27 cartes	27 cartes	27 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, la position du mouvement et le cadre légal 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. Prévoir un exemplaire par groupe de jeu, par exemple.
- 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 acceptable, discutable, inacceptable, interdite par la loi ? Répartir les quatre 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.

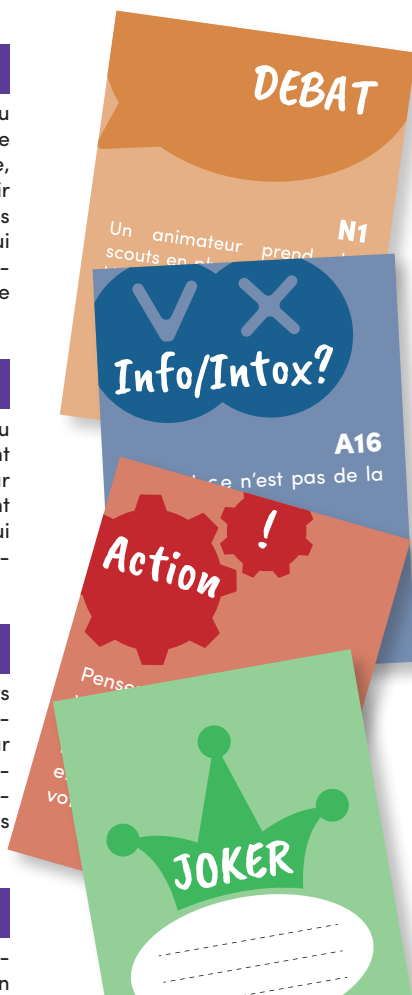
Les cartes "Action !"

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.

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 collectivité 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 Le dernier soir du camp, des aînés éclaireurs ou des pionniers boivent une bière avec les animateurs.

Notre position précise que nous ne pouvons pas nous permettre de laisser au hasard toute forme d'éducation à l'alcool. Dès l'adolescence, un travail éducatif de sensibilisation doit être effectué. Dans ce cadre éducatif, une consommation responsable et modérée d'alcool par les jeunes peut avoir lieu.

Dans ce cas -ci, elle doit avoir lieu dans un cadre défini, idéalement en cogestion par le groupe, dans le respect de la loi belge, et

les parents des jeunes devront en être informés. Il n'est évidemment pas acceptable que chaque scout se sente en droit d'exiger une consommation personnelle.

A2 En précamp, on se fait de bonnes guindailles puisqu'on n'a pas de scouts sous notre responsabilité.

Dans le scoutisme, les animateurs doivent être en état de faire ce pourquoi ils sont là, y compris lorsque les scouts ne sont pas présents. Par ailleurs, les animateurs respectent les règles fixées en conseil d'unité. En aucun cas, un adulte ne peut revendiquer un droit individuel et personnel à consommer de l'alcool.

De plus, il ne s'agit pas uniquement de la responsabilité qu'un animateur exerce vis-à-vis des scouts mais aussi de celle qu'il a vis-à-vis de lui-même. Notre position rappelle que la Loi scoutie, expression des valeurs du mouvement, affirme dans son article 10 que « *Le scout respecte son corps et développe son esprit* ». Nous invitons chaque scout, quels que soient son âge et sa fonction, à s'interroger sur son rapport aux substances psychotropes.

A3 Le soir, quand les scouts sont au lit, pas de problème si on fait un peu la fête tant qu'il y a au moins deux bobs désignés.

Le *Code qualité de l'animation* (CQA), demande à chaque animateur d'être en état d'animer 24h/24. Par conséquent, même si les scouts sont au lit, tous les animateurs doivent respecter la limite maximum de 0,5 gramme d'alcool par litre de sang. Cette limite s'aligne sur la norme généralement acceptée par la communauté scientifique et est établie selon l'altération de la capacité de conscience de son état.

A4 La limite est à 0,5g/L, ce qui permet aux intendants de boire une bière sur le temps de midi. Ce n'est pas bien grave, ils ne sont pas responsables de l'animation.

