

LES FILLES, L'ALCOOL ET LA DÉPRESSION

Document d'information pour les animatrices de groupes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles



Cette fiche de renseignements a été élaborée par les chercheuses du Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, en collaboration avec la Fondation Filles d'action. Elle vise à appuyer le travail des animatrices de groupes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles.

Elle présente les ressources actuelles pour les animatrices traitant des sujets suivants :

- ce que nous savons de la consommation d'alcool chez les filles et les liens de celle-ci avec la dépression;
- comment entamer des dialogues avec les filles et leur remettre du matériel sur l'alcoolisme et les problèmes de santé connexes;
- comment animer des activités de groupe.



FONDATION
FILLES D'ACTION
GIRLS ACTION
FOUNDATION



British Columbia
Centre of Excellence
for Women's Health

La production de ce document a été rendue possible grâce à l'apport financier de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Les filles et l'alcool : Ce que nous savons

LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES FILLES

- Plus de 85 % des filles canadiennes âgées de 15 à 24 ans boivent plus que les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada¹.
- Les filles qui commencent à boire avant l'âge de 15 ans sont plus de deux fois plus susceptibles de développer une dépendance à l'égard de l'alcool à un certain moment de leur vie².
- Les filles qui consomment de l'alcool à un âge plus précoce et en plus grande quantité, ainsi que dans certaines provinces et certains territoires, les adolescentes et les jeunes femmes sont tout aussi susceptibles que les garçons et les jeunes hommes d'avoir une consommation occasionnelle excessive d'alcool (boire plus de 3 ou 4 verres par occasion)³.
- Il y a une tendance à la hausse en ce qui concerne la consommation excessive d'alcool chez les jeunes lesbiennes et les bisexuelles. Les bisexuelles sont deux fois plus susceptibles de déclarer une consommation occasionnelle excessive d'alcool que les jeunes hétérosexuels du même âge⁴.
- La consommation occasionnelle excessive d'alcool et le tabagisme, tous deux associés à divers risques pour la santé, sont en forte corrélation pour les sous-groupes d'adolescentes, particulièrement parmi les jeunes femmes autochtones⁵.

LES FILLES ET LA DÉPRESSION

- Des taux plus élevés de dépression sont systématiquement documentés chez les adolescentes et les femmes que chez leurs homologues masculins. L'incidence de dépression chez les femmes et les hommes atteint une moyenne de 2 contre 1^{6,8}.
- Les jeunes Canadiennes âgées de 15 à 24 ans sont 1,5 fois plus susceptibles que les jeunes Canadiens de signaler une santé mentale passable à mauvaise⁷.
- La santé mentale s'aggrave à mesure que les jeunes progressent de la 6^e vers la 10^e année, particulièrement pour les filles⁹.
- Les filles et les femmes sont deux fois plus susceptibles de se faire prescrire des médicaments psychotropes comme des benzodiazépines que les garçons et les hommes¹⁰.
- L'étude intitulée « Living as a Chameleon »^{11,12} a déterminé que la colère était un élément négligé et mal représenté de la dépression chez les filles. La colère niée empêche les filles de se protéger et de se connaître – deux éléments clés de la santé mentale et de la qualité de vie¹³.
- Les filles participant au projet « Validity »¹⁴ ont souligné l'importance de se faire entendre et de s'affirmer, plus que d'être catégorisées et de se faire donner des médicaments.

FAIRE DES LIENS ENTRE LA DÉPRESSION, LES PRÉOCCUPATIONS LIÉES AU POIDS ET LA CONSOMMATION D'ALCOOL

- La consommation d'alcool et la dépression sont plus directement corrélées pour les adolescentes que pour toute autre population. Pour beaucoup de femmes, cette association persiste jusqu'à l'âge adulte et laisse augurer d'autres problèmes de santé simultanés¹⁵.
- Les jeunes femmes sont vulnérables aux trois problèmes interreliés de la dépression, de l'obésité et de la consommation d'alcool. On a constaté que les femmes aux prises avec un problème d'alcool à l'âge de 24 ans sont plus de trois fois plus susceptibles d'être obèses à l'âge de 27 ans. Les femmes qui sont obèses à 27 ans sont plus de deux fois plus susceptibles d'être dépressives à l'âge de 30 ans¹⁶.
- Malgré les caractéristiques de prise de poids associées à l'alcool, les filles qui se perçoivent comme étant en surpoids et qui essaient activement de perdre du poids, ou qui ont adopté des comportements alimentaires malsains (excessifs), consomment plus d'alcool que les filles qui adoptent des attitudes et des comportements plus sains en ce qui concerne leur poids¹⁷.

