

# L'ÉCHIQUIER

Un outil d'animation pour parler  
des dépendances et du bien-être  
à travers les questions des motivations  
à consommer avec ou sans produit

## MANUEL D'UTILISATION

À partir de 12 ans.  
Sans limite au nombre de participants.  
En classe, lors d'événements, en entretien,  
en groupe ou en individuel.

**DURÉE** : de 15 à 90 minutes.

**MATÉRIEL** : un tableau ou une grande  
feuille de papier et de quoi écrire.



SEPTEMBRE  
2019

Le manuel d'utilisation de l'outil Echiquier est l'aboutissement d'une démarche initiée dans le cadre de l'appel à projets « Réduction des inégalités sociales en matière de santé » lancé en 2012 par la Fédération Wallonie Bruxelles.

Ce livret s'est construit en collaboration avec les acteurs de terrain, pour eux, afin de les soutenir dans leur envie de favoriser les échanges avec les jeunes autour de leurs consommations.

Le but premier de l'Echiquier est de permettre l'ouverture d'un espace de discussion non stigmatisant, tout en évitant une approche basée sur les seuls produits. Il s'agit essentiellement de faire place à la question des motivations des jeunes à consommer.

L'utilisation de l'Echiquier ne demande pas d'expertise particulière et s'intègre dans une démarche de prévention des assuétudes dans la mesure où il contribue à rendre les jeunes acteurs de leur santé.

Je remercie Fabienne Philippe, chargée de projets jeunes et assuétudes du Service de Prévention de la Commune d'Anderlecht, pour le pilotage et la coordination du dit projet. Merci à Prospective Jeunesse pour la mise en œuvre de celui-ci dans ses différentes étapes, ainsi qu'à Carine Staelens du Bus Info Santé pour sa collaboration.

J'exprime également toute ma gratitude à l'ensemble des acteurs anderlechtois pour leur participation aux réunions, ateliers de travail et phases d'expérimentation de terrain. Sans eux, ce travail n'aurait pas été possible !

Nous espérons que chacun pourra ainsi s'approprier ce bel outil au fur et à mesure de sa pratique et découvrir progressivement toute sa richesse.



Alain Kestemont.



## 1. PRÉCAUTIONS

Chacun doit pouvoir s'exprimer, sans risque d'être jugé par les autres. Chaque jeune est libre de dire ou ne pas dire et de son implication dans l'animation. N'hésitez pas à insister sur l'importance de la confidentialité.

*Veillez aussi à éviter de présenter dès le départ l'Échiquier comme une animation qui va les faire parler de leurs usages de drogues.*



## 2. QUESTIONS

Demandez aux jeunes de réfléchir et de répondre le plus personnellement possible aux quatre questions suivantes :

- UNE MANIÈRE DE ME FAIRE PLAISIR, DÉTENDRE, DONNER LA PÊCHE ?
- UNE MANIÈRE DE ME DÉTENDRE ?
- UNE MANIÈRE DE ME DONNER LA « PÊCHE » ?
- UNE CHOSE DONT JE NE PEUX PAS ME PASSER ?

JE N'Y CONNAIS RIEN EN DROGUES, PUIS-JE ANIMER UN ÉCHIQUIER ?

Voir piste 2

POURQUOI PARTIR DE CES QUESTIONS ?

Voir piste 3

PEUT-ON ÊTRE  
DÉPENDANT ET EN  
BONNE SANTÉ ?

Voir piste 4

LES PRODUITS  
N'APPARAISSENT  
PAS DANS LES CASES :  
QUE FAIRE ?

Voir piste 5

### 3. DESSIN DE L'ÉCHIQUIER

JEUX VIDÉO		ALCOOL	RÉSEAUX SOCIAUX
		SPORT	
DORMIR		AMOUREUX	AMIS
	SHOPPING		MUSIQUE

Au fur et à mesure des réponses (récoltées au vol) vous remplissez - au hasard - les cases d'une grille que vous aurez entre temps dessinée (l'Echiquier).

Remplissez toutes les cases de l'Echiquier, quitte à répondre vous-même si des cases restent vides.

*Posez des questions et alimentez la discussion quand nécessaire :*

- QUE VOYEZ-VOUS ?
- ET SI C'ÉTAIT L'ÉCHIQUIER D'UNE PERSONNE ? QUE DIRIEZ-VOUS DE CETTE PERSONNE ? COMMENT VA-T-ELLE, PLUTÔT BIEN OU PLUTÔT MAL ?
- EST-CE QUE CERTAINES CASES SONT PLUS PROBLÉMATIQUES QUE D'AUTRES ? Y EN A-T-IL QUI SONT À PRIORI « BONNES » MAIS QUI POURRAIENT DEVENIR PROBLÉMATIQUES ?

