

Être dépendant

✂️ paquets de cacahuètes, 1 jeu photocopié/8pers, papier, peluche oiseau, enveloppe, 2 canettes, ficelle, lampe de poche, boîte d'allumettes, GSM, smartphone, petit drapeau, affiche et marqueur/8pers, matériel audiovisuel
👥 8-160 pers. ⌚ 2x1h30 AA +14

Remèdes et poisons, portes du paradis et de l'enfer. Nous en tirons de grands bienfaits et elles causent de graves conséquences sanitaires et sociales. Elles nous procurent la plénitude, mais aussi le manque, elles provoquent un effet, mais aussi un contre effet.

À PARTIR DE QUEL MOMENT SORTIR DE SOI CONSTITUE-T-IL LA PERTE DE SOI ?

Partie 1 : une nouveau phénomène

1h30, par table de 7 plus 1 animateur

Jeu « Tout ça pour des cacahuètes » 25min (25)

Mise en situation et ambiance : découverte et analyse d'un nouveau phénomène, la dépendance à la cacahuète.

Objectif : découvrir le processus de glissement vers la dépendance, le cas particulier des bouffées délirantes et le danger de l'illégalité

📄 **jeu cartes** (à imprimer recto verso et couper)

📄 **jeu plateau** (impression recto et à couper)

📄 **jeu profils** (impression recto et à couper)

Règles voir cartes (plus d'infos jeunes@evechetournai.be)

Témoignage reconstitué 10min (35)

Mise en situation et ambiance : interview médicale sur la dépendance aux cacahuètes.

Objectif : ancrage concret.

📄 **interview**

Analyse 10min (45)

Mise en situation et ambiance :

Objectif : découvrir la dépendance

Conclusion du jeu et du témoignage. 📄 **stat** suivis d'une reconstitution en laboratoire.

📺 **L'addiction vue par un court métrage cinglant**

Le téléphone. 15min (60)

Mise en situation et ambiance : « Alerte! Mutation du phénomène. »

Objectif : découvrir la dépendance sans substance

Flash info : 📺 **reportage du 20h.**

Comment faisait-on avant? Chaque table découvre un moyen de communication. Coursier, pigeon, poste, gobelet-ficelle, lumière, sémaphore, fumée, SMS, mail.

Qui peut passer un message rapidement?

Qui peut passer un message presque instantanément?

Qui peut passer un message sans se voir?

Qui peut envoyer un message sur plusieurs km?

Qui peut envoyer un message au-delà des mers?

Qui peut se passer d'électricité, de matériel spécifique?

Les moyens actuels sont une plus-value formidable, mais c'est justement ces choses que l'on ne peut faire qu'avec eux qui nous rendent dépendants.

Partage n°1 en groupe 20min (80)

Mise en situation et ambiance : trouver d'autres mutations du phénomène.

Objectif : trouver d'autres dépendances côtoyées, donner les effets et conséquences.

Jeu avec des mots 10min (90)

Mise en situation et ambiance : isoler le facteur de la dépendance.

Objectif : avancer dans la compréhension.

Donner pêle-mêle les mots en gras du texte ci-dessous. Demander de grouper les mots par 3 et d'écrire une phrase pour chaque association de mots.

- > Je suis sujet à l'**addiction**. En fait à la racine du mot addiction, il y a **diction** comme dans dictionnaire avec le préfixe add qui est un intensif et le verbe dico qui veut dire dire, montrer, pointer. En addiction, quelque chose d'autre parle pour nous. il y a l'idée d'être privé de **parole**.
- > On peut aussi utiliser le mot **dépendance**. Être dépendant, c'est basé sur le latin pendeo, **pendre** avec comme dérivé penso, peser, **penser**. Dépendre ce n'est plus penser, sous-peser quelque chose, mais être soit même pensé, sous-pesé. Être privé de penser.
- > Être **assujetti**, ce n'est plus être **sujet**, mais être le sujet de quelqu'un d'autre. Privé de **liberté**.
- > Il y a des mots comme **accoutumance** qui évoque la notion d'habitude qui s'installe. J'ai mis un **costume**, un habit. Je me suis **déguisé**. Je ne m'autorise plus à être moi-même.
- > Je suis en **manque**, je ne sais pas toujours de quoi, mais je suis en manque. Si je me prive de parole, de pensée, de liberté, d'être moi, c'est peut-être pour ne pas en **ressentir** une autre forme de manque. Quel type de manque je pourrais éviter? Peut-être que je ne veux pas sentir que je suis en manque d'**amour**. Mais peut-être que si j'accepte ce manque, je pourrai m'apercevoir d'autre chose. C'est encore un peu théorique encore. Mais je suis amour.

>>>

Repas : dépendance physique

Mise en situation et ambiance : hôpital.

Objectif : découvrir autre forme de dépendance.

Ne pas pouvoir faire quelque chose pour soi lors du repas. Par table 3 cul-de-jatte, 3 manchots. 2 aveugles. Amorcer la discussion sur être dépendant, avoir une dépendance, une différence?

