

DESCRIPTION :

Des questions sur les thématiques de la vie affective et sexuelle, du bien-être et des drogues, sont proposées aux participants et participantes. Chacun est ensuite invité à donner son avis et à l'expliquer.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de débat

PROFIL DU PUBLIC : Public jeune

AGE DU PUBLIC : 13/25 ans

THEMATIQUES PRINCIPALES : vie affective et sexuelle/bien-être/consommations de drogues

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Mars 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe.
- En stand.
- En maraude.
- Avec animateur/animatrice.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- Développer un esprit critique sur les thématiques de la vie affective et sexuelle, du bien-être et des drogues.
- Favoriser le débat et la réflexion.
- Acquérir des connaissances sur ces sujets.

THÈMES ABORDÉS

- Vie sexuelle.
- Vie affective.
- Contraception.
- Drogues.
- Contextes de consommation.
- Motivations à consommer.
- Dépendance.
- Bien être.
- Santé.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique.
- Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

MATÉRIEL

- 21 cartes plastifiées.

CONSIGNE

Le participant/la participante ou l'animateur/animatrice sélectionne une carte, la lit et y répond. Un débat est mené autour de ces interrogations.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Cet outil peut s'utiliser :

--> En classe entière / en groupe :

- L'animateur ou l'animatrice propose aux jeunes de tirer une carte et de la lire à voix haute. Les personnes débattent sur le thème de la carte.
- L'animateur ou l'animatrice pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe (cibler l'une des trois thématiques, préparer un enchaînement de cartes pour aborder des sujets qui se recoupent, etc.).

Il est également important pour l'animateur ou l'animatrice de choisir des cartes avec lesquelles il/elle se sent à l'aise.

--> En action extérieure : stand / maraude

- L'animateur ou l'animatrice propose aux jeunes de tirer une carte et de la lire à voix haute. Les personnes débattent sur le thème de la carte.
- L'animateur ou l'animatrice pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe (cibler l'une des trois thématiques, préparer un enchaînement de cartes pour aborder des sujets qui se recoupent, etc.).

Il est également important pour l'animateur ou l'animatrice de choisir des cartes avec lesquelles il/elle se sent à l'aise.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique. Il peut favoriser le débat.
- L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues.
- Les questions posées sont variées : certaines sont faites pour délivrer de l'information quand d'autres développent la réflexion. Les questions de relance permettent de créer du débat et de développer l'esprit critique y compris pour des questions délivrant de l'information.
- L'outil ouvrant sur des nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des jeunes rencontrés.

Limites :

- L'outil nécessite de la part de l'animateur ou l'animatrice de solides connaissances sur les trois grandes thématiques abordées.
- Les questions posées n'amènent pas toujours de réponses toutes faites, c'est pourquoi il est nécessaire que l'animateur ou l'animatrice ait une forte capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES

1/21 À quoi sert la contraception ?

La contraception sert à se protéger d'une grossesse non prévue.

Questions de relance :

Que connaissez-vous comme moyen de contraception ?

Plusieurs moyens de contraception existent : l'important est de choisir celui qui convient (hormones, pose par un professionnel, fréquence de prise, etc.). Hormis la pilule et le préservatif, il existe le DIU (dispositif intra-utérin en cuivre ou hormonal anciennement appelé stérilet), le patch, l'anneau, l'implant, l'injection.

Comment et pourquoi inclure les garçons ?

Dans le cadre de relations hétérosexuelles notamment, il est important d'inclure les garçons car ils sont aussi concernés par une grossesse non prévue : c'est une responsabilité conjointe. Les garçons peuvent introduire le sujet de la contraception auprès de leur copine ou peuvent leur faire penser à la contraception (partage de la charge mentale : pilule à prendre chaque jour à heure fixe, rappel tous les trois mois pour les injections, tous les trois ans pour l'implant, etc.).

Les garçons peuvent aussi utiliser une contraception car il existe de nouvelles méthodes de contraception masculine comme la contraception thermique (sous vêtement chauffant).

Que faire en cas de rapport sexuel sans contraception ?

En cas de risque de grossesse, les personnes peuvent se procurer une contraception d'urgence et ont le droit de recourir à une interruption volontaire de grossesse (IVG).

La contraception d'urgence peut être hormonale (pilule d'urgence anciennement appelée pilule du lendemain ou par la pose d'un DIU au cuivre). Il est possible d'aller à la pharmacie ou dans un CPEF (centre de planification et d'éducation familiale). La contraception d'urgence est gratuite pour les mineures.

La procédure d'avortement en France est remboursée à 100 % par l'Assurance maladie et se déroule de la manière suivante : 1/ Entretien avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme) > 2/ Entretien psycho-social (obligatoire pour les mineures, proposé aux majeures) > 3/ Entretien avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme) > 4/ Pratique de l'IVG. On peut y avoir recours de deux manières différentes :

- Méthode médicamenteuse : possible jusqu'à la 7^e semaine voire 9^e semaine d'aménorrhée*. Il s'agit de prendre deux comprimés à un ou deux jours d'intervalle (à domicile si les conditions le permettent ou à l'hôpital). C'est le 2^e comprimé qui va déclencher les contractions et les saignements, donc l'arrêt de la grossesse. Puis vérifier que la grossesse a bien été interrompue lors d'une visite de contrôle environ quinze jours après.