- Les filles âgées de 10 à 15 ans qui signalent être très vivement préoccupées par leur poids sont près de deux fois plus susceptibles de s'enivrer que celles qui sont moins préoccupées par leur poids¹⁷.
- Les adolescentes qui ruminent dans leur esprit pour gérer leur stress (c.-à-d., qu'elles pensent excessivement à un problème) sont plus susceptibles de manifester des symptômes de dépression, de boulimie et de toxicomanie que les adolescentes qui ruminent moins leurs problèmes¹⁸.

Répercussions sur la santé : Les filles ne peuvent pas suivre le rythme lorsqu'il s'agit de consommer de l'alcool

- Le sexe, le poids, la tolérance envers l'alcool et l'état d'esprit contribuent tous à l'effet que l'alcool aura sur une personne.
- La même quantité d'alcool affecte davantage la plupart des filles et des femmes que les garçons et les hommes. L'une des raisons est que les femmes ont généralement moins d'eau dans leur corps pour diluer l'alcool¹⁹. De plus, les hommes ont plus d'enzymes appelées « alcool déshydrogénase gastrique », qui décomposent l'alcool dans l'estomac²⁰. L'estomac des filles et des femmes décompose moins d'alcool. Donc, une plus grande quantité d'alcool est absorbée dans la circulation sanguine et envoyée au cerveau.

Principaux risques de la consommation d'alcool pour la santé selon le sexe pour les filles

MALADIE BÉNIGNE DU SEIN - Une étude récente effectuée sur 10 ans (de 1996 à 2007) auprès de plus de 9 000 filles âgées de 9 à 15 ans a révélé que la consommation d'alcool augmente l'incidence de la maladie bénigne du sein (non cancéreuse), qui a été liée à un risque accru de cancer du sein²¹.

QUALITÉ OSSEUSE COMPROMISE - La consommation excessive chronique à l'adolescence et à l'âge de jeune adulte peut compromettre gravement la qualité osseuse, ce qui augmente le risque d'ostéoporose²².

HYPERTENSION - Le risque augmente de 44 % chez les jeunes femmes qui boivent plus de 1,5 verre, 5 jours ou plus par semaine²³.

PROBLÈMES LIÉS À LA SANTÉ DE LA REPRODUCTION - La consommation d'alcool à la puberté peut perturber les processus de maturation, ce qui engendre des cycles menstruels irréguliers et l'absence d'ovulation, l'endométriose et l'infertilité²⁴.

GROSSESSE NON DÉSIRÉE - Jusqu'à 10 % des adolescentes canadiennes signalent que la consommation de drogues ou d'alcool a été la raison pour laquelle elles ont eu leurs premiers rapports sexuels²⁵. Une étude américaine a révélé qu'une jeune femme enceinte sur trois (âgée de 14 à 21 ans) avait bu lorsqu'elle était enceinte²⁷. Les jeunes femmes peuvent consommer de l'alcool pendant de nombreuses semaines avant de se rendre compte qu'elles sont enceintes, ce qui augmente le risque d'ensemble de troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), de même que d'autres anomalies congénitales et troubles du développement.

LE CANADA A DES DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE

En vertu de la **Directive 5** (*Retarder l'usage*) :

« L'alcool peut nuire au développement du cerveau et du corps. Les adolescents devraient parler de l'alcool avec leurs parents. S'ils choisissent de boire, ils devraient le faire sous supervision parentale; sans jamais prendre plus d'un ou deux verres par occasion et jamais plus d'une ou deux fois par semaine. Ils devraient être prévoyants, respecter les lois locales concernant l'alcool et tenir compte des conseils proposés dans la brochure Conseils (fournie sur le site). »

Consultez le site www.ccsa.ca/fra/priorities/alcohol/canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines/pages/default.aspx.



© Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie, 2012
Produit au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool

Comprendre la consommation d'alcool

L'alcool agit en tant qu'agent dépressif, entraînant un ralentissement du système nerveux central et des fonctions cérébrales. On s'imagine souvent que l'alcool est relativement inoffensif, mais en réalité, il est une cause majeure de maladie, de handicap et de décès prématuré. Pour les adolescents, cela se traduit par un risque accru de blessures, de suicide et d'empoisonnement par l'alcool, ainsi que par des problèmes sociaux et de santé à long terme.

Il peut être utile de considérer l'alcool (et l'usage d'autre psychotrope) comme faisant partie d'un continuum. À l'une des extrémités du continuum se trouve l'usage bénéfique et à l'autre, l'usage problématique. Il peut y avoir de nombreux paliers de consommation problématique, allant du palier potentiellement nocif (comme la consommation excessive d'alcool en une seule occasion) à la dépendance à l'alcool ou l'accoutumance.

- **CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE/NOCIVE/DANGEREUSE** – La consommation problématique, nocive ou dangereuse peut désigner des comportements comme boire en conduisant ou boire de manière à ne pas être capable d'assumer ses responsabilités au travail, à l'école ou à la maison.
- **CONSOMMATION OCCASIONNELLE EXCESSIVE D'ALCOOL** – La consommation épisodique ou occasionnelle excessive d'alcool renvoie à la consommation de 4 verres ou plus en une occasion pour les femmes adultes. Au Canada, une consommation standard d'alcool (alcool éthylique ou éthanol) contient 13,6 grammes ou 17 mL d'alcool absolu – la quantité contenue dans une bouteille de 12 onces (341 mL) de bière ordinaire (5 %), cinq onces (142 mL) de vin de table (12 %) ou 1,5 once (43 mL) de spiritueux à 40 % d'alcool.
- **CONSOMMATION EXCESSIVE** – Il existe de nombreuses définitions de la consommation excessive, il est peut-être plus utile de considérer la consommation excessive comme une consommation supérieure aux [Directives de consommation d'alcool à faible risque](#). Pour les femmes, les directives de consommation d'alcool à faible risque sont : au plus 10 verres par semaine, au plus 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine, au plus 3 verres en une seule occasion. En plus, il est recommandé de suivre les conseils pour boire de façon plus sécuritaire (ci-dessous).
- **DÉPENDANCE** – Connue également sous le nom de toxicomanie alcoolique et alcoolisme, elle est caractérisée par un besoin irrésistible d'alcool; la consommation continue malgré des problèmes physiques, psychologiques ou interpersonnels répétés; l'incapacité à limiter sa consommation; la maladie physique lorsque la consommation cesse; et le besoin de boire des quantités plus grandes pour ressentir les effets. Il existe deux aspects à la dépendance à l'alcool : l'aspect physique et l'aspect psychologique.

CONSEILS POUR BOIRE DE FAÇON PLUS SÉCURITAIRE

L'une des mesures les plus importantes qu'une animatrice de groupes pour les filles peut prendre est de les renseigner sur la consommation d'alcool plus sécuritaire.

Les [Directives de consommation d'alcool à faible risque](#) du Canada pour les adultes en santé suggèrent d'attendre une heure entre chaque consommation, de boire au plus deux verres standards par occasion et de boire dans des environnements sécuritaires. Les femmes enceintes, qui ont certains troubles médicaux ou qui conduiront un véhicule ou un appareil de manœuvre, devraient éviter l'alcool.

Voici des conseils pour boire de façon plus sécuritaire :

- Fixez-vous des limites et respectez-les.
- Buvez lentement. Ne prenez pas plus de 2 verres par période de 3 heures.
- Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée.

- Mangez avant et pendant que vous buvez.
- Tenez toujours compte de votre âge, de votre poids et de vos problèmes de santé qui peuvent réduire les limites suggérées.
- Même si l'alcool est parfois bon pour la santé de certains groupes de personnes, ne commencez pas à boire et n'augmentez pas votre consommation en raison des bienfaits de l'alcool pour la santé.

Les jeunes à la fin de l'adolescence jusqu'à l'âge de 24 ans ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires énoncées ci-dessus.