Partie 2 : recherche de la guérison

1h30 — grand cercle — Mise en situation et ambiance : bienvenue aux dépendants anonymes (style AA)

Définition.

5min

Nommer, définir la dépendance.

« État dans lequel une source de plaisir et de mieux-être devient un besoin dépassant la capacité à y renoncer. »

Autrement dit : un plaisir qui n'est pas un besoin, mais qui le devient en apparence

Sondage

5min (10)

Mise en situation et ambiance : dépistage

Objectif : Montrer que tout le monde est dépendant à quelque chose, de quelqu'un !

Debout, sur sa chaise, et descendre de plus en plus en fonction du nombre de dépendances à la cigarette, aux jeux vidéos, au sport, au shopping, à son téléphone, de ses parents, de l'argent, la voiture, l'énergie, société wallonne de eau...

Partage n°2 par groupe

15min (25)

Groupe de parole. S'il est impossible d'être complètement indépendant, faut-il accepter la dépendance? Où mettre des limites?

En sachant que le minimum pour un groupe est de se retrouver avec des enfants et des animateurs pour s'animer ensemble. Se mettre par groupe et trouver 3 dépendances que vous voulez garder et 3 dont vous voudriez vous séparer et comment.

Local, fédération, beau temps, matériel...

Machine infernale

10 min (35)

Mise en situation et ambiance : se mettre dans la peau du phénomène pour le comprendre

Objectif : Découvrir la complexité. Problème qui dépasse le simple jugement personnel.

Jeu de la machine infernale. Chaque participant devient l'engrenage d'une machine infernale en créant un geste en lien avec celui que vient de créer son voisin. Ainsi de suite jusqu'à ce que le cercle soit fermé et autoalimenté.

Sucre

5min (40)

Mise en situation et ambiance : Cette machine est un exemple fictif? Vous croyez?

Objectif : concrétiser le jeu précédent

📖 Data Gueule : sucre

Peau de chagrin

15min (55)

Mise en situation et ambiance : histoire cathartique

Objectif : découvrir le problème

4 personnes sont placées à l'intérieur du cercle. Elles représentent peau de chagrin, la voiture, l'énergie, la nutrition. Pendant que l'histoire de peau de chagrin est racontée, des morts sont placés derrière chacune des 4 personnes au fur et à mesure. Peau de chagrin est un objet magique, celui qui l'utilise ne savait pas les conséquences, mais saviez vous que certaines consolations ou facilité dans notre vie ont exactement le même fonctionnement. Par exemple nos voitures, notre énergie, notre nutrition.

📖 peau de chagrin

La souffrance

5min (60)

Mise en situation et ambiance : Prise de conscience

Objectif : s'approprier le problème

Il y a donc un problème avec les dépendances quand elle entraîne une souffrance! Et cette souffrance parfois nous n'en avons pas toujours connaissance. Alors jusqu'au accepter ces dépendances malgré la souffrance et les dégâts? Vous rendez-vous compte que des gens meurent pour que nous puissions utiliser nos téléphones et internet?

📖 Data Gueule : énergie

Air - terre - mer

10min (70)

Mise en situation et ambiance : passage défouloir vers un moment plus intérieur.

Objectif : introduire au but premier des choses.

Diviser le cercle en 4 parties : découvrir, se divertir, s'instruire, échanger. Les participants se positionnent en fonction des phrases énoncées. À quoi me sert Facebook, d'aller au cinéma, mon smartphone...

Le but premier des choses

5min (75)

Mise en situation et ambiance : passage vers le calme, assis sur le sol dans le cercle.

Objectif : Le but premier des choses.

📖 Can We AutoCorrect Humanity

Temps personnel

10min (85)

Mise en situation et ambiance : calme, assis sur le sol dans le cercle.

Objectif : Besoin de remettre de l'ordre dans les dépendances de sa vie.

Remettre 20 priorités dans l'ordre pour moi.

01 sport 02 temps libre personnel 03 vacances 04 argent
05 travail 06 heure de sommeil 07 projet personnel 08 santé
09 beauté/bien-être 10 parents 11 vie de couple 12 sorties
13 famille 14 spiritualité 15 amis 16 patro 17 jeux
18 film/série 19 animal 20 réseaux sociaux

Reprise et conclusion

(fin)

Mise en situation et ambiance : calme

Objectif : ouvrir à une autre chose

Que se passera-t-il si je construis toute ma vie sur une amitié, mon couple, la réussite. Que se passera-t-il s'il meurt avant moi, si j'échoue, si je perds tout. Aurais-je perdu ma vie aussi?

Et Dieu? Matthieu 11.30-12.5 ou Matthieu 6:26

Actualiser le texte biblique et résumer l'activité.

Soirée : stands sur différentes dépendances

Dépendance énergétique et alimentaire (dépendance sans substance)

Dépendance toxicomane (dépendance avec substance)

Dépendance au sexe et à la pornographie (dépendance comportementale)

Dépendance affective et technologique (dépendance sociale)