## 4. UNE CASE GRANDIT...

Demandez ensuite aux jeunes de choisir une case au hasard. Faites la grandir jusqu'à ce qu'elle recouvre les autres et posez les questions suivantes :

- QUE SE PASSE-T-IL ?
- COMMENT LA PERSONNE SE SENT-ELLE ?
- EN QUOI LA SITUATION PEUT-ELLE PRÉSENTER UN RISQUE ?

JEUX VIDÉO		ALCOOL	RÉSEAUX SOCIAUX
SÉRIES	VOYAGER	SPORT ÉCOL	
DORMIR		FAMILLE	AMIS
FUMER	SHOPPING	TÉLÉPHONE	MUSIQUE

LES PARTICIPANTS  
PEUVENT-ILS  
CHOISIR N'IMPORTE  
QUELLE CASE ?

Voir piste 6

A PARTIR DE QUEL MOMENT  
BASCULE-T-ON DANS UN  
USAGE PROBLÉMATIQUE ?

Voir piste 7

QUE FAIRE DANS  
CE CAS-LÀ ?

Voir piste 8



## 5. LA CASE SE VIDE...

Expliquez ensuite qu'en raison d'un événement (exemple dans le cas du sport, une jambe cassée), la personne ne peut plus pratiquer l'activité. Effacez alors la grande case devenue problématique et laissez un grand vide en posant la question :

- QUE SE PASSE-T-IL ?
- COMMENT SE SENT LA PERSONNE ?
- QUE FAIRE DANS CE CAS ? QUE PEUT-ON FAIRE POUR CETTE PERSONNE ?

JEUX VIDÉO			
SÉRIES			
DORMIR			
FUMER	SHOPPING	TÉLÉPHONE	MUSIQUE

## 6. LES CASES SE RECONSTRUISENT

Suivant les réponses données par les jeunes, discutez puis redessinez en pointillés les cases disparues et notez-y les activités qui s'y trouvaient, inventez-en des nouvelles...

Veillez à questionner la réintégration de l'activité problématique et posez la question :

→ QU'EST CE QU'ON FAIT LÀ ?

JEUX VIDÉO	RIEN FAIRE	ALCOOL	RÉSEAUX SOCIAUX
SÉRIES	FAIRE LA FÊTE	SPORT	ÉCOLE
DORMIR	FAMILLE	AMOUREUX	AMIS
FUMER	SHOPPING	TÉLÉPHONE	MUSIQUE



Pour clôturer, demandez aux jeunes ce qu'ils ont retiré de cette animation : ce qui leur a plu ? Les difficultés qu'ils ont rencontrées ?...

QUELLES CONCLUSIONS  
TIRER DE L'ANIMATION ?

Voir piste 9

NOTRE DÉMARCHE DE PRÉVENTION CONSISTE À IDENTIFIER, RECONNAÎTRE ET RENFORCER LA CAPACITÉ DES INDIVIDUS ET DES GROUPES À AGIR SUR LES CONDITIONS DE LEUR SANTÉ.

**LA SANTÉ EST UNE  
RESSOURCE, IL FAUT  
LA PROMOUVOIR !**

## LES PISTES DE RÉFLEXION

Piste 1

### UN ECHIQUIER... POUR QUOI FAIRE ?

Disposer d'un outil flexible et visuel pour parler des consommations. L'Echiquier est un outil d'animation qui permet d'avoir une discussion avec les jeunes sans devoir aborder de manière frontale la question des drogues. Il va vous permettre d'ouvrir le dialogue et sensibiliser les jeunes à leurs consommations quotidiennes ainsi qu'à la place que celles-ci prennent dans leur vie comme autant de réponses (positives) à leurs motivations. L'échiquier peut s'utiliser en groupe comme en individuel, dès lors qu'on a établi une relation de confiance avec le jeune... Vous vous l'approprierez au fur et à mesure de son utilisation et découvrirez progressivement toute sa richesse. Lancez-vous !