- Méthode chirurgicale : possible jusqu'à la 14^e semaine d'aménorrhée*. Il s'agit d'un geste chirurgical simple, rapide, sûr et extrêmement efficace, qui se déroule sous anesthésie (locale ou générale). Puis vérifier que la grossesse a bien été interrompue lors d'une visite de contrôle environ quinze jours après.

Beaucoup pensent, à tort, que l'IVG rend stérile mais c'est faux. Lorsqu'une IVG est pratiquée légalement, les complications sont très rares. À l'inverse, dans les pays où c'est interdit, les risques d'infection, de stérilité voire de décès sont élevés. Suite à la pratique d'une IVG, il est important d'anticiper la reprise d'une contraception.

Pour les mineures, il est nécessaire qu'elles soient accompagnées par l'un des parents ou un adulte de leurs choix.

* *Semaines d'aménorrhées (expression employée par le milieu médical) = le nombre de semaines depuis le 1^{er} jour des dernières règles.*

Supports : Démonstration de préservatifs (interne et externe), Brochure « Choisir sa contraception » (Santé Publique France), Ipass contraception (Région IDF)

2/21 Comment se transmet le VIH ?

Le VIH se transmet par un contact entre les muqueuses et 5 liquides corporels : sang, sperme, liquide pré-séminal, cyprine (liquide vaginal), lait maternel. Il ne se transmet donc ni par les moustiques, ni en s'asseyant sur des toilettes publiques, ni en embrassant une personne séropositive, et autres idées reçues.

Questions de relance :

Qu'est-ce que le VIH ? Quelle est la différence entre VIH et Sida ?

VIH = Virus de l'Immunodéficience Humain

SIDA = Syndrome de l'ImmunoDéficience Acquise

Le virus peut se transmettre. Le Sida, c'est quand la maladie se déclare. On peut être porteur du virus sans être malade.

Quelles sont les outils de prévention ?

- Les préservatifs (internes et externes).
- La PreP (prophylaxie pré-exposition) ; se prend en continu (un comprimé par jour) ou selon les rapports sexuels à risque. Est prescrite par des médecins spécialisés, dans les services hospitaliers ou dans les Cegidd.
- Le TPE (traitement post exposition) : traitement à prendre au mieux dans les quatre heures qui suivent une situation à risque (jusqu'à 48 heures après l'exposition) en le poursuivant pendant un mois. Est disponible dans tous les services d'urgences et est gratuit.

- Le TasP (Treatment as Prevention) : traitement comme moyen de prévention. Quand la charge virale est indétectable, le VIH ne se transmet pas, c'est-à-dire que la quantité de virus dans le corps est indétectable, donc intransmissible : Indétectable = Intransmissible (i = i).
- Le dépistage : moyen d'être rassuré sur son état sérologique : prises de sang (laboratoire ou centres de dépistage), TROD (test rapide d'orientation diagnostique) et autotest.

Comment appelle-t-on la discrimination envers les personnes séropositives au VIH ?

La sérophobie. C'est une discrimination, au même titre que l'homophobie, le sexisme ou le racisme.

Une personne séropositive, peut subir des injustices telles qu'un refus de soin, ne pas pouvoir faire un prêt immobilier, un rejet de l'entourage suite à l'annonce de la séropositivité...

Supports : Brochures sur le VIH du Crips, jeu Quizz VIH du Crips IDF.

3/21 Le préservatif a craqué, a glissé ou a été oublié. Que faire ?

Il est possible de prendre une contraception d'urgence le plus rapidement possible après le rapport à risque (cf. réponse question 1). S'il y a un risque lié au VIH, il est possible d'aller aux urgences pour bénéficier du TPE (traitement post exposition) (cf. réponse question 2).

Questions de relance :

Comment un préservatif peut-il craquer ?

En utilisant deux préservatifs en même temps (deux externes, un interne/un externe) ; quand il est périmé ; quand il est mal utilisé ou mal mis. Pour éviter qu'il craque : utiliser du gel lubrifiant à base d'eau ; vérifier la date de péremption ; bien le mettre (pincer le réservoir)

Que faire pour éviter que le préservatif glisse ?

Bien le mettre en le déroulant entièrement sur le pénis. En cas de pénétration (vaginale ou anale) : se retirer en maintenant le préservatif pour éviter qu'il ne reste dans le vagin ou dans l'anus.

Que faire pour ne pas oublier d'utiliser un préservatif ?

En discuter avec son/sa/ses partenaire(s) ; en avoir sur soi ou chez soi (à proximité) ; y voir des avantages ; il y a une diversité de préservatifs (textures, tailles, latex ou pas, nervurés...) ; il y en a pour tous les goûts (fraise, pina colada, etc.) ; ne pas considérer le préservatif comme un « tue-l'amour » (peut être un moment de complicité, le ou la partenaire peut mettre le préservatif sur son/sa partenaire), etc.

