



# RESTEZ À SEC

AUDREN Thibault

[t1audren@enib.fr](mailto:t1audren@enib.fr)

LE GOFF Arthur

[a1legoff@enib.fr](mailto:a1legoff@enib.fr)

RICHIER Erell

[e1richie@enib.fr](mailto:e1richie@enib.fr)



ÉCOLE NATIONALE D'INGÉNIEURS DE BREST

## **SOMMAIRE :**

### **Notre vision du projet IHH**

### **Description du projet**

#### **Faire de la prévention sur la consommation d'alcool**

Quel est le besoin ?

Objectifs visés

Actions menées

Modalités d'évaluation de la réussite

#### **Les acteurs**

Rôles et responsabilités de chacun

Compétences nécessaires

Contacts

#### **Les risques et les scénarios alternatifs**

Manque d'engagement et d'interaction

Informations trop abstraites

Omission d'aspects importants

Ne pas mettre les élèves en situation d'inconfort

### **Le projet dans le temps**

### **Conclusion**

### **Annexes**

## I. Notre vision du projet IHH :

En tant que groupe d'étudiants en cycle ingénieur à l'ENIB, nous nous sommes unis dans le but de concevoir un projet IHH (Ingénieur Honnête Homme). L'objectif de ce projet est de mettre nos compétences et notre expérience au service d'initiatives positives au sein de la société, de manière volontaire et bénévole.

Ce projet naît de notre expérience personnelle, nous avons tous eu une expérience différente vis-à-vis de l'alcool au cours de notre vie, et jusqu'à aujourd'hui, mais nous avons tous constaté à quel point cette substance pouvait devenir dangereuse dans énormément de conditions et sur beaucoup d'aspects. Nous avons, pour certains, eu des expériences tragiques liées à l'alcool dans notre entourage, et c'est pourquoi il était primordial, pour nous, d'articuler un projet autour de cette problématique.

Selon nous, l'ingénieur de demain se doit d'être un acteur engagé dans des projets socialement responsables. Nous croyons que notre implication dans ce projet contribuera non seulement à notre développement professionnel en tant qu'ingénieurs, mais aussi à notre épanouissement en tant que citoyens responsables. Nous voyons notre projet comme une opportunité de partager des expériences, de créer des liens authentiques avec un public, qui est en pleine phase de responsabilisation.

## II. Description du projet

Notre projet "Restez à sec" consiste en de la prévention et de la sensibilisation aux risques de l'alcool pour les collégiens de 13 à 15 ans (5ème - 3ème) dans des établissements scolaires ou centres sociaux. Il prendrait la forme d'une intervention d'une durée de 1h à 1h30, vers les mois d'avril et mai de l'année 2024 et aurait pour but de sensibiliser les jeunes à la substance dangereuse qu'est l'alcool.

Il s'inscrit dans l'objectif de développement durable numéro 3 "Bonne santé et bien-être".



Les raisons derrière notre engagement dans ce projet sont multiples. Trop souvent, les méfaits de la consommation d'alcool sont minimisés ou ignorés. Nous voulons donc éduquer et sensibiliser le public sur les réalités parfois dévastatrices qui en découlent.

Notre objectif est de casser cette image de l'alcool, qui pour certains paraît "cool", évidemment rappeler le caractère illégal de fournir de l'alcool à des mineurs, mais aussi de créer un espace de discussion se détachant réellement de ce que les jeunes peuvent trouver en classe, en créant une bulle de discussion avec des acteurs (nous), plus jeunes, plus proches d'eux en terme générationnel, et surtout plus loin des figures éducatives ou autoritaires que peuvent être les parents et les professeurs.

L'essence de ce projet repose, pour nous, sur cela : créer de la proximité, créer un dialogue qui doit pouvoir s'éloigner par moment de l'aspect scolaire, et plus se baser sur l'expérience, son ressenti

### III. Faire de la prévention sur la consommation d'alcool :

#### A. Quel est le besoin ?

En quelques chiffres, on réalise très vite qu'il est nécessaire de faire de la prévention.