Les intendants et les invités à un camp ou à une activité scoutie ont, qu'ils le veuillent ou non, une responsabilité vis-à-vis des jeunes, ne fut-ce que par l'exemple d'adulte qu'ils donnent. Ils doivent dès lors respecter, en toute circonstance, les règles qui s'appliquent aux animateurs.

Outre notre position sur l'alcool, le cadre de consommation est décidé par le staff ou par le conseil d'unité.

A5 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.

Notre position sur l'alcool demande aux unités de ne pas accepter de sponsoring d'alcooliers : ni argent, ni produits gratuits, ni matériel promotionnel. Par ailleurs, dans cette situation, on peut s'interroger sur l'image que l'on donne du scoutisme.

A6 Un scout qui boit, c'est un scout dehors. Retour à la maison.

Le cadre légal et la position fédérale sur l'alcool et les produits psychotropes doivent être respectés en toute circonstance et par tous les membres. Par conséquent, cette situation n'est pas acceptable et il est nécessaire de réagir. Néanmoins, lorsqu'il s'agit d'un scout, nous avons la mission de l'aider à grandir, une sanction éducative sera privilégiée.

Dans pareille situation, un animateur est invité à trouver du soutien auprès de l'équipe d'unité pour réagir adéquatement et contacte les parents pour les informer de la situation.

A7 En fin de camp on organise toujours une journée des parents. Cette fois-ci, les enfants peuvent inviter leur parrain-marraine en plus. Comme il y a du monde, on prévoit une pompe sur la prairie.

Une pompe à bière est à éviter. Il faut se questionner sur la gestion de la bière restante en fin de journée, l'idée étant de ne pas encourager quiconque à boire de l'alcool. Notre position demande aux unités d'offrir un choix large et diversifié de boissons non alcoolisées de qualité et de mettre gratuitement de l'eau potable à disposition.

A8 J'ai signé le Code qualité de l'animation pour pouvoir partir en camp mais je ne suis pas d'accord avec ce qui y est écrit concernant l'alcool.

En signant le *Code qualité de l'animation* (CQA), l'animateur s'engage à proposer une animation scout de qualité qui respecte la Convention internationale des droits de l'enfant, le cadre du code qualité de l'accueil et les positions de la fédération.

Si un animateur refuse de signer le *Code qualité de l'animation*, on a un problème car, ce code, c'est la base. Nous ne pouvons pas accepter un animateur qui n'est pas d'accord avec l'une des règles de ce document, puisqu'il s'agit de bientraitance et de bon sens.

A9 À la fête d'unité, les scouts jouent, les animateurs et les parents les surveillent de loin tout en buvant.

Notre position sur l'alcool précise qu'une fête d'unité ou de section, pendant l'année ou pendant le camp, est assimilée à un moment où les scouts sont sous la responsabilité des animateurs. Dans ces circonstances, les adultes du mouvement se doivent d'être en permanence en pleine possession de leurs moyens et de montrer l'exemple. Nous adoptons comme limite, un taux maximum de 0,5 gramme d'alcool par litre de sang qui est la norme généralement acceptée par la communauté scientifique.

A10 Des scouts font régulièrement des concours d'à-fond en dehors des réunions. Le staff laisse faire, il faut que jeunesse se fasse.

Les animateurs ne sont pas responsables de ce qu'il se passe en dehors du cadre scout. Ils peuvent toutefois s'y intéresser et profiter de leur relation de confiance pour ouvrir un dialogue éducatif sur la consommation d'alcool. Ils peuvent également rappeler que la Loi scout, expression des valeurs du mouvement, affirme dans son article 10 que « *Le scout respecte son corps et développe son esprit* ». Nous invitons chaque scout, quels que soient son âge et sa fonction, à s'interroger sur son rapport aux substances psychotropes.