Supports : <https://www.france.tv/slash/sexy-soucis/1002903-quand-et-comment-prendre-la-pilule-du-lendemain.html>, <https://sante.fr/le-traitement-post-exposition-au-vih>

4/21 Qu'est-ce que l'homophobie ?

C'est le fait de discriminer une personne homosexuelle. Au même titre que le racisme ou le sexisme, l'homophobie est une discrimination. C'est le rejet d'une personne du fait de son orientation sexuelle. L'homophobie peut être définie ainsi : peur et rejet des personnes homosexuelles qui s'expriment parfois par de l'agressivité physique et/ou verbale.

Questions de relance :

Qu'est-ce qu'une discrimination ?

C'est le fait de distinguer, de mettre à part et de traiter différemment une personne ou un groupe social, en raison de son genre, son origine, son physique, son orientation sexuelle réelle ou supposée. Il n'y a pas de hiérarchie dans les discriminations, elles sont toutes punies par la loi.

La discrimination est l'aboutissement d'une construction sociale qui commence par les stéréotypes (idée toute faite, croyance fortement partagée que l'on colle à un groupe de personnes, mais qui n'est pas forcément vraie pour autant) puis les préjugés (jugement sur quelqu'un, quelque chose, qui est formé à l'avance selon certains critères personnels et qui oriente en bien ou en mal les dispositions d'esprit à l'égard de cette personne).

Comment peuvent se sentir les personnes discriminées ?

Il n'y a pas de réponse toute faite à cette question. Les ressentis sont subjectifs et indiscutables. On ne peut remettre en cause les ressentis des personnes, qu'elles soient discriminées ou non. Dans tous les cas, être discriminé ne semble pas facile à vivre. Les personnes discriminées peuvent se sentir rejetées, exclues : cela peut avoir un impact sur l'estime de soi.

Que signifie le sigle LGBTQI+ ?

LGBTQI+ désigne les minorités de genres et d'orientations sexuelles.

- Lesbienne : désigne une femme homosexuelle
- Bisexuel/Bisexuelle : désigne une personne attirée par les femmes et par les hommes
- Gay : désigne un homme homosexuel
- Queer : désigne les personnes qui refusent les normes de la société, (normes qui voudraient que l'on se positionne comme homme ou femme et que l'on soit homo ou hétéro). C'est un terme inclusif pour toutes les personnes faisant partie de la communauté LGBTQI+.
- Intersexe : difficile ou impossible à définir comme mâle ou femelle selon les standards habituels. Cette ambiguïté anatomique résulte de différences chromosomiques et/ou hormonales, qui se manifestent à divers degrés sur le plan physique.

5/21 Qu'est-ce que le plaisir dans la vie affective et sexuelle ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent et ressentent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question.

Il est important de distinguer ce que peut être la vie affective et ce que peut être la vie sexuelle :

- Vie affective : qui relève des sentiments, des émotions, du lien avec les autres etc.
- Vie sexuelle : qui relève de l'intimité, de la sexualité, du rapport au corps et à l'autre etc.

Questions de relance :

Quelles peuvent être les sources de plaisirs dans la vie affective ? Dans la vie sexuelle ?

OU

Que peut apporter de positif une vie affective ? Une vie sexuelle ?

Le plaisir dans la vie affective et sexuelle dépend de ce qu'aiment les personnes, de ce qu'elles recherchent... Les premiers sentiments ou les sentiments en général, les mots, les caresses, les bisous, la masturbation, les rapports pénétratifs, avoir quelqu'un sur qui compter, se sentir en confiance, se sentir beau/belle dans les yeux de l'autre, regarder une série, avoir une passion commune, les attentions portées à l'autre et que l'autre porte sur soi, etc. L'important est d'en avoir envie et d'être attentif/attentive à son/sa/ses partenaires.

Est-ce que tout le monde ressent du plaisir dans sa vie affective ? Dans sa vie sexuelle ?

L'important dans les relations affectives et sexuelles est d'en avoir envie et d'y trouver du plaisir : ce qui n'est pas toujours le cas. Être dans une relation de couple sans sentiment, avec de la violence, un manque de confiance, être dans une relation sexuelle où il y a des douleurs, pas d'attention de la part du ou de la partenaire... Tout cela n'est pas forcément épanouissant et plaisant.

Est-ce que tout le monde est concerné par une vie affective ? Par une vie sexuelle ?

Tout le monde n'a pas de vie affective ou de vie sexuelle. L'important est d'en avoir envie. Ce n'est pas être « anormal » que de ne pas aimer la sexualité ou l'affection, être en couple, avoir des rapports sexuels, etc. Chaque personne est différente et il est nécessaire de prendre cela en compte.

Est-ce que l'on peut avoir une vie affective sans vie sexuelle ? Et inversement ?

Il est possible d'avoir une vie affective sans vie sexuelle et inversement. Comme il est possible de n'avoir envie d'aucune des deux.