Entamer un dialogue sur l'alcool et le bien-être à l'aide de vidéoclips

CLIPS EN LIGNE SUR LES RISQUES ET LES CONTEXTES DE LA CONSOMMATION OCCASIONNELLE EXCESSIVE D'ALCOOL POUR LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES

Women and Alcohol: Underage

(www.thestar.com/videozone/1089855--women-and-alcohol-underage-drinking)

Auteur : Toronto Star

Description : Le point de vue de « Laura », âgée de 17 ans, sur les incitations à boire. « Laura », comme elle veut qu'on l'appelle, a consommé de la vodka à l'école dans un contenant de lait au chocolat. À 16 ans, elle a été violée, puis est allée dans un centre de réhabilitation. (en anglais)

Durée : 1:25 min

Binge Drinking: Girls Night Out (YouTube)

(www.youtube.com/watch?v=HAMl1MJECZ4&feature=fvvr)

Auteur : Inconnu

Description : Alors qu'une jeune femme s'apprête à sortir pour la soirée, elle déchire ses vêtements, vomit dans ses cheveux et renverse du vin partout sur le tapis. Message : Vous ne voudriez pas commencer la soirée comme cela, alors pourquoi la terminer de cette manière? (en anglais)

Durée : 0:41 min

Australian Teenage Binge Drinking Commercial (YouTube)

(www.youtube.com/watch?v=yWCUEkDn7cw&feature=related)

Auteur : North Sydney TAFE

Description : Message publicitaire de lutte contre la consommation d'alcool filmé au North Sydney TAFE sur les conséquences de la consommation occasionnelle excessive d'alcool. Message : La

consommation occasionnelle excessive d'alcool peut avoir des conséquences, êtes-vous prêts et prêtes à subir les vôtres? (en anglais)

Durée : 1:00 min

Alot2Lose.com Videos by GirlTalk

(grlrlk.wordpress.com/2008/04/09/introducing-what-you-dont-know-on-alot2losecom/)

Auteur : [GirlTalk](#), Les choix et les conséquences de la consommation d'alcool avant l'âge légal

Description : Les vidéos « What You Don't Know », qui mettent l'accent sur les conséquences sociales souvent négligées de la consommation d'alcool, présentent 4 récits de filles : 1) What You Don't Know; 2) Busted; 3) Alone; 4) Benched. (en anglais)

Durée : Environ 2:00 min chacune

What's your problem?

(www.youtube.com/watch?v=HSPedmfqR5U)

Auteur : Reel Youth

Description : Des chercheurs et des travailleurs de soutien ont collaboré avec un groupe de filles autochtones à Chase, en C.-B. pour créer ce projet de modelage comportant un message sur le viol et l'alcool. (en anglais)

Durée : 1:07 min

Every Drink Counts

(www.youtube.com/watch?v=BYwu-MPPwrU&feature=related)

Auteur : Gouvernement du Queensland

Description : Cette publicité télédiffusée pour la Binge Drinking Part of Queensland Government Campaign souligne le risque d'agression pour les jeunes femmes qui sont intoxiquées. (en anglais)

Durée : 0:49 min

CLIPS EN LIGNE SUR LE POUVOIR D'AGIR À PROPOS DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Young Women and Alcohol-Cell Phone (YouTube Video)

(www.youtube.com/watch?v=hMVhghkv_HE)

Auteur : Gouvernement du Queensland

Description : Cette campagne sur les jeunes femmes et l'alcool qui a remporté des prix prestigieux ne se concentre pas sur les aspects négatifs de la consommation d'alcool. Ce clip vise à habiliter les filles à se faire leur propre idée sur le moment où elles boivent et la quantité qu'elles consomment. (en anglais)

Durée : 1:01 min

Girls Inc. and Communities that Care PSA

(www.youtube.com/girlsincorporated#p/u/19/d3i6kdY3cwQ)

Auteur : Girls Inc.

Description : Girls Incorporated est un organisme sans but lucratif qui « invite toutes les filles à être fortes, intelligentes et courageuses ». Messages d'intérêt public transmis par des filles sur le sujet « Je ne consomme pas parce que... » (en anglais)

Durée : 0:50 min

From Stilettoes to Moccasins

(www.youtube.com/watch?v=1QRb8wA2iHs)

Auteur : Projet de partenariat entre l'Université de la Saskatchewan, le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies et la Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances.