Une enquête menée en 2021 par ESCAPAD montre que :

- **64,1%** des collégiens de 3ème **ont déjà expérimenté l'alcool.**
- **30,7%** de ceux-ci ont **consommé de l'alcool au cours du mois de l'enquête.**
- **34 %** de ceux-ci **déclarent avoir déjà connu l'ivresse alcoolique.**

Et plus tard dans leur vie, à 17 ans :

- **59 %** des jeunes rapportent avoir déjà été ivres au cours de leur vie
- **53 %** déclarent avoir vécu une **alcoolisation ponctuelle importante au cours du mois** précédant l'enquête.

Aujourd'hui en France, l'alcool est responsable de **41 000 décès par an.**

De manière plus générale, chez les adolescents, plus jeunes et en pleine construction, on peut vite être **influencés** par beaucoup de facteurs.

On retrouve notamment la primordialité pour eux d'être **intégrés**, et à ceci découlent beaucoup de choses comme **l'effet de groupe**, la volonté de "**grandir trop vite**", en voulant faire comme les adultes. De nos jours, les réseaux sociaux jouent également un grand rôle, comme **propagateur** de ces comportements. L'alcool agit aussi **désinhibant**, ce qui favorise, dans leur esprit, l'intégration.

L'alcool est, pour eux, un interdit, qui peut paraître très tentant, l'origine de cette tentation chez les jeunes, outre l'incitation mutuelle, peut s'expliquer par deux choses :

- **La publicité**, la publicité de certains alcools impactent les publics (très) jeunes. Selon une enquête de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, une large majorité des jeunes de 17 ans (86,3%) mémoriserait les publicités pour l'alcool, et près d'un quart d'entre eux ressentirait l'envie de consommer la boisson en visionnant l'annonce.

Les designs de certaines boissons se veulent colorés, les boissons en elles-mêmes fruitées et sucrées, et ceci renforcent l'envie chez les jeunes.

Ce type de marketing a fait fureur chez les très jeunes, de manière plus flagrante, avec les Puffs, ses petites cigarettes électroniques jetables aux goûts fruités et aux emballages colorés comme des bonbons, et nous montre clairement qu'une part de la responsabilité repose sur les publicitaires.

- **L'incitation des adultes**, les adultes de l'entourage ont tendance à grandement minimiser les effets de l'alcool sur les jeunes.

Un sondage très récent de la Ligue contre le Cancer, le 18 décembre 2023, nous indique que :

- **70%** des personnes interrogées trouvent normal de laisser les adolescents goûter de l'alcool **avant 18 ans**.
- **30%** des sondés pensent qu'il est même **acceptable** que les **moins de 15 ans** y goûtent.

Ce comportement, qui peut pour certains paraître anodin, est le premier "mur brisé" pour ces jeunes. Ils vont être amenés à **réitérer** l'expérience, entre amis, en parler autour d'eux, et de manière décomplexée car les figures d'autorité elles-mêmes ont, d'une certaine manière, décrédibilisé les risques de l'alcool.

## **B. Les objectifs visés :**

### **Pour les élèves :**

Notre projet vise à atteindre plusieurs objectifs essentiels pour les élèves, en fournissant une approche complète et éducative sur la consommation d'alcool. Ces objectifs, exposés de manière assez générale, comprennent :

#### *Sensibilisation aux facteurs de risques :*

- Donner aux jeunes une compréhension approfondie des trois principaux facteurs de risques liés à la consommation d'alcool, à savoir les risques personnels, les risques liés à l'environnement et les risques liés à la substance.

#### *Développement de compétences pour des choix responsables :*

- Favoriser le développement de compétences chez les élèves, afin qu'ils soient en mesure de prendre des décisions responsables concernant la consommation d'alcool, en tenant compte des conséquences à court et à long terme.

#### *Connaissance et appropriation des lois et règlements :*

- Permettre aux élèves de se familiariser avec les lois et règlements en vigueur concernant la consommation d'alcool, les encourageant ainsi à adopter des comportements conformes à la législation.