Supports : BD « La sexualité et nous » (Crips IDF : <https://plateforme-elsa.org/wp-content/uploads/2014/12/crips-sexualite-et-nous.pdf>), <https://www.onsexprime.fr/>

6/21 Quelles sont les prises de risques dans la vie affective et sexuelle ?

Les prises de risques peuvent être différentes selon les personnes et leurs points de vue.

Questions de relance :

Quelles peuvent être les risques dans une vie affective ? Dans une vie sexuelle ?

Les prises de risques peuvent être de l'ordre d'une grossesse non prévue, de la transmission d'IST dont le VIH, de relations sexuelles non consenties (viols), etc.

Que faire dans ces situations ?

OU

Que faire pour éviter ces prises de risques ?

- Grossesse non prévue : contraception d'urgence, intervention volontaire de grossesse (cf. réponse question 1).

IST : dépistage en laboratoire ou Cegidd (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic).

VIH : dépistage (laboratoire, Cegidd, TROD, autotest), TPE (cf. réponse question 2).

Violences sexuelles : en parler, avoir recours à la justice.

Mais ces prises de risques peuvent aussi être liées au côté relationnel : tromperie, conflit, rupture. Ces moments peuvent être difficiles à vivre. Le dialogue et la confiance peuvent aider à surmonter ces difficultés ou à les éviter.

Supports : <https://vih.org/cegidd/>, <https://www.onsexprime.fr/>, <https://www.filsantejeunes.com/> ou 0800 235 236, 119 : Allô Enfance maltraitée, <https://www.sida-info-service.org/>

7/21 Que veut dire IST ?

IST = Infections Sexuellement Transmissibles

Beaucoup d'idées reçues sont rapportées sur la transmission des IST comme par exemple avoir une mauvaise hygiène, passer aux toilettes après quelqu'un d'autre... Il est donc important de délivrer les bonnes informations et de rassurer sur ce sujet.

Questions de relance :

Quelle est la différence entre IST et MST ?

Autrefois appelées MST (Maladies Sexuellement Transmissibles), aujourd'hui, on parle bien d'IST car toutes les infections ne sont pas des maladies. Les IST, comme toutes infections, n'ont pas forcément de symptômes (contrairement aux maladies).

Comment faire pour savoir si on a une IST ?

Toutes les personnes ayant des rapports sexuels sont susceptibles de contracter une infection. Il n'y a pas à en avoir honte.

Observer son corps permet de repérer un éventuel changement. Les personnes ayant une vulve peuvent l'examiner (à l'aide d'un miroir par exemple) ainsi que les lèvres et sous les poils du pubis. Les personnes ayant un pénis peuvent l'examiner ainsi que le scrotum, l'intérieur du prépuce, sous les poils du pubis, et presser légèrement le bout du pénis aussi pour voir si un liquide anormal en sort.

Se poser les questions suivantes : ais-je pris des risques dans ma sexualité récemment (problème de préservatifs, plusieurs partenaires, etc.) ? Est-ce que je me suis déjà fait dépister ? De quand date mon dernier dépistage ? Les IST sont dans la plupart des cas asymptomatiques. Donc, si ça gratte, si ça pique au niveau des parties génitales ou si ça brûle quand j'urine, cela peut être des indicateurs qu'il y a un souci.

Que faire en cas de doute ?

Une personne peut ignorer le fait d'être infectée, c'est pourquoi il est important de se faire dépister. Pour vérifier tout ça, il est possible d'aller faire un dépistage complet par prise de sang ou prélèvements locaux (six semaines après la dernière prise de risques) dans un Cegidd ou un laboratoire.

Lors de l'annonce d'une infection, la tristesse, la peur, le dégoût ou la colère, sont des émotions que l'on peut éprouver. Même si ce n'est jamais très agréable, la majorité des IST peuvent aujourd'hui être traitées et même guéries. C'est pourquoi il est important de se faire dépister régulièrement et de suivre le traitement donné par les soignants.

Quelles IST connaissez-vous ? (Conseil : avoir la brochure du Crips IDF en main : "Infections Sexuellement Transmissibles" afin de pouvoir donner plus d'informations par IST si besoin).

Chlamydie, herpès génital, papillomavirus (HPV), blennorragie gonococcique (« chaude pisse »), syphilis, champignons, hépatite A/B/C, VIH.

L'important n'est pas tant de connaître toutes les IST mais plutôt les moyens de s'en prémunir.

Supports : Brochure « Infections Sexuellement Transmissibles » (Crips IDF)

8/21 Qu'est-ce qu'être un « homme » aujourd'hui ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question qui peut déclencher un long débat. Il est important de maîtriser le débat pour qu'il se passe bien et d'être à l'aise sur les reformulations et les sujets sous-jacents à cette question.

Questions de relance :

Comment sont représentés les hommes dans les médias (clips de musique, publicités...) ? À quoi ressemblent les hommes dans les médias ?

Les hommes sont la plupart du temps représentés de la même manière dans les médias : virils, musclés, sans poils. Il y a un culte du corps et de la masculinité. Mais : Qu'est-ce qu'être viril ? Qu'est-ce qu'être masculin ?

Est-ce que cela correspond à la réalité ?