Description : Le vidéoclip montre les expériences de guérison de femmes autochtones, de tous âges, qui ont lutté contre l'abus de drogues et la toxicomanie. (en anglais)

Durée : 4:31

Ressources à partager avec les filles

How to Chill.ca (www.howtochill.ca/)

A Girl's Guide to Surviving Stress est un site Web interactif pour les adolescentes comportant des conseils sur la façon de gérer le stress. Créé par le Child Development Institute, qui a mené un projet de recherche auprès de 50 filles de Toronto pour déterminer ce qui les stresse, ce qu'on ressent en présence de stress et ce qu'on doit faire pour faire face au stress. Parmi les problèmes explorés liés au stress, on mentionne l'incitation à essayer l'alcool et des drogues, ainsi qu'à avoir des relations sexuelles. (en anglais)

The Signs of Trouble (unwasted.ca/the-signs-of-trouble)

Si vous craignez que vous-même ou un ami pourriez avoir un problème lié à la consommation d'alcool, consultez le site Unwasted.ca pour vous renseigner sur les signes possibles de problème et apprendre la position latérale de sécurité (recovery pose) pour aider à sauver la vie d'une personne. (en anglais)

Girl Talk (grltlk.wordpress.com/)

Ce site Web interactif fournit des informations aux filles et à leurs parents sur les choix liés à l'alcool pour les consommatrices mineures et les conséquences. Le site comprend également un graphique visuel Virtual Girl qui illustre certains des effets de l'alcool sur le corps des filles et des jeunes femmes. (en anglais)

Affiche Parlons-en (www.camhx.ca/fr/Publications/Resources_for_Professionals/Validity/let_us_talk_poster_fr.htm)

Cette affiche a été créée par des filles pour renseigner les fournisseurs de soins de santé sur la dépression. Message : « Nous ne voulons pas être traitées, nous voulons être écoutées ».

Guide pour les ados sur la séparation et le divorce (teens.familieschange.ca/fr)

Créé par le Ministry of Justice and Attorney General (ministère de la Justice et du Solliciteur général) de la Colombie-Britannique, ce site Web fournit des informations sur la signification de la séparation et du divorce au Canada, et sur la façon dont ils pourraient toucher les adolescents et les adolescentes.

Le party virtuel (www.virtual-party.org/fr/vpmain5927.html)

La fête virtuelle est écrite par un groupe de jeunes. Faites des choix et trouvez quelques pistes sur la façon d'écartier les dangers de votre style de faire la fête.

Recognizing Depression (knowledge.camh.net/amhspecialists/early_intervention/validity/Pages/recognizing_depression.aspx)

Sites Web qui présentent des informations pour les jeunes qui souffrent de dépression. (en anglais)

Sites Web/ressources pour les animatrices, sur l'alcoolisme et la dépression chez les filles

Coalescing on Women's Substance Use: Linking Research Practice and Policy (www.coalescing-vc.org) (en anglais)

Écoutez-moi, Comprenez-moi, Soutenez-moi (www.camhx.ca/fr/Publications/Resources_for_Professionals/Validity/Validity_Project_index_fr.html)

Girls Talk Program: Facilitator's Manual (www.camhx.ca/Publications/Resources_for_Professionals/Validity/4058_GirlsTalk.pdf) (en anglais)

Living as a Chameleon: A Guide to Understanding Girls' Anger for Girl-Serving Professionals (www.yorku.ca/cvandaal/files/Anger_Research.pdf) (en anglais)

Remarque : De nombreux organismes provinciaux et territoriaux de lutte contre la toxicomanie ont en ligne des informations d'autoassistance sur la consommation plus sécuritaire d'alcool.

En voici un exemple pour la C.-B. : www.carbc.ca/KnowledgetoAction/ToolsResources/AlcoholRealityCheck.aspx. Il comprend un outil spécifique pour calculer votre niveau de risque en fonction de votre consommation d'alcool au cours de la dernière semaine au carbc.ca/AlcoholRealityCheck.aspx.



Activités de groupe

ACTIVITÉ MA SANTÉ, MA VIE

Objectif(s) et contexte

1. Discuter de ce qu'est la « santé ».
2. Explorer la santé d'un point de vue holistique.
3. Explorer les questions liées à la dépression et aux jeunes femmes.