A11	<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>À chacun sa réponse.</p>
A12	<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 • ...
A13	<p>À 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>À chacun sa réponse.</p>
A14	<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 : 112 (numéro européen d'appel d'urgence). • Rester près de lui en attendant les secours et ne jamais le laisser seul.
A15	<p>Marie dit toujours « Pas de fête sans alcool ». Citez trois autres façons de s'amuser en soirée.</p> <p>À chacun sa réponse.</p> <p>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).</p> <p>Thomas Devroe, du cercle étudiant Ekonomika de la KUL, témoigne : « <i>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</i> ».</p>
A16	<p>L'alcool, ce n'est pas de la drogue.</p> <p>INTOX</p> <p>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.</p> <p>L'alcool correspond à cette définition et représente, avec le tabac et les tranquillisants, une des drogues les plus répandues dans la société.</p> <p>C'est une drogue qui est légale.</p>

A17	<p>La société nous incite à boire. INFO</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
A18	<p>L'alcool aide à oublier ses problèmes. INFO et INTOX</p> <p>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.</p>
A19	<p>Il existe des méthodes pour dessaouler plus vite. INTOX</p> <p>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 limiter les effets de l'alcool, mais n'accéléreront pas son élimination dans le sang.</p>
A20	<p>L'alcool rend joyeux. INFO et INTOX</p> <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, la quantité d'alcool consommée, le type d'alcool consommé 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. En fonction des circonstances, l'alcool peut donc rendre triste, joyeux, agressif...</p>
A21	<p>En soirée, c'est facile de ne pas boire d'alcool même si tout le monde en consomme. INFO et INTOX</p> <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>
A22	<p>Je ne bois pas tous les jours donc je ne suis pas dépendant. INTOX</p> <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>



A23 La consommation d'alcool peut donner envie de fumer. INFO

Boire renforce l'envie de fumer. Les scientifiques donnent l'explication suivante : l'alcool et la nicotine contenue dans la cigarette augmentent toutes deux 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. Stimulé, le consommateur aura envie de reprendre un verre. C'est ce qu'on appelle un cercle vicieux.

A24 L'alcool aide à mieux dormir. INTOX

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.

L'alcool dérègle le cycle du sommeil :

- 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.

Il exacerbe certains troubles du sommeil (insomnie, apnée, ronflement).

A25 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 Tout le staff se retrouve dans l'espace fumeur, sauf Baloo qui ne fume pas.

Notre position sur le tabac encourage les staffs à définir des règles pour la consommation. Celles-ci tiennent compte du bien-être des fumeurs comme des non-fumeurs.

T2 Au camp, un pionnier consomme une longue cigarette. Il affirme qu'il s'agit de CBD.

Il est précisé dans la position du mouvement que animateurs et scouts consommateurs dialoguent pour passer un accord raisonnable et réaliste de consommation. Par ailleurs, le consommateur doit être en mesure de fournir une preuve indéniable que le produit consommé est bien du CBD.



T3 Un scout arrive au camp avec des cigarettes. Ses parents ne sont pas au courant qu'il fume.

Les animateurs scouts ont une responsabilité éducative. Cela signifie qu'on attend d'eux qu'ils fixent un cadre clair avec le scout en prenant en compte sa dépendance. S'il s'est procuré ses cigarettes en-dehors du cadre scout, ce n'est donc pas du ressort des animateurs, même s'ils peuvent s'intéresser à ce que le jeune vit en dehors du scoutisme. Si les parents ne sont pas au courant que leur enfant consomme du tabac, les animateurs encouragent le scout à en parler. Si ce n'est pas sa volonté, les animateurs respectent la vie privée du jeune et privilégient leur relation de confiance.

T4 Un scout demande une cigarette à un autre scout, il n'en a plus en stock.

Une situation acceptable pour les uns ne le sera pas forcément pour d'autres. Pour cette raison, il est important d'en discuter en staff ou en conseil d'unité.

Pour rappel, le cadre légal précise qu'il est interdit de vendre du tabac à des jeunes de moins de 18 ans ou d'en acheter pour eux.