Chaque personne est unique. Chaque personne est différente, que l'on soit un homme, une femme, non binaire, etc. La diversité n'est pas représentée dans les médias.

Comment peut se sentir un homme qui ne se reconnaît pas dans ce modèle ?

Il est possible de se sentir complexé, de ne pas se sentir concerné, de se sentir exclu, de se trouver moche/nul/gros/maigre : de devenir dur avec soi-même, de s'autocritiquer. Cela peut augmenter les complexes et faire baisser l'estime de soi.

Comment ça doit être un homme ? Qu'attend-on d'un homme ?

OU

Est-ce qu'un homme peut exprimer ses émotions ? Comment cela est-il perçu ?

Les stéréotypes de genres ont la peau dure. Ils sont véhiculés depuis des siècles et perdurent encore aujourd'hui alors qu'ils catégorisent les individus en fonction de leur sexe biologique. Un homme peut pleurer comme s'énerver, peut s'épiler comme ne pas s'épiler, porter des vêtements prêts du corps comme porter des vêtements de sport... Ces caractéristiques ne sont pas spécifiques aux hommes et ne déterminent pas l'identité de genre.

Est-ce que les organes génitaux définissent ce qu'est un homme ?

Non, l'identité est plus complexe que cela. Il ne suffit pas d'avoir un pénis pour se sentir « homme ». On parle de l'identité de genre, qui englobe, en plus du sexe biologique assigné à la naissance, l'identification à un genre plutôt qu'à un autre, l'expression de son genre...

Supports : Brochure « les filles/les garçons - guide du corps humain » (Crips IDF), <https://www.onsexprime.fr/>, BD "La sexualité et nous" (Crips IDF : <https://plateforme-elsa.org/wp-content/uploads/2014/12/crips-sexualite-et-nous.pdf>), Licorne du genre : <https://unicorn.mrtino.eu/>

9/21 Qu'est-ce qu'être une « femme » aujourd'hui ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question qui peut déclencher un long débat. Il est important de maîtriser le débat pour qu'il se passe bien et d'être à l'aise sur les reformulations et les sujets sous-jacents à cette question.

Questions de relance :

Comment sont représentées les femmes dans les médias (clips de musiques publicités...) ? À quoi ressemblent les femmes dans les médias ?

Les femmes sont la plupart du temps représentées de la même manière dans les médias : fines, sans poils, sexualisées. Il y a un culte de la beauté et de la féminité. Mais : Qu'est-ce que la beauté ? Qu'est-ce que la féminité ?

Est-ce que cela correspond à la réalité ?

Chaque personne est unique. Chaque personne est différente, que l'on soit une femme, un homme, non binaire, etc. La diversité n'est pas représentée dans les médias.

Comment peut se sentir une femme qui ne se reconnaît pas dans ce modèle ?

Il est possible de se sentir complexée, de ne pas se sentir concernée, de se sentir exclue, de se trouver moche/nulle/grosse/maigre : de devenir dure avec soi-même, de s'autocritiquer. Cela peut augmenter les complexes et faire baisser l'estime de soi.

Comment ça doit être une femme ? Qu'attend-on d'une femme ?

OU

Est-ce qu'une femme peut exprimer ses émotions ? Comment cela est-il perçu ?

Les stéréotypes de genres ont la peau dure. Ils sont véhiculés depuis des siècles et perdurent encore aujourd'hui alors qu'ils catégorisent les individus en fonction de leur sexe biologique. Une femme peut pleurer comme s'énerver, peut s'épiler comme ne pas s'épiler, porter des vêtements prêts du corps comme porter des vêtements de sport... Ces caractéristiques ne sont pas spécifiques aux femmes et ne déterminent pas l'identité de genre.

Est-ce que les organes génitaux définissent ce qu'est une femme ?

Non, l'identité est plus complexe que cela. Il ne suffit pas d'avoir une vulve et un vagin pour se sentir « femme ». On parle de l'identité de genre, qui englobe en plus du sexe biologique assigné à la naissance, l'identification à un genre plutôt qu'à un autre, l'expression de son genre...

Supports : Brochure « les filles/les garçons - guide du corps humain » (Crips IDF), <https://www.onsexprime.fr>, BD "La sexualité et nous" (Crips IDF : <https://plateforme-elsa.org/wp-content/uploads/2014/12/crips-sexualite-et-nous.pdf>), Licorne du genre : <https://unicorn.mrtino.eu/>,

10/21 Comment reconnaître une personne en situation de mal être ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question.

Une personne en situation de mal-être peut-être moins joyeuse, plus renfermée sur elle-même, moins bavarde que d'habitude.

Questions de relance :

Qu'est-ce que le mal-être ?

C'est un état vague et pénible dans lequel une personne se sent mal, souffre, ne se sent pas bien. Le mal-être est caractérisé par quelque chose de non souhaité, de non désiré, quelque chose dont on souhaite se débarrasser au plus vite, une souffrance.

Le mal-être peut se manifester sous des formes diverses : physique, émotionnelle, sociale. Le mal-être peut parfois être un « avertisseur » révélant un déséquilibre quelque part.