Durée : De 45 à 60 minutes (selon la taille du groupe)

Taille du groupe : De 5 à 30

Groupe d'âge : De 5 à 15 ans

Format(s) et techniques(s) : En grand groupe, partage d'informations et discussion de groupe

Matériel

- [Graphique My Health, My Life](#), feuille à distribuer à chaque participante (en anglais)
- Accès Internet, ordinateur portatif, iPad projecteur et écran ACL ou iPad (optionnel)

Préparation

1. Faites une copie du [graphique My Health, My Life](#) pour chaque participante.
2. Réglez l'ordinateur portatif, la connexion Internet, le projecteur et l'écran ACL pour la vidéo. Pointez sur l'image du [graphique My Health, My Life](#).

ATELIER

Partie 1 : Partage d'informations

Présentez le sujet : Les déterminants de la santé pour les filles et les jeunes femmes.

Définissez les déterminants de la santé : Les facteurs et les conditions qui affectent la santé. Expliquez comment ces facteurs se chevauchent et s'entrecroisent pour créer des situations uniques pour chaque personne.

En groupe ou en petits groupes, demandez aux filles de faire un remue-méninges pour trouver des idées d'exemples de déterminants de la santé.

Partie 2 : Matériel

Distribuez une copie du [graphique My Health, My Life](#) à chaque participante ou présentez-la dans la salle sur un projecteur.



Demandez aux filles de tracer un « x » ou une flèche dans tout domaine qui, à leur avis, peut affecter leur santé et leur bien-être.

Partie 3 : Discussion

- À votre avis, quel domaine de la santé affecte le plus les jeunes femmes?
- À votre avis, de quel niveau de soutien les jeunes femmes ont-elles le plus besoin?
- Comment les domaines de la santé mentale, spirituelle, émotionnelle et physique sont-ils interreliés?
- Y a-t-il un domaine figurant sur cette feuille ou non qui affecte votre santé et comment composez-vous avec cela?

Activité artistique : Demandez aux jeunes femmes de créer des affiches, de la poésie ou des œuvres d'art reposant sur les idées du cadre de travail My Life, My Health.

Conseil

Ayez en main des ressources locales sur la santé.

Activités de groupe

ACTIVITÉ SUR LES INCIDENCES SUR LA SANTÉ SELON LE SEXE DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL POUR LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES

Objectif(s) et contexte

1. Comprendre ce que sont les incidences sur la santé selon le sexe (plutôt que selon le genre).
2. Explorer les incidences sur la santé selon le sexe de la consommation d'alcool pour les filles et les jeunes femmes.

Cette activité demande aux filles d'examiner les incidences sur la santé selon le sexe de la consommation d'alcool et d'envisager ce que ces incidences pourraient signifier pour leur propre santé et leur bien-être.

Durée : De 45 à 60 minutes (selon la taille du groupe)

Taille du groupe : De 5 à 30

Groupe d'âge : 14 ans et plus

Format(s) et techniques(s) : En grand groupe, partage d'informations et discussion de groupe

Matériel

- La [feuille Virtual Girl](#) (qui illustre les effets de l'alcool sur le corps), tirée de [Girl Talk](#), un site Web interactif américain, fournit des informations aux adolescentes et à leurs parents sur les choix liés à l'alcool et leurs conséquences pour les consommatrices mineures.



- Accès Internet, ordinateur portable, iPad projecteur et écran ACL ou iPad (optionnel)

Préparation

- Ayez une copie de la feuille [Virtual Girl](#) par participante.

- Réglez l'ordinateur portable, la connexion Internet, le projecteur et l'écran ACL pour la vidéo. Pointez sur l'image de la Virtual Girl.

ATELIER

Partie 1 : Partage d'informations

- Présentez le sujet : Les incidences sur la santé physique de la consommation d'alcool pour les filles et les jeunes femmes.
- Partagez comment les différences entre les sexes influencent la consommation d'alcool et comment les influences du genre entrent en jeu également (pressions relationnelles, stratégies de marketing, etc.)

Partie 2 : Matériel

- Distribuez une feuille Virtual Girl à chaque participante ou présentez-la dans la salle sur un projecteur.
- Lisez des exemples tirés de l'illustration de la Virtual Girl expliquant comment les différences biologiques peuvent influencer la façon dont l'alcool affecte notre corps et discutez-en.
- Points de discussion : grtlk.wordpress.com/

Partie 3 : Discussion

Animez une discussion de groupe sur la façon dont l'alcool affecte nos corps de femmes et de filles.