Piste 2

### JE N'Y CONNAIS RIEN EN DROGUES, PUIS-JE ANIMER UN ECHIQUIER ?

#### Spécialiste des drogues ou pas, toute personne encadrant les jeunes est actrice de prévention

L'utilisation de l'Echiquier ne demande pas d'expertise particulière, juste l'envie de favoriser les échanges autour des consommations. Entretenir une relation privilégiée avec les jeunes, se sentir capable de créer un dialogue, c'est ça qui compte ! Ils ne pourront parler d'eux que dans une relation de confiance. C'est dans un contexte sécurisant que le jeune développera une meilleure connaissance de lui-même et de ses motivations profondes à consommer. C'est vous qui disposez des ressources et des compétences pour accompagner les jeunes dans la construction de leur équilibre de vie, c'est vous qui les connaissez le mieux. Et c'est là que se joue votre expertise.

#### Etre au clair avec soi même, c'est peut-être la première étape...

Mettre à plat ses représentations en matière de consommation et de dépendance en tant qu'adulte relais des jeunes, c'est très utile pour aborder plus sereinement la question avec eux. En effet, tout comme c'est le cas avec les jeunes, il est important de partir des représentations et du vécu pour arriver à aborder ces questions délicates, sans risquer de bloquer le dialogue avec un discours trop stigmatisant et dramatisant.





Piste 3

## SE DONNER LA PÊCHE, SE DÉTENDRE, SE FAIRE PLAISIR... POURQUOI PARTIR DE CES QUESTIONS ?

### Partir des motivations des jeunes, ça facilite le travail

Contrairement à certaines idées reçues, le point de départ de la consommation de produits psychotropes n'est pas nécessairement le « mal-être ». Gardons à l'esprit que les premières motivations à consommer sont positives : rechercher du plaisir, de la détente, être pété, rigoler, partager entre copains, etc. Ce sont là les besoins qu'éprouve l'être humain et auxquels nous répondons chacun de manière individuelle en mobilisant nos ressources propres. C'est l'idée de cette diversité des cases, représentée par le dessin de l'Echiquier. C'est ce qui nous amène à penser qu'une des stratégies à mener avec les jeunes est de développer au maximum leurs centres d'intérêt. La prévention c'est aussi ça : disperser les activités qui procurent du plaisir au jeune, élargir l'éventail des options et diminuer ainsi le risque de dépendance problématique à une source unique de plaisir. Prévenir en Promotion de la Santé, c'est enrichir l'Echiquier du jeune !

Piste 4

## PEUT-ON ÊTRE « DÉPENDANT » ET EN BONNE SANTÉ ?

### Les dépendances positives sont signe de bonne santé

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie. Être en bonne santé consiste à avoir assez de plaisir à vivre et d'estime de soi pour maintenir un bon équilibre physique, social et mental. Construire un équilibre participe à la recherche de bien-être ; il s'agit là d'une démarche personnelle qui tient compte des ressources et du contexte dans lesquels la personne évolue. Le bien-être d'une personne ne dépend pas des mêmes « dépendances positives » que celui d'une autre ! On est tous, à notre manière, acteurs de notre bien-être.

Piste 5

## QUE FAIRE SI LES PRODUITS (PSYCHOTROPES) N'APPARAISSENT PAS DANS LES CASES ?

### On peut consommer sans produit

La consommation peut prendre des formes variées (voir la diversité des cases), elle ne tient pas seulement à des choses matérielles mais aussi à une série de comportements et d'activités, tantôt relationnels (les amis, les réseaux sociaux, les sorties), tantôt solitaires (écouter de la musique dans sa chambre, jogger), intellectuels... Ces comportements ou activités, tout comme les produits, peuvent aussi entraîner des problèmes, pour l'utilisateur comme pour son entourage... Tous présentent le risque de prendre une place trop importante dans la vie du jeune, au détriment d'autres activités et d'autres dimensions de son équilibre global.

Piste 6

## PEUT-ON FAIRE GRANDIR N'IMPORTE QUELLE CASE ?

### Cannabis, Xtc, jeux vidéo, alcool... tout usage est à comprendre au-delà du produit

Bien plus que le produit consommé ou le comportement adopté, ce qui entre en considération, c'est aussi la personne qui consomme et le contexte dans lequel elle consomme. Toute situation de consommation est une rencontre entre ces trois variables : le produit (ou l'activité), l'individu et le contexte. Donc plutôt que de focaliser sur les produits, il vaut mieux creuser les facteurs qui déterminent la consommation, interroger le jeune sur ses motivations, identifier ses besoins en lien avec les usages, les situations dans lesquelles il consomme.

