



## CONTINUUM DES CONSOMMATIONS

Cette animation permet de travailler les représentations autour de la dépendance et des différents usages. Elle propose aux participant·e·s de s'interroger mutuellement sur la fréquence et la quantité de certaines de leurs consommations. Elle met en évidence que les consommations sont évolutives et réversibles. Elle vise à sortir de l'approche binaire « tout ou rien » et à réintroduire de la nuance entre les extrêmes « abstinence/usage systématique ». Enfin, l'animation permet à chacun·e de s'interroger sur la relativité de ses normes personnelles grâce au partage en groupe.

---

### Objectifs

- Questionner les représentations individuelles et collectives
- Aborder les différents usages
- Aborder la notion de dépendance
- Questionner les normes individuelles et collectives

---

### Prérequis

- **Maîtrise du français :**
  - ✓ Élémentaire
  - ✗ Élaborée
- **Usages :**
  - ✗ Personnes usagères de drogues
  - ✓ Peu importe

---

### Repère(s) pour l'animation



LA DEPENDANCE



LE RAPPORT AUX NORMES



## Matériel

Pour les participant·e·s :

- Une feuille de papier par sous-groupe de 2-3 participant·e·s
- Bics ou marqueurs de couleurs différentes. Le nombre de couleurs différentes dépend de la taille du sous-groupe (ex : sous-groupe de 2 personnes = 2 bics de couleurs différentes)

Pour l'animateur·rice :