### *Autonomisation pour demander de l'aide :*

- Équiper les élèves des compétences nécessaires pour demander de l'aide, tant pour eux-mêmes que pour leurs pairs, favorisant ainsi un environnement de soutien et de responsabilité mutuelle.

-> Ces objectifs représentent les piliers fondamentaux de notre approche éducative, visant à fournir aux élèves des connaissances pratiques et des compétences essentielles pour faire face de manière responsable à des situations liées à la consommation d'alcool.

### **Pour le groupe :**

En ce qui concerne notre groupe, notre projet s'articule autour d'objectifs spécifiques, visant à enrichir notre approche pédagogique et à partager notre expérience de manière unique avec les jeunes. Ces objectifs incluent :

#### *Développement de notre pédagogie :*

- Élargir et perfectionner notre approche pédagogique en interagissant de manière directe avec les jeunes, en mettant en œuvre des stratégies de prévention innovantes et en adaptant notre enseignement aux besoins spécifiques de notre public cible.

#### *Transmission d'expérience aux jeunes :*

- Offrir aux jeunes une perspective différente de celle d'un enseignant traditionnel en partageant notre expérience personnelle, qui s'approchent plus de ce qu'ils vivent. Nous cherchons à établir un lien authentique et significatif, favorisant ainsi un environnement propice à l'apprentissage basé sur l'échange et le dialogue.

-> Ces objectifs guident notre implication dans le projet, en soulignant notre engagement à fournir aux jeunes des perspectives riches et diversifiées sur la consommation d'alcool. Nous croyons fermement que cette interaction directe contribuera à renforcer la pertinence et l'impact de notre intervention.

## **C. Les actions menées :**

### **Discussion :**

Notre objectif est de fournir aux jeunes une approche éducative et constructive sur les implications de la consommation d'alcool. Durant notre intervention, notre objectif est d'être dans la discussion, et nous pourrions aborder les axes de discussion suivants :

#### **Axe 1 : Comment réagir face à un cas de personne trop alcoolisée ?**

L'une de nos préoccupations principales réside dans la sensibilisation aux gestes face à une personne trop alcoolisée. Nous parlerons des gestes et démarches à entreprendre pour assurer la sécurité et le bien-être de tous dans ces situations. L'un des points à mettre en exergue est qu'il est primordial d'agir vite, et surtout de ne pas hésiter à appeler les secours: **des vies peuvent être en jeu !**

#### **Axe 2 : Les cas où l'alcool est très dangereux, voire mortel**

Nous discuterons des circonstances dans lesquelles la consommation d'alcool est très fortement déconseillée, en mettant en évidence les risques liés à la combinaison de l'alcool avec d'autres substances, la prise de médicaments, la conduite, et les implications pour la santé physique et mentale.

#### **Axe 3 : Informer sur les doses limites conseillées**

Nous informerons les élèves sur les doses limites conseillées pour les adultes. Notre objectif ici est qu'ils aient conscience de plusieurs notions importantes : les degrés d'alcool, les "doses bar". Leur expliquer que l'état d'ébriété dépend de beaucoup de facteurs, le poids, le sexe, la génétique..

#### **Axe 4 : Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool responsable ?**

Nous pourrions être amenés à introduire aux jeunes ce qu'est une consommation d'alcool responsable. La nécessité d'avoir le ventre plein, de s'hydrater régulièrement, d'espacer les verres, éviter les mélanges et de choisir des environnements sécurisés, avec des personnes de confiance. Nous insisterons aussi sur l'importance de se fixer des limites **avant** de consommer, et de la prudence quant à ne pas dépasser ses limites.

## **Axe 5 : Les conséquences de la consommation d'alcool**

Nous explorerons les conséquences potentielles de la consommation d'alcool, en mettant en lumière les témoignages, les risques d'agressions et de mise en danger de soi et d'autrui, ainsi que les effets nocifs sur la santé et la croissance. Nous parlerons de risques qui peuvent être méconnus du jeune public, comme les risques de VSS, expliquer que l'alcool est une circonstance **aggravante**.