À quoi peut être dû le mal-être ?

Le mal-être peut être le symptôme de quelque chose de plus grave. Il peut être d'origine physique ou psychologique. Il peut être lié à une dépression, à une annonce difficile à vivre (une maladie, une rupture, un décès, etc.).

Mal-être physique : fatigue, maladies... Mal-être émotionnel : susceptibilité, manque d'estime de soi, anxiété, difficulté à gérer sa colère... Mal-être social : travail, relations familiales, relations sociales, stress, démotivation, conflits.

Que faire si une personne de notre entourage va mal ?

L'écouter, proposer des solutions, changer d'environnement, dialoguer, orienter vers une prise en charge par un ou une professionnelle (psychologue, psychiatre...), se rendre dans une Maison des ados, appeler un numéro gratuit...

Supports : Brochure « Et moi, comment ça va ? » (Crips IDF), <https://anmda.fr/>, <http://www.psycom.org/Lignes-d-ecoute>, <https://www.filsantejeunes.com/>

11/21 En cas de mal-être, que faire ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question.

Une personne en situation de mal-être peut avoir besoin de parler, d'être écoutée ou de se retrouver seule pour se poser et réfléchir, comme peut avoir besoin de se changer les idées, de se divertir...

Questions de relance :

Que peut-on mettre en place si l'on est soi-même en situation de mal-être ?

On peut penser à ses principales qualités, on peut éviter de se comparer aux autres et de se rabaisser, on peut s'autoriser à faire des erreurs. Réfléchir sur ce qui cause son mal-être pour trouver des solutions et ressources adaptées : l'annonce d'une maladie ? Une rupture ? Une situation de harcèlement ou d'agression ? Tout cela peut nous préoccuper, nous rendre mal et triste et c'est normal ! Comment peut-on accepter la situation qui nous fait souffrir ? Pour cela, il ne faut pas hésiter à en discuter avec une personne de l'entourage, une personne de confiance ou à se diriger vers un ou une professionnelle de santé. Il existe des structures adressées aux jeunes : infirmerie scolaire, Maison des ados, l'Atelier du Crips IDF, mission locale où éducateurs et conseillers sont à l'écoute ! Ces adultes sauront écouter et accompagner pour que la personne aille mieux.

12/21 Qu'est-ce qui peut influencer l'état de bien-être ou le moral d'une personne ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question.

Tout un tas d'éléments du quotidien peuvent influencer sur l'état de bien-être et le moral des personnes : vie sociale, vie affective, vie sexuelle, vie professionnelle, vie familiale, un événement particulier (grossesse prévue ou non, rupture, déménagement, changement d'école ou de travail, maladie, etc.), la consommation de produits psychoactifs, le sommeil, la pratique d'une activité physique, la pratique d'une activité artistique, l'alimentation,...

Questions de relance :

Que peut-on mettre en place pour se sentir bien ? (Réponses subjectives et individuelles attendues)

Supports : Brochure « Et moi, comment ça va ? » (Crips IDF), <https://anmda.fr/>, <http://www.psycom.org/Lignes-d-ecoute>, <https://www.filsantejeunes.com/>

13/21 Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question.

La plupart des jeunes se déclarent en bonne santé et pensent que cet état de bonne santé est l'absence de maladie. Or, l'état de santé est plus global que ça.

Questions de relance :

Comment peut-on définir la santé ?

C'est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Cela veut dire qu'être en bonne santé ne se résume pas à ne pas être malade. Être en bonne santé, c'est se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Cela passe par un épanouissement social, familial, affectif, sexuel, professionnel. La pratique d'une activité physique, une alimentation saine et variée et un sommeil réparateur favorisent l'état de bonne santé.

Penses-tu être en bonne santé ? Si oui, pour quelles raisons ? (Réponses subjectives et individuelles attendues)

À quoi reconnaît-on une personne en bonne santé ? (Réponses subjectives et individuelles attendues)

Supports : site de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) : <https://www.who.int/fr/>

14/21 Que signifie être « bien » ?

C'est une question aux multiples réponses puisque chacun/chacune va avoir sa propre réponse : il n'y a donc pas de réponse toute faite à cette question. Il est important de questionner les publics sur ce qu'ils pensent.

Ci-dessous, vous trouverez quelques éléments et questions de relance pour aller plus loin sur cette question.

Comme pour les questions 12 et 13, être bien ou être mal dépend de plusieurs facteurs. L'état de bien-être est un sentiment d'épanouissement mais aussi de satisfaction des besoins du corps et de l'esprit. C'est une sensation agréable.

Questions de relance :

Qu'est-ce qui nous permet de se sentir bien ?

C'est se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Cela passe par un épanouissement social, familial, affectif, sexuel, professionnel. La pratique d'une activité physique, une alimentation saine et variée et un sommeil réparateur favorisent l'état de bien-être.

Que peut-on faire pour se sentir bien ? (Réponses subjectives et individuelles attendues)

Supports : Brochure « Et moi, comment ça va ? » (Crips IDF), <https://anmda.fr/>, <http://www.psycom.org/Lignes-d-ecoute>, <https://www.filsantejeunes.com/>

15/21 Qu'est-ce qu'une drogue ?