- L'alcool affecte-t-il les jeunes hommes et les jeunes femmes également? Pourquoi?
- Quelles conséquences physiques ressortent le plus pour vous?
- En plus des incidences sur la santé physique, comment la consommation d'alcool pourrait-elle affecter vos relations avec vos amis, votre famille et d'autres personnes importantes?
- Les filles peuvent « suivre le rythme » lorsqu'il s'agit d'alcool, vrai ou faux?

Conseils

Soyez préparées : Ayez en main des ressources locales sur la toxicomanie pour les participantes.

Activités de groupe

C'EST MA VIE. ACTIVITÉ D'ÉCRITURE D'UN JOURNAL

Objectif(s) et contexte

1. Permettre aux filles de réfléchir de façon critique à leur relation avec l'alcool en écrivant un journal.
2. Discuter de situations liées à l'alcool et de façons de les gérer.

Durée : De 45 à 60 minutes (selon la taille du groupe)

Taille du groupe : De 10 à 30

Groupe d'âge : 12 ans et plus

Format(s) et techniques(s) : Vidéo(s), écriture d'un journal personnel, discussion en petits groupes et partage en groupe

Matériel

- [It's My Life Journal Page on Alcohol](#)
- Accès Internet, ordinateur portatif, iPad projecteur et écran ACL ou iPad (optionnel)

Préparation

1. Ayez une copie de [It's My Life Journal Page on Alcohol](#) pour chaque participante.
2. Réglez l'ordinateur portatif, la connexion Internet, le projecteur et l'écran ACL pour la vidéo. Choisissez une(des) vidéo(s) de YouTube sur les filles et l'alcool (voir la liste de ressources pour avoir des idées) et pointez sur la page [It's My Life Journal Page on Alcohol](#).

ATELIER

Partie 1 : Vidéo(s) et écriture d'un journal personnel

1. Faites jouer la(les) vidéos de YouTube sur les filles et l'alcool.
2. Distribuez la feuille [It's My Life Journal Page on Alcohol](#) à chaque participante ou présentez une page dans la salle sur le projecteur et distribuez des feuilles blanches et des stylos.
3. Demandez aux filles de réfléchir aux vidéos présentées et de remplir les espaces en blanc de la page de journal.

Partie 2 : Discussion en petits groupes

1. Répartissez les participantes en petits groupes de 3 à 5 personnes.

2. Demandez-leur de lire chaque question et de partager leurs réponses de plein gré.
3. À l'aide d'une feuille de tableau, demandez aux participantes d'inscrire les résultats de leur discussion.

Partie 3 : Discussion en grand groupe

1. Demandez à toutes les participantes de s'asseoir en cercle.
2. À tour de rôle, demandez à chaque groupe de lire les résultats de leur discussion avec le grand groupe.
3. Menez une discussion en grand groupe en utilisant les questions suggérées ci-dessous :
 - Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager des exemples de conflits qui peuvent survenir dans une relation (avec un ami, un conjoint, un parent, etc.) lorsqu'on boit trop?
 - Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager un exemple d'une situation où elle a choisi de ne pas boire et pourquoi?
 - Est-ce que l'une d'entre vous aimerait partager quels sont ses rapports avec ses amis à propos de la consommation d'alcool?

Conseils

Soyez préparées : Ayez en main des ressources locales sur la toxicomanie, les enfants d'alcooliques, le counseling, etc., pour les participantes.

Récapitulation

- Récapitulez cette activité en partageant des informations sur la façon de rester en sécurité, les ressources sur la façon d'obtenir de l'aide pour soi-même ou pour aider une amie et où s'adresser pour obtenir des informations et du soutien.
- Ce serait le bon moment de partager des dépliants et des fiches de renseignements avec les participantes.
- Le moment pourrait être bien choisi également pour se diriger vers un atelier sur un mode de vie sain et des choix sains.