### Drogues dures, drogues douces... ça ne tient pas la route et ça n'aide personne

Chaque case de l'Echiquier – c'est-à-dire produit (café, tabac, coca, thé, GSM, etc.) ou comportement de consommation (sport, internet, shopping, etc.) – n'est ni bonne ni mauvaise en soi. Ce qui est déterminant, c'est l'usage qu'on en fait et principalement la place qu'elle prend (fréquence, quantité, mode de consommation). On peut très bien avoir un usage doux d'une substance dite « dure ». Une consommation de drogue dite « douce » peut, elle aussi, prendre une tournure problématique. Plutôt que de parler de drogues dures ou douces, il vaut donc mieux parler « d'usage dur » et « d'usage doux ».



Piste 7

## QUAND UN USAGE DEVIENT-IL PROBLÉMATIQUE ?

### Le moment où ça bascule

Dès lors qu'une case prend trop de place sur l'Echiquier du jeune, elle vient interrompre/briser une forme d'équilibre (propre à chacun !) et restreindre le panel de réponses qu'il avait construit et dont il disposait pour répondre à des motivations diverses. La « chose » (produit ou activité), devient très importante dans sa vie, elle occupe ses pensées, domine ses sentiments, influence ses comportements... jusqu'à parfois devenir la seule source de plaisir. C'est là un des signes principaux de l'addiction: l'activité ou le comportement monopolise les motivations du jeune.

Piste 8

## QUE FAIRE AVEC LA CASE AGRANDIE ?

### **Empêcher de consommer, éradiquer les produits, interdire, punir... vouloir intervenir c'est peut-être autre chose aussi !**

Restons positifs, évitons la morale et la diabolisation. Interdire ne suffit pas en soi, et peut même entraîner des effets contre-productifs. Vouloir agir c'est avant tout établir une relation positive avec les jeunes et leur donner les moyens d'agir sur les conditions de leur santé. Prévenir les usages problématiques c'est aussi recourir à la construction et au respect des règles collectives. Il s'agit surtout de veiller à placer les jeunes au centre de la démarche en partant de leur situation pour les rendre acteurs de leur santé et leurs choix. Seules ces stratégies peuvent faire évoluer activement les jeunes dans la compréhension de leurs propres motivations, la gestion de leurs émotions, le développement de leurs ressources. Prévenir, c'est avant tout identifier, reconnaître et renforcer les compétences des jeunes.

Piste 9

## QUELLE CONCLUSION TIRER DE L'ANIMATION ?

### **Dépendants... nous le sommes tous !**

Nous sommes tous à des degrés différents dépendants de plusieurs « choses ». C'est ce que nous montrent les cases de l'Échiquier : elles sont toutes des réponses à la recherche d'une forme de satisfaction par rapport aux besoins propres à l'être humain (se faire plaisir, se détendre, se donner la pêche). On peut envisager ces dépendances comme autant de ressources auxquelles nous avons accès pour répondre à nos diverses motivations. La dépendance est inhérente à l'être humain, elle nous concerne tous, seulement pour certains d'entre nous, elle peut parfois prendre une place extrême, elle devient alors « problématique ». Tout usager, jeune ou moins jeune, est avant tout « acteur » de sa consommation et donc aussi des solutions à apporter aux difficultés éventuellement rencontrées en lien avec ces usages.



Ce livret a été réalisé dans le cadre d'un partenariat entre Prospective Jeunesse, la chargée de projets Jeunes et Assuétudes du Service de prévention, et le Service de promotion de la Santé de la Commune d'Anderlecht. L'adaptation de sa forme et de son contenu sont le fruit d'une démarche participative menée avec les intervenants anderlechtois

## PROSPECTIVE JEUNESSE - CENTRE D'ÉTUDE ET DE FORMATION

### Prévention des assuétudes et Promotion de la santé

Informations | Formations | Accompagnement | Supervisions | Entretiens  
info@prospective-jeunesse.be | www.prospective-jeunesse.be  
Chaussée d'Ixelles,144 | 1050 Bruxelles | T +32 512 17 66 | F +32 513 24 02

## ADMINISTRATION COMMUNALE D'ANDERLECHT

### Service de prévention

Fabienne PHILIPPE | Chargée de projets jeunes et assuétudes  
www.anderlecht.be | Rue du Chapelain, 2-4 | 1070 Bruxelles  
T +32 2 526 11 73 | F +32 491 86 56 69 | fphilippe@anderlecht.brussels