Pour être considéré comme une drogue, le produit doit cumuler l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- Pouvoir être ingéré, inhalé, injecté ou sniffé ;
- Modifier le comportement de la personne qui consomme ;
- Provoquer des effets sur la santé de la personne qui consomme, à court terme et à long terme (selon les effets recherchés et obtenus) ;

- Entraîner une dépendance (lorsque les activités de la personne s'organisent autour de la consommation du produit.

Qu'on dise drogues, produits psycho-actifs ou substances psycho-actives, on parle de la même chose.

Questions de relance :

Est-ce que toutes les drogues sont illégales ?

Non, il existe des drogues autorisées mais réglementées (licites) comme le tabac, l'alcool ou les médicaments, et il y en a d'autres qui sont interdites (illicites) comme le cannabis, la cocaïne, etc.

Supports : Jeu « info intox » (Crips IDF), <https://www.drogues-info-service.fr/>

16/21 Quelles sont les motivations qui poussent une personne à consommer des drogues ?

Les motivations qui poussent à consommer peuvent être différentes pour chacun/chacune.

Certaines personnes vont en consommer pour se détendre, se changer les idées ou pour passer le temps. D'autres vont vouloir passer un moment entre potes, faire de nouvelles expériences, ou oublier leurs problèmes. Les motivations à consommer peuvent aussi être dans l'optique d'améliorer les performances (sexuelles, scolaires ou au travail...).

Questions de relance :

Est-ce que les consommations de produits permettent à chaque fois d'atteindre les effets recherchés ?

Il arrive que les effets obtenus ne soient pas les effets recherchés. Effectivement, les personnes recherchent rarement les nausées ou les vomissements en consommant de l'alcool. Il est donc important de gérer ses consommations pour ne pas obtenir des effets non recherchés et désagréables. Rappelons que les consommations de produits sont la recherche de plaisirs et d'aspects agréables.

Quelles peuvent être les motivations à arrêter de consommer un produit ?

Exemples : impact sur le sommeil ou sur l'humeur, odeurs, influence de l'entourage, le coût, etc.

Support : Jeu « info intox » (Crips IDF), <https://www.drogues-info-service.fr/>

17/21 Que signifie être « ivre » ?

Définition de « ivresse » ou « état d'ébriété » : cet état signifie que le seuil de tolérance de l'organisme est dépassé. L'organisme est à ce stade intoxiqué par l'alcool.

Selon la dose ingérée, l'alcool peut faire ressentir les éléments suivants qui sont vécus de manière positive - ce sont aussi des éléments pouvant être recherchés en consommant de l'alcool : sentiment d'être à l'aise ou d'être plus sûr de soi, sentiment de confort et de soulagement, sentiment de bien-être et de détente, euphorie, excitation,...

Questions de relance :

Quels peuvent être les risques de l'état d'ivresse ?

Sous l'emprise de l'alcool, la personne ne ressent pas les mêmes choses que quand elle n'en a pas consommé. L'alcool peut faire ressentir des sensations moins agréables telles que : déshydratation (= maux de tête), mauvaise humeur (émotions exagérées, colère, peur), endormissement (l'alcool engourdit le cerveau), altération du jugement et du comportement, impact sur le corps (élocution trouble, champ visuel rétréci, mouvements non coordonnés...), risque de malaise, somnolence, nausées, vomissements, pertes de mémoire, accidents (baisse de la vigilance et des réflexes ralentis), rapports sexuels à risques (rapports non protégés ou non consentis), violence (agressions verbales, physiques ou sexuelles), coma éthylique (perte de conscience).

Comment peut-on réduire les risques liés à une consommation d'alcool ?

Pour se prémunir de ces différents éléments, il est important d'avoir des notions de réduction des risques :

En ce qui concerne la responsabilisation entre pairs :

- Il est important d'être attentif à ses amis qui consomment de l'alcool, rester auprès d'elles et eux.
- En cas de somnolence : s'assurer que la personne reste consciente, rester auprès d'elle et la surveiller le temps qu'elle aille mieux.
- En cas de coma éthylique : mettre la personne en PLS (position latérale de sécurité), la couvrir car le corps se refroidit très vite, rester auprès d'elle et la surveiller le temps que les secours arrivent [numéros de téléphone : 112 (urgences), 15 (Samu) ou 18 (pompiers)].

En ce qui concerne la consommation d'alcool :

- **Manger** avant de commencer à boire ou pendant la consommation.
- **S'hydrater régulièrement** car l'alcool déshydrate. Le corps a besoin d'eau : le cerveau ainsi hydraté évitera les trous de mémoire et le sentiment de « gueule de bois » le lendemain.
- **Espacer les verres** : boire plus lentement ou alterner avec un soft permet d'espacer les consommations d'alcool, et donc, de faire monter moins rapidement l'alcoolémie. Ainsi, l'alcoolémie est mieux gérée.
- **Éviter les mélanges** d'alcools ou d'autres produits car cela augmente les risques.
- **Anticiper ses conditions de retour** : rentrer en sécurité et savoir où dormir permet de tranquilliser les personnes (rentrer avec des amis, en transports en communs, en taxi ou en voiture si quelqu'un n'a pas bu).