Références

1. Stockwell, T., Sturge, J., & Macdonald, S., Patterns of Risky Alcohol Use in British Columbia: Results of the 2004 Canadian Addiction Survey, in Centre for Addictions Research of BC Bulletin 2007, Centre for Addictions Research of BC (CARBC).
2. Grant, B.F., & Dawson, D. A., Age At Onset of Alcohol Use and Its Association with DSM-IV Alcohol Abuse and Dependence: Results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. *Journal of Substance Abuse* 1997. 9(103-110).
3. Simons-Morton, B.G., et al., Gender specific trends in alcohol use: Crosscultural comparisons from 1998 to 2006 in 24 countries and regions. *International Journal of Public Health*, 2009. 54: p. 199-208.
4. Saewyc, E., et al., Not Yet Equal: The Health of Lesbian, Gay, & Bisexual Youth in BC, 2007, McCreary Centre Society: Vancouver.
5. De Finney, S., Janyst, P., & Greaves, L., Aboriginal Adolescent Girls and Smoking: A Qualitative Study, 2009, BC Centre of Excellence for Women's Health.: Vancouver.
6. Parry, K., Boscoe, M., Donner, L., Hegadoren, K., Lippman, A., Stewart, D., Stoppard, J., and Tannenbaum, C., Women and Depression, in *Women, Mental Health and Addiction in Canada: An Overview* 2006, Ad Hoc Working Group on Women, Mental Health, Mental Illness and Addictions.: Ottawa: ON.
7. Public Health Agency of Canada (PHAC). The Human Face of Mental Health and Mental Illness in Canada. 2006 [cited 2013 February 12]; Available from: http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf.
8. Diaz-Granados, N., and Donna E. Stewart., A literature review on depression among women: focusing on Ontario, 2006, Ontario Women's Health Council Toronto.
9. Freeman, J.G., et al., The Health of Canada's Young People: A Mental Health Focus, 2011, Public Health Agency of Canada.
10. Therapeutics Initiative, Use of Benzodiazepines in BC: Is it consistent with recommendations? *University of British Columbia Therapeutics Letter*, 2004. 54(November-December 2004): p. 1-2.
11. van Daalen-Smith, C., *Living as a Chameleon: A Guide to Understanding Girls' Anger For Girl-Serving Professionals* 2006, York University Toronto.
12. van Daalen-Smith, C., *Living as a chameleon: Girls, anger and mental health.* *Journal of School Nursing*, 2008. June, 23(3).
13. van Daalen-Smith, C., *Whispers and Roars: A Feminist Analysis of The Anesthetization of Girls' Anger.* *Journal of Radical Psychology*, 2009. June.
14. Validity Team CAMH, *Hear me, understand me, support me: What young women want you to know about depression.*, 2005, Centre for Addiction and Mental Health: Toronto.
15. CASA, *The Formative Years: Pathways to Substance Abuse Among Girls And Young Women Ages 8-22*, 2003, The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (CASA): New York.
16. McCarty, C.A., et al., Longitudinal associations among depression, obesity and alcohol use disorders in young adulthood. *General Hospital Psychiatry*, 2009. 31(5).
17. Field, A.E., et al., Smoking, getting drunk, and engaging in bulimic behaviors: In which order are the behaviors adopted? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2002. 41(7): p. 846-853.
18. Nolen-Hoeksema, S., *Eating, drinking, overthinking: the toxic triangle of food, alcohol, and depression—and how women can break free.* 2006, New York: Henry Holt and Company.
19. AADAC., *Quick Facts about Alcohol, other Drugs and Problem Gambling*, 2001, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission: Edmonton.
20. Kinney, J., *Loosening the grip: A handbook of alcohol information* (6th ed.), 2000, McGraw Hill: Boston.
21. Berkey, C.S., et al., Prospective study of adolescent alcohol consumption and risk of benign breast disease in young women *Pediatrics*, 2010 125(5).
22. Sampson, H.W., Alcohol and Other Factors Affecting Osteoporosis Risk in Women. *The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 2002. 26(4): p. 208-213.
23. Thadhani, R., et al., Prospective study of moderate alcohol consumption and risk of hypertension in young women. *Archives of Internal Medicine*, 2002. 162(5): p. 569-574.
24. Emanuele, M.A., Wezeman, F., & Emanuele, N. V., Alcohol's Effects on Female Reproductive Function. *The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 2002. 26(4): p. 274-281.
25. Council of Ministers of Education, *Canadian Youth, Sexual Health, HIV/AIDS Study: Factors influencing knowledge, attitudes and behaviours.*, 2003.
26. Flanigan, B., Alcohol use as a situational influence on young women's pregnancy risk-taking behaviours. *Adolescence*, 1990. 25: p. 205-214.