T5 Les scouts arrivent, des mégots froids sont étalés autour du feu de veillée.

Il en va de la responsabilité éducative des animateurs de se montrer discret s'ils consomment du tabac ou des produits dérivés. Les animateurs gardent en tête qu'ils sont un exemple pour les scouts et sont sensibles à l'image qu'ils donnent d'eux-mêmes. Par ailleurs, la position de la fédération précise qu'un lieu spécifique pour fumer est à délimiter. Cela, entre autres, pour limiter le risque d'incendie et éviter le tabagisme passif et les mégots jetés par terre.

T6 Pendant un jeu dans les bois, deux scouts, fumeurs réguliers, se mettent à l'écart pour 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. Fumer dans un lieu prévu à cet effet, pourvu de cendriers, permet d'éviter les mégots jetés par terre et limite le risque d'incendie.

Par ailleurs, dans notre position, nous invitons chaque scout fumeur à définir un cadre de consommation avec ses animateurs.

T7 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 responsabiliser les aînés par rapport à l'influence qu'ils peuvent exercer sur les plus jeunes.



T8 Tu découvres un scout de 15 ans en train de fumer une cigarette derrière un muret.

La relation est le premier élément de notre méthode scout et ce n'est pas un hasard. L'animateur est invité à ouvrir le dialogue avec le scout et à prendre des décisions avec lui pour clarifier la situation. Dans la position du mouvement, quelques conseils sont donnés pour aborder le sujet avec le scout.

T9 Des animateurs partagent une chicha tout en discutant.

La position du mouvement précise que la chicha est à proscrire dans un contexte scout puisque consommer du tabac ne doit pas être un but en soi.

Par ailleurs, la chicha peut constituer une porte d'entrée dans le tabagisme pour un certain nombre de personnes, particulièrement des jeunes, qui sans cela n'auraient jamais commencé à fumer. Quant à ceux qui choisissent de ne pas consommer, ils deviendraient inévitablement des fumeurs passifs.

T10 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.

T11 En une 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).

T12 En 1 minute, trouvez trois façons d'aider un fumeur en manque de clope.

Il existe de nombreuses méthodes pour arrêter de fumer. À 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 cinq 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...).
- Etc.

T13 Dilemme absurde : Vous préférez ramasser 10 000 mégots par terre ou répéter 10 000 fois le mot mégot en 1h ?

À chacun sa réponse.

T14 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

T15 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.



T16 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.

T17 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 contraceptive.

T18 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.

T19 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 cancérogènes.

Mais attention à l'utilisation inadéquate de la cigarette électronique: on peut par exemple tenter des mélanges savants risqués. De plus, 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 cigarette électronique la plus adéquate.

T20 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 cigarette.

T21 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 3^e 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...

T22 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€.

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

T23 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.

Plusieurs articles publient en 2021 que ce sont 137 000 mégots qui 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.

T24 À 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.



T25 La chicha, ce n'est que de la vapeur d'eau. INTOX

Une séance de chicha équivaut 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 Un animateur porte un tee-shirt avec une feuille de cannabis.

Les adultes dans le scoutisme, qu'ils le veuillent ou non, sont des modèles pour les scouts de leur section mais aussi pour tous les autres. Nous ne souhaitons pas que la consommation de psychotropes fasse partie de ce qui est montré en exemple aux scouts. Par conséquent, il est préférable de ne pas porter des vêtements suggestifs.

C2 Petite pause dans le conseil d'unité, on en profite pour se fumer un petit joint.

Les membres du conseil d'unité n'ont pas d'obligation légale de dénoncer la consommation de produit psychotrope de la part d'autres animateurs. Cependant, vu qu'il s'agit d'un délit, ils ont la responsabilité morale de prévenir, d'empêcher la consommation. En signant le *Code qualité de l'animation* (CQA), qui s'appuie sur les droits de l'enfant, le code qualité de l'ONE et la loi belge, les animateurs s'engagent à se montrer prudents et diligents. Les adultes du mouvement se doivent d'être en capacité de remplir de leur mieux le rôle qui est le leur (se former en formation, s'organiser et construire en réunion de staff, etc.). En aucun cas, un adulte ne peut revendiquer un droit individuel et personnel à consommer un produit psychotrope.

