



ASSOCIATION FOI & JUSTICE

LIVRET DU PAIR EDUCATEUR

Manuel de sensibilisation contre la drogue en milieu scolaire



Je m'engage à lutter contre la circulation et la consommation des drogues dans mon école !

Ce manuel a été réalisé à l'attention des jeunes scolaires formés dans cadre du plaidoyer contre la circulation et la consommation non médicale des médicaments psychoactifs et autres drogues en milieu scolaire au Cameroun, un projet porté par l'Association Foi et Justice et la plateforme de lutte contre la drogue en milieu scolaire



L'Association Foi et Justice est une organisation créée en 2010 par les Congrégations missionnaires Catholiques à travers la Conférence des Supérieur(e)s Majeur(e)s et Délégué(e)s du Cameroun (CSMDC). Marquée par le poids des injustices qui touchent le Cameroun, Foi et Justice veut agir par le moyen du plaidoyer sur des sujets qui touchent aux structures de la vie du Cameroun et exercer une influence positive sur les politiques du gouvernement qui affectent la vie des populations.

INTRODUCTION

La consommation des drogues fait des ravages au Cameroun. Elle affecte toutes les couches et tous les milieux, faisant ainsi de la circulation et de la consommation des drogues, un problème de santé et de sécurité publique. Les jeunes scolarisés ne sont pas du reste. Ce qui entraîne une dégradation du climat social en milieu scolaire. Apprenants et éducateurs y évoluent dans un environnement de plus en plus à risque.

La lutte contre la consommation de drogues dans notre société et particulièrement dans les écoles est une affaire de tous. Les élèves ont un grand rôle à jouer dans ce combat. A leur niveau ils doivent s'informer, puis informer, ensuite sensibiliser leurs camarades sur les méfaits des drogues et les orienter vers un soutien fiable.

C'est ce qui est particulièrement attendu d'un pair éducateur. Ils sont plus de 750 pairs éducateurs formés dans une vingtaine d'établissements scolaires de Yaoundé et Batouri. Ce document est pour eux un aide-mémoire. Il condense en quelques points des éléments de la formation qu'ils ont reçu dans le cadre du **plaidoyer contre la circulation et la consommation des médicaments psychoactifs et autres drogues en milieu scolaire au Cameroun (2018-2021)**.

Nous rappelons qu'un pair éducateur ne doit pas travailler seul. Son activité doit toujours être encadrée par un relais scolaire (éducateur) lui-aussi formé . Ceci sur la supervision du chef d'établissement.

Nous souhaitons bon vent à nos jeunes pairs éducateurs !

SOMMAIRE

I. L'EDUCATION PAR LES PAIRS	5
• Qu'est-ce que l'éducation par les pairs?	5
• Qu'est ce qu'un pair éducateur ?	5
• Quel est le profil d'un pair éducateur	5
• Quelles sont les qualités du pair éducateur?	6
• Quels sont les rôles du pair éducateur?	6
• Que ne doit pas faire un pair-éducateur ?	7
• Quels sont les avantages à être pair éducateur ?	7
• Avec quoi le pair éducateur doit sensibiliser ?	7
• Que faire si un ami/camarade se drogue ?	7
II. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES DROGUES ET SES ME- FAITS	8
• La drogue : qu'est ce que c'est ?	8
• Typologies de drogues	8
• La bière et le tabac	8
• La chicha	10
• Le tabac	11
• La cocaïne et le crack encore appelé coke, blanche, coco, dynamite, neige, poudrette	12
• Le cannabis	12
• L'Héroïne	12
• Le LSD	12
• Le Tramadol	13
• La cristal meth et la méthamphétamine encore appe- lé crank, meth, glace, quartz, verre speed, tweak	13
• Les drogues par inhalation encore appelé gaz hilarant, whippets, poppers, rush... ..	13
• C'est quoi une addiction ?	14
• Comment se comporte les personnes addicts ?	14
III. LES CONSEQUENCES DES DROGUES SUR LA SANTE, LA SCOLARITE ET LA FAMILLE	15
• Sur la santé	15
• Sur la scolarité	15
• Sur la famille	15
IV. MYTHE ET REALITE AU SUJET DE LA DROGUE	16
• « La drogue te procure du courage »	16
• « La drogue n'est pas la principale cause de cancers »	16
V. LES ADRESSES UTILES	19

I. L'EDUCATION PAR LES PAIRS

Qu'est-ce que l'éducation par les pairs ?



C'est une stratégie de communication qui repose sur le principe selon lequel les gens qui partagent des points communs (même âge/génération, même genre) peuvent mieux communiquer, discuter, s'influencer entre eux.

Qu'est ce qu'un pair éducateur ?



Le pair éducateur est une jeune-fille ou un jeune garçon formé pour aider ses camarades dans sa communauté à adopter un comportement sain et responsable, en matière d'addiction aux drogues.

Quel est le profil d'un pair éducateur ?