- **Être bien entouré / entourée** : être en confiance permet d'être plus à l'aise et en sécurité (moins de risques de rapports sexuels non consentis ou autres violences si l'entourage est bienveillant et attentif).

Supports : <https://www.alcool-info-service.fr/>, Brochure « no(s) limite(s) ?! » (Crips IDF), <https://www.anpaa-bretagne.fr/simuler-votre-taux-alcoolemie/>

18/21 Qu'est-ce qu'être dépendant à une drogue ?

Être dépendant à un produit c'est ne plus réussir à se passer de ce produit. La dépendance consiste en la perte de liberté de s'abstenir.

Questions de relance :

Comment prendre conscience de sa dépendance ?

Ce n'est pas simple de reconnaître sa dépendance. La phase de déni est assez présente chez les consommateurs. Accepter sa dépendance et son besoin du produit peut être un long chemin. Sortir de cette dépendance aussi.

Comment sortir d'une dépendance ?

Sortir d'une dépendance est compliqué et peut être long. Les personnes ont besoin d'un accompagnement par des professionnels qualifiés. Il existe pour cela des structures spécialisées qui accompagnent les personnes dépendantes, soit vers l'arrêt des consommations, soit vers la réduction des risques : les CSAPA (centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie), les CAARUD (centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usagers de drogue) et les CJC (consultation jeunes consommateurs).

Supports : vidéo « nuggets » (dépendance/addiction), <https://www.drogues-info-service.fr/>

19/21 Qu'entend-on par « drogues dures, drogues douces » ?

Pour cette question, nous vous proposons un enchaînement de questions de relance.

Questions de relance :

Si l'on devait catégoriser les drogues, lesquelles seraient douces et lesquelles seraient dures ?

En réalité, même si l'expression est souvent utilisée, elle est erronée du fait qu'il n'existe pas de drogues dures ni de drogues douces. On parle en fait des usages qui peuvent être durs ou doux. Exemples : une personne consomme chaque jour cinq joints de cannabis - souvent assimilé comme une drogue douce - pour s'endormir ou se détendre alors qu'une autre consomme de l'ecstasy lors d'un festival (une consommation dans un contexte

spécifique). On voit que les deux usages sont différents : l'un est dans une dépendance, quand l'autre est dans de l'expérimentation.

À votre avis, pour quelles raisons on préfère ne pas catégoriser les produits ?

En catégorisant les produits, on catégorise en réalité les consommateurs : on les stigmatise. Souvent, dans l'imaginaire collectif, les personnes « droguées », sont des personnes marginales qui consomment des produits injectables. En revanche, un adulte qui consomme un apéritif chaque soir en rentrant du boulot, ne sera pas stigmatisé de la même manière, bien qu'il semble y avoir une dépendance.

Supports : <https://www.drogues-info-service.fr/>

20/21 Quels sont les effets recherchés lors d'une consommation de drogue ?

La réponse à cette question dépend des personnes qui y répondent. Les effets suivants peuvent être recherchés : la désinhibition, le lâché prise, l'endormissement, le sentiment d'être à l'aise, d'avoir confiance en soi, le rapport à l'autre (drague), etc. La plupart du temps, les effets recherchés sont dans une optique de mieux-être, pour passer un moment agréable.

Questions de relance :

Est-ce que les effets recherchés sont les mêmes que les effets obtenus ?

Pas toujours. Il peut arriver que l'on n'obtienne pas les effets que l'on recherchait.

Les effets obtenus peuvent dépendre du contexte, de l'humeur de la personne et de la quantité du produit. Il arrive que certains effets soient désagréables voire mal vécus.

Est-ce que l'on peut obtenir des effets que l'on ne recherchait pas ?

Cela arrive que l'on obtienne des effets que l'on ne recherchait pas. Exemple : généralement, une personne ne recherche pas les vomissements et nausées en consommant de l'alcool, elle ne recherche pas non plus le black-out suite à une consommation de produit.

Supports : Brochure « no(s) limite(s) » (Crips IDF), <https://www.drogues-info-service.fr/>

21/21 Quels sont les critères communs à toutes les drogues ?

Peu importe le produit et les idées reçues sur les drogues : la définition est la même.

Les drogues sont des produits psycho-actifs ou substances psycho-actives, naturelles ou chimiques, consommées dans une perspective de mieux être. Les produits modifient la conscience, les perceptions mais aussi les comportements.

Pour être considéré comme une drogue, le produit doit cumuler l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- Pouvoir être ingéré, inhalé, injecté ou sniffé ;
- Modifier le comportement de la personne qui consomme ;
- Provoquer des effets sur la santé de la personne qui consomme, à court terme et à long terme (selon les effets recherchés et obtenus) ;
- Entraîner une dépendance (lorsque les activités de la personne s'organisent autour de la consommation du produit.

Supports : <https://www.drogues-info-service.fr/>