Par ailleurs, notre position rappelle que la *Loi scout*, expression des valeurs du mouvement, affirme dans son article 10 que « *Le scout respecte son corps et développe son esprit* ». Nous invitons chaque scout, quels que soient son âge et sa fonction, à s'interroger sur son rapport aux substances psychotropes.



C3 Un intendant fume du cannabis, tout le monde le sait, personne n'en parle.

Les intendants et les invités à un camp ou à une activité scout ont, qu'ils le veulent ou non, une responsabilité vis-à-vis des jeunes, ne fut-ce que par l'exemple d'adulte qu'ils donnent. Ils doivent dès lors respecter, en toute circonstance, les règles qui s'appliquent aux animateurs. Les intendants sont donc tenus de respecter *le Code qualité de l'animation* (CQA), qui s'appuie sur la Convention internationale des droits de l'enfant, le code qualité de l'ONE et la loi belge. Les adultes du mouvement se doivent d'être en capacité de remplir de leur mieux le rôle qui est le leur (se former en formation, s'organiser et construire en réunion de staff, etc.). En aucun cas, un adulte ne peut revendiquer un droit individuel et personnel à consommer un produit psychotrope.

En termes de législation, les animateurs n'ont pas d'obligation légale de dénoncer la consommation de stupéfiants de l'intendant. Cependant, vu qu'il s'agit d'un délit, ils ont la responsabilité morale de prévenir, d'empêcher la consommation.

Par ailleurs, il est important de préciser que cette situation pourrait entraîner une responsabilité civile. Ceci dans le cas où le consommateur crée un dommage, que des poursuites sont engagées et qu'il est prouvé que le dommage est une conséquence de la consommation. Dans ce cas de figure, on se retournerait contre l'intendant, auteur des faits mais également contre les animateurs qui, au courant de la situation, n'ont rien fait pour la garder sous contrôle ou y mettre fin.

C4 En réunion scout, un aîné cherche un truc dans son sac-à-dos. En fouillant il fait tomber une barre de shit.

Notre position précise que la consommation de produits psychotropes n'est pas autorisée dans nos sections. Par ailleurs, la loi belge précise que les personnes mineures d'âge ne peuvent ni détenir, ni consommer du cannabis quelles que soient la quantité et les circonstances.

Les animateurs vont chercher du soutien auprès de leur équipe d'unité ou de leur équipe fédérale pour résoudre la situation. La loi ne précise pas si les animateurs ont le devoir d'informer les parents. Néanmoins, dans le cas de consommation de produits psychotropes, nous te conseillons vivement de le faire puisqu'un jeune mineur agit toujours sous l'autorité parentale.

Dans tous les cas, la sanction éducative est à privilégier.

C5 Un scout fume régulièrement du CBD et souhaite en consommer pendant le camp.

Il est précisé dans la position du mouvement que les animateurs s'entretiennent avec les scouts consommateurs pour faire le point sur leurs besoins de consommation et ainsi passer un accord raisonnable et réaliste. Par ailleurs, le consommateur doit être en mesure de fournir une preuve indéniable que le produit consommé est bien du CBD, substance soumise à la même législation que le tabac, contrairement au cannabis.



C6 En rue, tu croises un de tes scouts, un joint à la main.

Un animateur n'est pas responsable des scouts en dehors des activités. Cependant, il ne faut pas pour autant oublier le rôle éducatif de l'animateur. Il peut s'intéresser à ce que le scout vit en dehors des réunions et profiter de la relation de confiance qu'il entretient avec le scout pour entamer une discussion éducative sur la thématique, l'inviter à réfléchir et lui donner des pistes de solutions, comme contacter une association, par exemple.