Pour être pair éducateur il faut :

- Etre un élève régulier et identifié par son établissement scolaire ;
- Jouir d'une bonne réputation ;
- Être membre d'un club (santé, antitabac, antidrogue etc.) ;
- Être choisi par les enseignants ou les responsables du service social

Quelles sont les qualités du pair éducateur?

Les qualités d'un pair éducateur sont:

- Etre intéressé par la question de la drogue ;
- Etre poli et respectueux ;
- Etre cultivé et toujours rechercher la bonne information ;
- Savoir écouter et faire preuve d'empathie (comprendre les autres) ;
- Etre sociable, c'est-à-dire savoir s'intégrer dans son environnement ;
- Etre disponible ;
- Utiliser intelligemment les nouvelles technologies de l'information et de la communication.

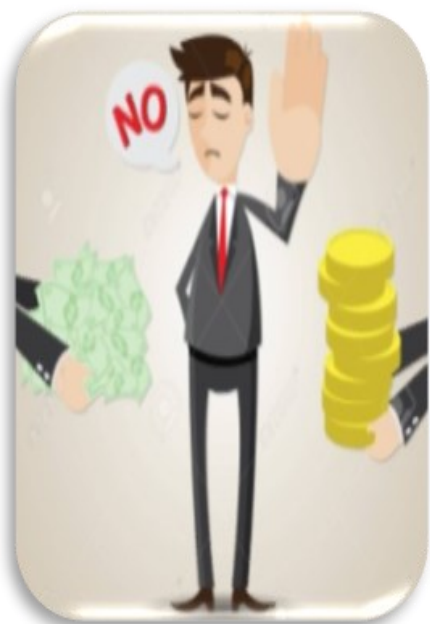


Quels sont les rôles du pair éducateur?

- Sensibiliser les jeunes sur la consommation des drogues et de leurs méfaits sur l'organisme ;
- Savoir susciter la participation des jeunes de son milieu ;
- Convaincre et orienter les jeunes à faire une demande de soin vers les services de santé spécialisés ou des personnes ressources (responsables) au sein de son établissement ;
- Participer aux campagnes de sensibilisation à travers la distribution des affiches, dépliants et autres matériels de sensibilisation ;
- Convaincre les jeunes d'adopter des comportements responsables;
- Etre un relais entre les jeunes et les autres membres de la communauté ;
- Animer les causeries éducatives ;
- Travailler de façon désintéressée ;
- Maintenir la communication avec les enseignants ;
- Etre soucieux du bien-être de ses pairs ;
- Etre un modèle pour les autres jeunes.



Que ne doit pas faire un pair-éducateur ?



- Le pair éducateur doit éviter de :
- Propager des informations fausses et des rumeurs ;
- Décider à la place des autres ;
- Juger, se moquer, humilier les autres et jouer le rôle de moralisateur;
- Se faire payer par ses pairs pour son travail ;
- Stigmatiser : c'est-à-dire d'exclure tes camarades des activités scolaires ;
- Eviter de le cataloguer en disant qu'il est un drogué, un raté, un vendu, un malchanceux...
- Prescrire des médicaments. Seul un personnel de santé peut le faire.

Quels sont les avantages à être pair éducateur ?



En étant Pair éducateur, tu as l'opportunité :

- D'acquérir des connaissances sur les méfaits de la consommation des drogues sur la santé ;
- D'améliorer tes capacités en communication, en counselling et en gestion des relations interpersonnelles avec d'autres personnes (jeunes, superviseurs, personnel de santé, etc.);
- D'être reconnu par la communauté éducative comme un modèle pour ses camarades;
- De s'aider soi-même en apprenant comment préserver sa santé.

Avec quoi le pair éducateur doit sensibiliser ?

- Les gadgets de sensibilisation : dépliant, affiche, vidéo etc
- Les causeries éducatives ou amicales ;
- Entretien motivationnel : c'est une conversation au cours de laquelle tu motives une personne afin de l'aider à atteindre son objectif (avoir de meilleures notes par exemple)

Que faire si un ami/camarade se drogue ?

- Exprime de l'empathie: c'est la capacité de se mettre à la place de l'autre, comprendre ses idées et ses émotions;
- Pose des questions sur la nature de ce qu'il consomme ;
- Evoque les conséquences de cette consommation sur son organisme ;
- Mets-le en contact avec un responsable ou un superviseur de ton école pour le suivi et l'accompagnement.



II. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES DROGUES ET SES MEFAITS

La drogue : qu'est ce que c'est ?

C'est une substance consommée pour des raisons non médicales, qui **affecte le cerveau, modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter**, entraînant ainsi une dépendance et des dommages sur la santé (physique ou mentale).