## **Axe 6 : Avoir le droit de dire non + Rappels légaux**

Nous insisterons fermement sur le droit de dire non à la pression sociale, en rappelant les droits individuels et en soulignant les lois et réglementations strictes concernant la vente d'alcool aux mineurs.

## **Axe 7 : Où demander de l'aide ou poser des questions ?**

Pour finir, nous donnerons des informations sur les ressources disponibles en cas de dépendance, ou de simples questionnements, tels que des consultations anonymes et gratuites, l'Association nationale de prévention de l'alcoolisme, ou encore la consultation auprès d'un médecin généraliste.

### Activités :

Durant notre intervention nous allons également proposer certaines activités. En voici une liste non-exhaustive :

#### **Activité 1 : Jeux -> "Histoire de conso" (Fiche outil en annexe)**

Ce jeu propose aux jeunes d'imaginer un scénario lié à la consommation d'alcool à l'aide de cartes. Il permet de travailler principalement la mise en œuvre de stratégies de prévention liée à des consommations d'alcool.

La consigne est "Composez une histoire de consommation d'alcool en complétant chaque champ avec les cartes".

Concrètement, nous créerons une situation à l'aide de cartes de 6 catégories :

- Le **genre** de la personne
- **Son humeur**
- **Son repas**
- **Sa boisson**
- **Son nombre de verres**
- **Le contexte**



Le but est de créer des situations, qu'ils imaginent les **conséquences** d'une telle consommation, et qu'on discute ensuite de leurs conclusions. Ce jeu nous permet d'introduire des notions comme le **binge-drinking**, et les **risques sur la santé** d'une consommation excessive.

## **Activité 2 : Débats et sondages**

Nous avons également prévu de mettre en place des débats et sondages afin d'alimenter et d'enrichir notre intervention en faisant participer les élèves.

Les questions pourront être les suivantes, et seront évidemment adaptées à la réceptivité du public et son implication :

- Apprendre à les connaître : Quel âge avez-vous ? Est-ce que vous vous connaissez entre vous ? -> Déterminer si le groupe va être à l'aise, va pouvoir répondre aux questions de manière décomplexées, ou s'il faut qu'on motive l'interaction, mesurer la place qu'on va prendre dans les discussions
- Balayer leurs connaissances déjà acquises : Quels sont les risques pour vous si vous consommez de l'alcool ? Avez-vous déjà goûté de l'alcool ? Savez-vous ce que sont les degrés d'alcool ? Quelles sont pour vous les lois liées à l'alcool ?

### **E. Les modalités d'évaluation de la réussite :**

Premièrement, le point le plus quantifiable pour nous sera la qualité de l'interaction : A-t-elle été dynamique ? A-t-elle été plaisante pour les jeunes ? Ont-ils passé un bon moment ?

Dans un second temps, il faudra mesurer le bagage de connaissances qu'ils auront acquis lors de l'intervention. Cela prendra la forme d'une discussion "de conclusion" où nous demanderons aux jeunes de nous résumer avec leurs mots ce qu'ils ont compris, en posant des questions sur plusieurs notions, par exemple : Qu'est-ce que le degré d'une boisson ? Quels sont les 3 facteurs de risques ? Comment réagir dans telle ou telle situation (ami inconscient par exemple) ?

Dans le cas où nous serions dans un groupe dans lequel la discussion est complexe ou les met mal à l'aise, nous pourrions adapter ces questions à l'écrit, et récupérer les feuilles.

## IV. Les acteurs :

### A. Rôles et responsabilités de chacun :

Nous sommes 3 étudiants actuellement en 3ème année à l'Ecole Nationale d'Ingénieurs de Brest.

**Thibault AUDREN** : Son rôle est la planification des tâches. Il occupe cette position car il aime superviser et s'assurer que les projets sont bien organisés afin qu'il n'y ait pas de retards, ni d'imprévus. Il aura également un rôle d'intervenant lors de la rencontre avec les jeunes.

**Arthur LE GOFF** : Son rôle est la communication avec les acteurs. Arthur connaît bien Brest et ses environs, ce qui facilite la recherche de contacts. Il s'occupe donc de contacter par mail ou téléphone nos différents partenaires. Il aura également un rôle d'intervenant lors de la rencontre avec les jeunes.