C7 Le soir, en camp, certains scouts fument du cannabis quand les animateurs dorment.

Notre position précise que la consommation de produits psychotropes n'est pas autorisée dans nos sections. Par ailleurs, la loi belge précise que les personnes mineures d'âge ne peuvent ni détenir, ni consommer du cannabis quelles que soient la quantité et les circonstances.

Un scout qui fume du cannabis peut avoir une influence sur les plus jeunes. L'animateur discute avec celui-ci pour en apprendre davantage sur le contexte. Il s'interroge notamment sur les présentes qui étaient présentes à ce moment-là et si tous ont consommé. Dans tous les cas, la sanction éducative est à privilégier. Les animateurs vont chercher du soutien auprès de leur équipe d'unité ou de leur équipe fédérale pour résoudre la situation.

C8 Un scout fume du cannabis au camp et ses parents sont au courant.

Notre position précise que la consommation de produits psychotropes n'est pas autorisée dans nos sections. Cela reste d'application même si les parents sont au courant. Par ailleurs, la loi belge précise que les personnes mineures d'âge ne peuvent ni détenir, ni consommer du cannabis quelles que soient la quantité et les circonstances. Dans tous les cas, la sanction éducative est à privilégier. Les animateurs vont chercher du soutien auprès de leur équipe d'unité ou de leur équipe fédérale pour résoudre la situation.

C9 Lors d'un camp à l'étranger, deux aînés s'éclipsent quand tout le monde dort pour acheter et fumer du cannabis.

Notre position précise que la consommation de produits psychotropes n'est pas autorisée dans nos sections. Les scouts sont également invités, 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.

En aucun cas un contexte différent ne pourrait servir de justification pour outrepasser les dispositions de notre fédération.

C10 Un scout, consommateur régulier de cannabis, se montre irritable lorsqu'il est en manque. Malgré cela, le staff décide de l'accueillir au camp.

Un scout dépendant ne peut être autorisé à consommer du cannabis. Cela pour respecter d'une part la loi belge qui précise que les mineurs, ne peuvent ni détenir, ni consommer du cannabis quelles que soient la quantité et les circonstances. D'autre part, notre position qui précise que la consommation de produits psychotropes n'est pas autorisée dans nos sections.

Dès lors, les animateurs sont invités à faire preuve d'empathie vis-à-vis du scout. Notre *Loi* scout nous rappelle que *"Le scout est solidaire et est un frère pour tous."* Le scoutisme est et doit rester un mouvement éducatif ouvert à tous.

Il est conseillé de dialoguer avec le scout et de lui rappeler que la *Loi* scout, expression des valeurs du mouvement, affirme dans son article 10 que *« Le scout respecte son corps et développe son esprit »*. Nous invitons chaque scout, quels que soient son âge et sa fonction, à s'interroger sur son rapport aux substances psychotropes. Il est possible de proposer un temps de sensibilisation ou de prévention à la consommation avec la section. Dans ce cas, on peut proposer au scout de prendre une part active dans la démarche.

C11 En une minute, citez cinq effets néfastes sur la santé de la consommation du cannabis.

- Compromettre la 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 la 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 les poumons et rendre la respiration difficile, s'il est fumé.

C12 En une 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 effets suivants 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.