- Tableau ou paperboard
- Craie ou marqueur

---

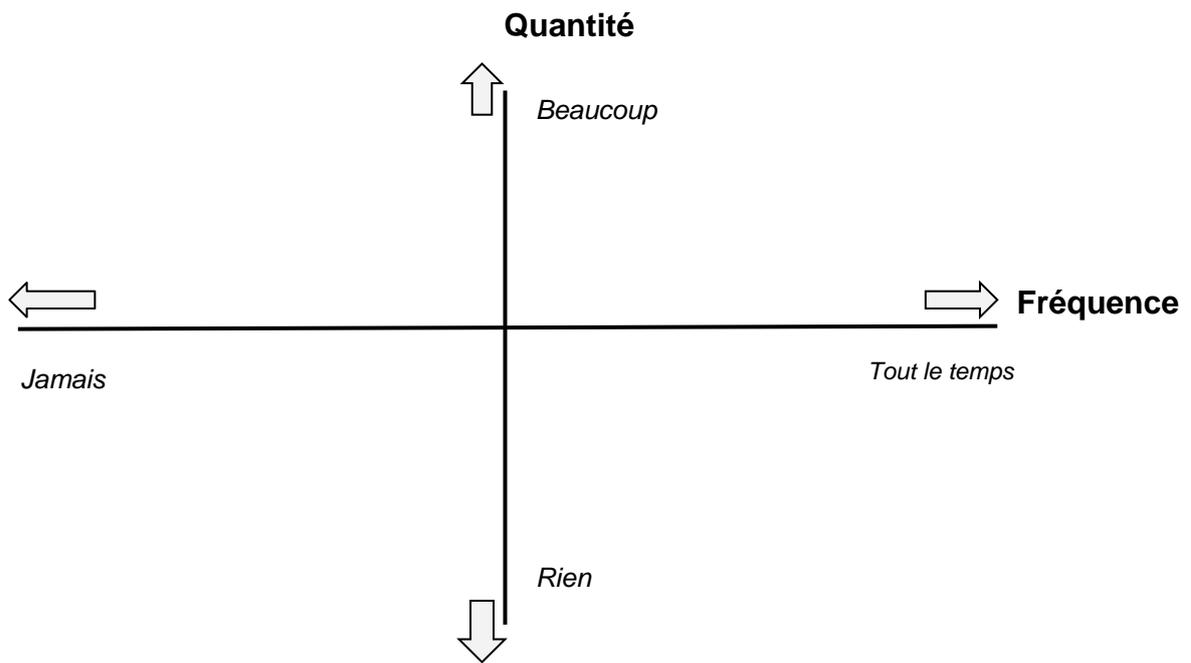
## Déroulé

### Mise en situation

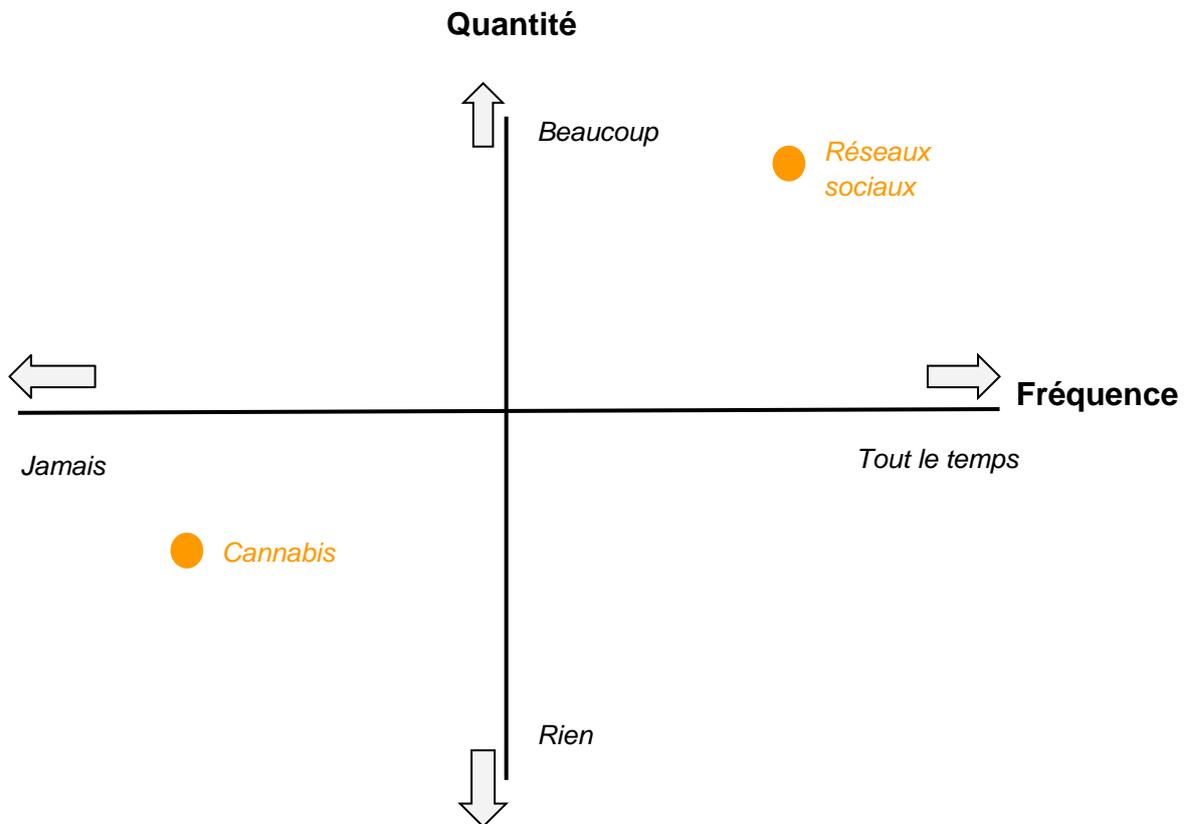
1. L'animateur·rice constitue des groupes de 2 participant·e·s
2. Travail en sous-groupe : l'animateur·rice explique la consigne suivante à tous les sous-groupes
  - Dessiner une fonction sur une feuille avec : en abscisse, « la fréquence » (jamais-tout le temps), en ordonnée « la quantité » (pas du tout-beaucoup).
  - « A » propose à « B » deux produits ou usages pour lesquels « B » est invité à se positionner.
  - Remarque : c'est bien « A » qui propose les produits ou usages, que « B » les consomme ou non.
  - « *J'aimerais que tu te positionnes à propos du cannabis et des réseaux sociaux* »
  - Pour chacun des produits, « B » se situe sur la fonction.
  - Ensuite, « B » cite deux produits ou usages (de son choix) à « A » qui va, à son tour, se positionner sur la fonction.
  - Les sous-groupes disposent de 10 minutes pour réaliser l'exercice.



Modèle graphique à dessiner comme exemple :



Exemple de graphique rempli par un-e participant-e :



## Modalités d'expression

L'animateur-riche invite un ou deux volontaire(s) à partager les résultats et réflexions liés à l'exercice. L'animateur-riche pourra dès lors demander aux participants :

- *Était-ce facile ou difficile comme exercice ?*
- *Qu'est-ce qui vous a gêné dans l'exercice ?*
- *Les critères pour se positionner dans la fonction étaient-ils adaptés ?*
- *Si les produits étaient similaires, avez-vous comparé vos usages ? Si oui, étiez-vous en mesure de comparer vos usages ?*
- *Pensez-vous que vos réponses vont varier dans le temps (en fonction de vos âges ou des périodes de l'année telles que les fêtes de fin d'année, la fin des examens, les vacances, les festivals, l'entrée en parentalité, la détention, etc.) ?*
- *Pensez-vous que cet exercice a une valeur scientifique ? Que pouvons-nous en tirer ?*
- *Ce graphique peut-il aider à définir si une personne a des problèmes de consommation ou si elle est dépendante ?*

---

## Recommandations

Lorsque les participant-e-s sont en sous-groupes, l'animateur-riche ne doit pas les aider en spécifiant les notions de fréquence et de quantité volontairement vagues.

---

## Compétences psycho-sociales travaillées

- **Compétences émotionnelles :**
  - Analyser ses comportements et attitudes
- **Compétences sociales :**
  - Ecouter activement
  - Renforcer l'expression de soi
- **Compétences cognitives :**
  - Identifier les normes, valeurs et croyances qui nous entourent