**Erell RICHIER** : Son rôle est la recherche de documentation et d'activités. Elle a le sens du détail et a envie de faire un projet complet et structuré. Elle s'occupe donc de rassembler les ressources dont nous aurons besoin afin de mener une intervention pertinente et interactive. Elle aura également un rôle d'intervenante lors de la rencontre avec les jeunes.

### B. Compétences nécessaires:

**Éducation en santé publique** : Une compréhension approfondie des risques liés à la consommation excessive d'alcool, des statistiques sur l'alcoolisme, et des approches de prévention basées sur des preuves.

**Communication** : Être capable de communiquer efficacement avec des collégiens, pour diffuser des messages de prévention de manière compréhensible et engageante. Être pédagogue et avenant. Savoir capter l'attention des jeunes.

**Connaissance de la législation** : Être au fait des lois et réglementations liées à la vente d'alcool, aux restrictions d'âge, et aux sanctions pour la conduite en état d'ivresse peut être important dans certaines situations.

-> Un groupe d'étudiants de l'ENIB a été formé par des professionnels, et ils ont accepté de nous transmettre leurs connaissances durant l'intersemestre.

## **C. Contacts :**

Afin de mener notre projet à bien, nous avons dû contacter plusieurs associations et centres sociaux. Nous avons fait face à plusieurs imprévus : nous étions en contact durant plusieurs semaines par mail avec Marion LAURENT de l'Association Addictions France, contact qui nous avait été donné par l'association au téléphone. Après plusieurs échanges par mail, nous l'avons eu au téléphone et elle nous a annoncé que finalement ce n'était plus possible de faire ce projet ensemble, car les collégiens n'étaient plus dans leur cibles, et que par conséquent ils ne pouvaient pas débloquer de fond afin qu'un intervenant puisse nous guider et mettre en place ce projet. Nous avons donc décidé d'appeler La Courte Échelle, un centre social basé sur Plouzané. Ils ont accepté de mettre en place ce projet avec nous, et nous avons déjà planifié une réunion dès la rentrée pour directement démarrer le projet. Nous échangeons avec Swann AUDRAS, l'animateur jeunesse du centre social, qui est notre parrain dans ce projet.

Grâce au centre social, nous n'aurons quasiment pas de frais à prévoir car notre projet consiste en une rencontre avec des jeunes qui se tiendra donc au centre social de Plouzané. Nous avons déjà un abonnement de bus donc nous n'aurons pas besoin de déboursier de l'argent pour les transports.

Centre social La Courte Echelle :

Adresse : Espace Eric Tabarly - 4 rue Anatole le Braz - 29280 Plouzané

Numéro de téléphone : 02-98-45-42-42

Mail : lacourteechelle@cs-plouzane.fr

Swann AUDRAS :

Animateur jeunesse

Direction Enfance Jeunesse Education

Numéros de téléphone : 02.98.31.95.46 / 06.67.19.08.90

## **V - Les risques et les scénarios alternatifs :**

### **A. Manque d'engagement et d'interaction**

Notre premier risque est que l'intervention paraisse "ennuyante" aux yeux des adolescents et qu'il y ait un manque d'engagement et d'interaction. Pour éviter cela, nous allons veiller à ce que l'intervention soit interactive et ludique en proposant des jeux, des sondages.

Le fait de proposer ce projet dans un Centre social nous permet déjà de sortir du cadre scolaire. Les jeunes seront dans un milieu plus confortable et agréable pour eux, et l'animateur accompagnant, que les jeunes connaissent déjà, sera un grand soutien pour les rendre à l'aise. En dernier recours nous sommes également aptes à proposer une intervention plus "scolaire", où nous serons les moteurs de l'interaction.

-> risque important

## **B. Informations trop abstraites**

Le deuxième risque est la présence d'informations trop abstraites dans notre intervention. La solution est d'utiliser des exemples concrets et des statistiques pertinentes pour rendre les informations plus tangibles. Nous pourrions aborder des situations spécifiques auxquelles les adolescents pourraient être confrontés, comme les fêtes, les pressions des pairs, etc. Il faut rendre la prévention directement applicable à leur vie quotidienne.