C13	<p>Citez trois effets liés au manque de consommation de cannabis pour une personne dépendante.</p> <p>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.</p>
C14	<p>Tes amis et toi venez de fumer un joint. L'un d'entre eux devient tout blanc et dit se sentir anxieux. Citez trois solutions pour l'aider.</p> <p>Malheureusement, il n'est pas possible de mettre un terme rapidement au malaise. Cependant, vous pouvez suivre quelques mesures :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
C15	<p>En une minute, trouvez un slogan de soutien pour une personne qui essaie d'arrêter le joint.</p> <p>Place à la créativité.</p>
C16	<p>On a le droit de faire pousser du cannabis chez soi. INTOX</p> <p>Pour une personne majeure, détenir ou cultiver du cannabis est une infraction aux yeux de la loi. Cependant, il est vrai que dans la pratique, la détention ou la consommation de cannabis fait l'objet d'une <i>"faible priorité de la politique des poursuites"</i> lorsque certaines conditions sont réunies. 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 peuvent être plus légères que pour les autres drogues illicites.</p>
C17	<p>Le cannabis a des effets sur la santé cardiaque des jeunes adultes. INFO</p> <p>Plusieurs études ont établi un lien entre la forte consommation de cannabis et le risque de crise cardiaque, en particulier chez les jeunes adultes.</p>
C18	<p>Cannabis et CBD, c'est franchement pareil ! INTOX</p> <p>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.</p> <p>Pour cette raison, le CBD qui contient moins de 0,2% de THC est soumis à la même législation que le tabac.</p>

**C19 Il est autorisé d'avoir sa consommation personnelle 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 trois grammes) sur la voie publique constitue un délit et donne lieu à un procès-verbal simplifié. Le cannabis est toujours saisi.

**C20 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 (débordement délirant des idées et une distorsion des faits et des images réels, qui peuvent aller jusqu'aux hallucinations psycho-sensorielles). 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'absorption est plus lente que lorsqu'il est fumé.

**C21 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.

**C22 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 irrépressible 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 et difficulté de concentration.

**C23 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.

C24 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.

Deux précisions :

- Si le CBD contient plus de 0,2%, il est considéré comme du cannabis. Il est donc illégal.
- Puisqu'il n'est pas possible de connaître la teneur en THC du produit sans une analyse en laboratoire, dans les faits, la police considérera qu'il s'agit de cannabis.

C25 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 et 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 animateur prend des scouts en photo avec son téléphone et les met sur les réseaux sociaux.

Selon l'âge des scouts, l'animateur doit disposer de différentes autorisations :

- Un scout de moins de 13 ans : un accord parental est nécessaire.
- Un scout entre 13 et 18 ans : un accord parental et un accord de la personne elle-même sont demandés.
- Un scout de plus de 18 ans : l'accord de la personne elle-même suffit.

N2 Une animatrice montre des photos à des scouts, en défilant, elle tombe sur une photo d'elle bourrée.

Les animateurs sont des exemples pour les scouts. Ils sont donc attentifs à l'image qu'ils donnent d'eux et veillent à rester discrets sur leur vie privée.

N3 Un scout s'abonne aux comptes Instagram de ses animateurs.

Ce n'est pas interdit mais l'animateur sera toujours attentif à son rôle éducatif. Concrètement, il veille au contenu publié sur son profil. Pour rester discret par rapport à certains contenus, l'animateur peut simplement créer une liste d'amis proches.

Ensuite, lorsque l'animateur publie du contenu, il peut choisir s'il souhaite le partager avec sa liste d'amis proches ou avec « Monsieur tout le monde ».

N4 Un scout interpelle un animateur alors qu'il est occupé à répondre à un copain sur WhatsApp.

L'animateur veille à être pleinement présent dans le cadre d'une activité scout. Dans tous les cas, les animateurs et les scouts sont invités à définir ensemble des règles pour le groupe. Ces règles doivent être cohérentes même si elles ne seront sans doute pas exactement les mêmes pour les scouts et les animateurs. Par exemple, si l'usage des téléphones est formellement interdit aux scouts, il est demandé aux animateurs de limiter le leur.

N5 En réunion de staff, tout le monde met son téléphone sur silencieux et le range dans son sac.

Chaque staff a son fonctionnement et ses habitudes. L'important est d'en discuter ensemble et de s'accorder sur des règles claires, connues de tous et acceptées par tous.

N6 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. L'important est de se montrer cohérent par rapport aux règles du groupe. Si les animateurs peuvent écouter de la musique, pourquoi les scouts ne le pourraient-ils pas ? Si les animateurs sont réticents quant au fait que les scouts disposent de leur téléphone, ils tiennent conseil avec le groupe. Un usage raisonnable peut être envisagé.

