



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PERSONNE DE CONTACT

Emily Sarrasin
Cheffe du projet

Promotion santé Valais
Rue Blancherie 2, 1950 Sion
T: 079 901 58 87
promotionsantevalais.ch

Votre répondant:
www.pervalais.ch/ref_scolaires

Ce projet a été conçu en collaboration avec des enseignants du secondaire II et validé par des experts en neurosciences.

«Cet atelier est construit de manière à contourner les pièges et freins moralisateurs permettant ainsi aux jeunes, toujours au centre du processus, d'aboutir à une prise de conscience des risques amorcée par une réflexion à la fois individuelle et de groupe.

Les différentes activités proposées ont été construites et pensées de manière à impliquer concrètement et personnellement chaque jeune dans la démarche et à les amener à donner du sens à des situations liées à leur vécu tout en partant de leurs représentations et leur langage.

Suite à cet atelier, les jeunes, sensibilisés à cette problématique, partiront avec des pistes et outils concrets qu'ils pourront utiliser dans leur quotidien. »

Claude Schlegel, enseignant à l'ECCG de Sion.

ADRÉNALINE

**ATELIER DE PRÉVENTION SUR
LES COMPORTEMENTS
À RISQUE ET LES
CONDUITES ADDICTIVES**

DESRIPTIF DU PROJET

Adrénaline est un atelier interactif qui sensibilise aux conduites à risque à l'adolescence dans une démarche de prévention des addictions.

PUBLIC-CIBLE

Adolescents de 16-17 ans scolarisés dans les écoles du secondaire II.

Environ 20 élèves par session.
Durée: 2 périodes de 45'.

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Comprendre les mécanismes du cerveau face à la prise de risque.
- Renforcer la résistance à la pression des pairs.
- Valoriser une image positive des jeunes «non-buveurs» et buveurs «modérés».
- Diminuer la valorisation des «états d'ivresse».
- Adopter un comportement responsable face aux substances et aux prises de risque.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

01

Introduction

Discussion sur les représentations des jeunes par rapport aux prises de risque.

Moi, face au risque ?

Activité pratique en classe pour auto-analyser sa propension à prendre des risques, identifier les besoins, les influences et les différents biais cognitifs.

Vidéo sur le fonctionnement du cerveau à l'adolescence, apports théoriques et expérimentation d'outils pratiques issus des neurosciences.

03

Et, mon environnement ?

Travaux de groupe basés sur des podcasts et des témoignages pour interroger les normes sociales liées à l'ivresse et aux consommations de psychotropes.

Conclusion

Synthèse et orientation vers les ressources disponibles.

02

« Il faut faire attention aux choix qu'on fait... j'ai appris qu'il faut plus penser avant d'agir. »

Lohan, 17 ans

« Je repars inspirée. Ça permet de se rendre compte des choses... ça renforce ma capacité à ne pas être influençable. »

Sadia, 16 ans

« J'ai appris de nouvelles connaissances par exemple sur comment fonctionne notre cerveau face au risque. Le cerveau grandit encore et y a un chantier dans mon cerveau... »

Gabriel, 16 ans

04