-> risque faible

## **C. Omission d'aspects importants**

Afin de ne pas oublier de parler de certains sujets essentiels, nous nous basons sur des données professionnelles, d'organismes luttant contre l'abus d'alcool, pour garantir que notre intervention aborde tous les aspects nécessaires de la sensibilisation à l'alcool, notamment les aspects physiques, émotionnels et sociaux. Il faudra cependant veiller, le jour J, à ne rien oublier, nous veillerons alors à mettre en place, en collaboration avec l'animateur, une structure claire pour notre intervention.

-> risque faible à moyen

## **D. Ne pas mettre les élèves en situation d'inconfort**

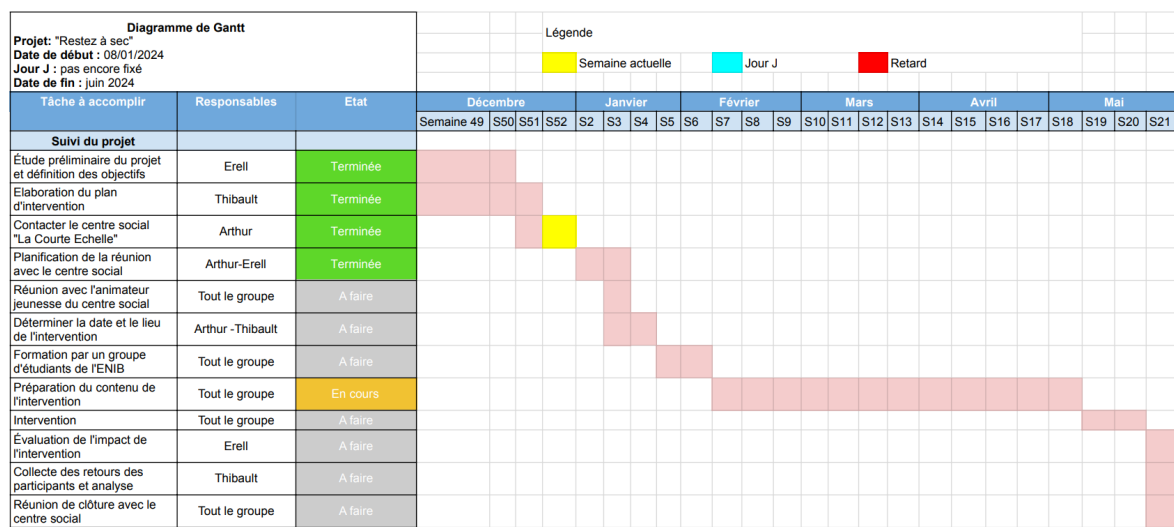
Il est important de ne pas mettre les élèves en situation d'inconfort, que la prévention ne devienne pas une leçon de morale, et qu'il n'y ait pas de réactions négatives des élèves. Nous devons donc encourager le dialogue et la participation et créer un environnement où les élèves se sentent à l'aise pour partager leurs opinions sans crainte de jugement. Nous pouvons également organiser des débats structurés qui encouragent les élèves à réfléchir et à discuter ouvertement de la consommation d'alcool, tout en guidant la conversation vers des aspects préventifs.

-> risque moyen

## **VI- Le projet dans le temps :**

Afin que le projet se déroule bien et soit dans les temps, nous avons fait un diagramme de Gantt. Nous nous sommes répartis les tâches en fonction de nos rôles (voir plus haut). Notre objectif est que le projet soit terminé début juin 2024, avec l'intervention qui aurait lieu en mai 2024 (la date précise n'a pas encore été fixée). La prochaine étape qui nous attend est la rencontre avec

l'animateur jeunesse du centre social de Plouzané "La Courte Échelle". La rencontre se tiendra le 16 janvier 2024 au 2 rue des Myosotis, à Plouzané. Nous espérons à la fin de cette intervention avoir la date précise ainsi que le lieu de notre intervention.