N7 C'est parti pour le hike. Le CP a son téléphone en poche du début à la fin.

Notre position concernant l'organisation et le déroulement des hikes de patrouille précise que :

- Les animateurs restent joignables et disponibles à tout moment.
- La patrouille dispose d'un moyen pour téléphoner en cas de nécessité.

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.

N8 Le staff interdit totalement aux scouts d'utiliser leur téléphone au camp.

Les animateurs et les scouts sont invités à définir ensemble des règles pour le groupe. Ces règles doivent être cohérentes même si elles ne seront sans doute pas exactement les mêmes pour les scouts et les animateurs. Par exemple, si l'usage des téléphones est formellement interdit aux scouts, il est demandé aux animateurs de limiter le leur.

Par ailleurs, il ne faut pas hésiter à remettre les habitudes en question. Les scouts évoluent avec le temps, notre rapport aux nouvelles technologies aussi. Utilisées dans un cadre bien défini, celles-ci peuvent valoriser une animation scout.

N9 Lors de la journée à l'envers, les intendants organisent un jeu qui nécessite que les scouts utilisent leur téléphone.

Les scouts évoluent avec le temps, notre rapport aux nouvelles technologies aussi. Utilisées dans un cadre bien défini, celles-ci peuvent valoriser une animation scout.

N10	<p>En camp, les parents envoient régulièrement des messages aux animateurs pour savoir comment cela se passe et pour demander des photos.</p> <p>Il est recommandé aux animateurs de définir avant le camp la manière dont les informations sont communiquées aux parents. Une fois le choix posé, les parents en sont informés. Il est légitime pour des parents de chercher à obtenir des informations sur leur enfant si les règles de communication ne sont pas connues à l'avance. Les animateurs peuvent obtenir du soutien auprès de leur équipe d'unité pour soutenir la réflexion.</p>
N11	<p>En 30 secondes, citez un maximum d'avantages qu'internet soit accessible presque partout.</p> <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. • ...
N12	<p>Raconte une expérience positive et négative que tu as vécu grâce à ton smartphone.</p> <p>À chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.</p>
N13	<p>Citez trois moments où les écrans n'ont pas leur place. Expliquez pourquoi.</p> <p>À chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.</p>
N14	<p>Si tu étais privé de ton smartphone pendant une semaine, que ferais-tu à la place pendant ce temps-là ?</p> <p>À chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte.</p>
N15	<p>Demandez-vous pendant combien de temps vous pourriez vous passer de votre téléphone. Partagez vos réponses.</p> <p>À chacun sa réponse. Il n'y a ni réponse correcte, ni incorrecte</p>
N16	<p>On peut être dépendant à internet. INFO</p> <p>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.</p> <p>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/</p>

N17	<p>En moyenne, les jeunes de 16-24 ans déverrouillent leur téléphone 117 fois par jour. 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>
N18	<p>Il existe un mot pour désigner la peur d'être privé de son smartphone. 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>
N19	<p>Tout ce qui est dit, partagé, cliqué et vu sur internet, est enregistré par les sites et les réseaux sociaux. 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>
N20	<p>Sur les réseaux sociaux, les personnes timides osent davantage s'exprimer. 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 écrivant des messages et en utilisant des emojis derrière son écran.</p>
N21	<p>On a tendance à se fier aux premiers résultats Google pour chercher une information. Bien souvent, Wikipédia apparaît. Ouf, c'est fiable ! INTOX</p> <p>Wikipédia est une encyclopédie collaborative qui délivre une information brute sans analyse. Ce qui a pour conséquence que le contenu Wikipédia peut être correct ou incorrect, à chacun donc de faire preuve d'esprit critique lorsqu'il s'informe.</p>
N22	<p>Les réseaux sociaux peuvent favoriser la construction identitaire de l'adolescent. 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>
N23	<p>Le smartphone empêche l'adolescent de développer sa vie sociale. 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>



N24 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.

N25 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.