## VII – Conclusion :

L'alcool demeure une préoccupation majeure de santé publique, et il est impératif d'agir dès le plus jeune âge pour prévenir les conséquences néfastes de sa consommation. En effet, les adolescents se trouvent à un stade crucial de leur développement, et c'est le moment opportun pour les orienter vers l'adoption de comportements responsables. Notre projet "Restez à sec" vise à proposer une alternative aux interventions classiques entourant cette problématique, tout en éduquant et sensibilisant les jeunes collégiens.

A travers des discussions, des activités ludiques et des débats, notre initiative vise à doter les jeunes de connaissances, de compétences et de ressources pour prendre des décisions responsables concernant leur santé, et ce de manière volontaire. Ce projet nous motive : bien qu'ayant connu des difficultés, notamment dans la recherche d'acteurs, nous avons su très vite nous relever, et proposer un projet solide, soutenu par le Centre Social La Courte Échelle, qui possède une expertise et une grande expérience dans la mise en place de projets similaires. C'est un organisme qui sait parler aux jeunes, et qui est très motivé dans les projets comme le nôtre.

En soutenant notre projet "Restez à sec", l'ENIB s'associerait à une cause d'intérêt public majeur, démontrant ainsi son engagement en faveur du bien-être et de la santé des générations futures. Nous croyons fermement que notre projet peut jouer un rôle important dans la création d'une génération consciente et prête à prendre soin de sa santé et de celle de ses pairs.

## Annexe:

### Fiche outils "Histoire de conso"

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> HISTOIRE DE CONSO

> JEUNES 13-25



#### DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux participants d'imaginer un scénario lié aux consommations d'alcool à l'aide de cartes.

Il permet de travailler principalement la mise en œuvre de stratégies de prévention liée à des consommations d'alcool.

**TYPE DE SUPPORT :** Jeu de cartes

**PROFIL DU PUBLIC :** Public jeunes

**AGE DU PUBLIC :** 13-25 ans

**THEMATIQUE PRINCIPALE :** Prévention des consommations de drogues

**EDITEUR :** Crips Île-de-France

**DATE :** Février 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 individuel

- Avec animateur/animatrice

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants auront :

- Acquis des connaissances sur l'alcool.
- Pris conscience des facteurs pouvant influencer une consommation d'alcool.
- Identifié des stratégies de réduction des risques liées à la consommation d'alcool.

#### THÈMES ABORDÉS

Contextes de consommation ; notion de verres standards ; réduction des risques ; motivations à consommer ; effets recherchés et effets obtenus ; idées reçues et place des drogues dans la société ; influence entre pairs,...

#### CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : en individuel et jusqu'à 10 jeunes maximum

La durée : entre 20 minutes et 1 heure

Le contexte : toutes modalités d'actions sauf déambulation

Le nombre d'animateurs conseillé et le rôle de chacun : 1

#### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative
- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions
- Savoir se faire comprendre / 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

Le jeu propose des cartes plastifiées qui peuvent être au choix aimantées ou à scratch.

→ 6 cartes « catégories » (exemple : format A5) :

Genre ; Humeur ; Contexte ; Repas ; Boisson ; Nombre de verres

→ 39 cartes « réponses » (exemples : 1 verre, festival,...) : **Genre** (femme ; homme ; autre) / **Humeur** (mal à l'aise ; stressé/stressée ; rien de spécial ; survolté/survoltée ; triste ; énervé/énervée ; joyeux/joyeuse) / **Contexte** (chez des amis ; avec la famille ; dehors ; seul/seule ; bar ; boîte ; festival) / **Repas** (à jeun ; pendant le repas ; après le repas ; grignotage) / **Boisson** (apéritif ; soft ; mélange ; bière ; vin ; alcool fort ; premix) / **Nombre de verres** (1 verre ; 2 verres ; 3 verres ; 4 verres ; 5 verres ; 6 verres ; 7 verres ; 8 verres ; 9 verres ; 10 verres ; + 10 verres)

©Crips IDF. Février 2020