Typologies de drogues

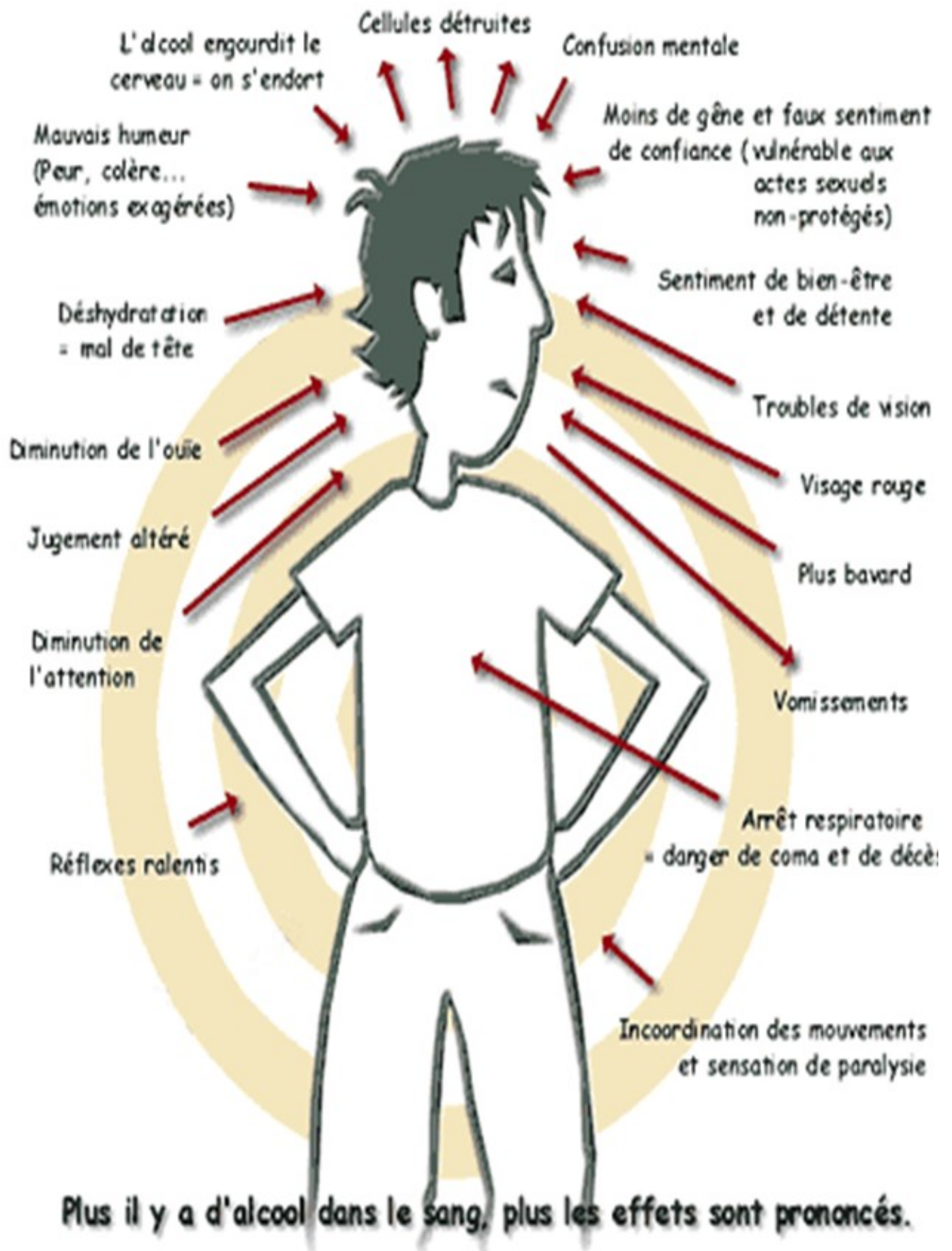
- **Les Stupéfiants ou opiacés** : l'héroïne, Morphine, Opium, Tramadol, Demerol....
- **Les stimulants** : la cocaïne, le crack, les amphétamines, Méthamphétamines, le cola, la Nicotine et la Caféine ;
- **Les perturbateurs** : le cannabis ; les produits à inhaler (colle, solvant, carburant, diluant) ; le tabac, kétamine, le Phencyclidine (PCP).
- **Les Hallucinogènes** : LSD, Mescaline ou Peyotl, ecstasy, champignons ;
- **Les Dépresseurs**: Alcool, Barbituriques, Benzodiazepines, Gamma Hydroxybutyrate (GHB) Rohypnol, l'héroïne. ;
- **Nouveaux produits de synthèse (NPS)** : la plupart de ces substances sont beaucoup plus puissantes, plus dangereuses et plus addictives que les drogues qu'ils imitent.

La bière et le tabac

Encore appelées drogues légales, ce sont des substances psychoactives dont la consommation, la commercialisation et la production sont certes encadrées par une loi, mais ont un impact certain sur la santé des consommateurs. Elles sont interdites aux jeunes de moins de 18 ans à cause de leur impact sur le cerveau qui est en croissance jusqu'à 25 ans.



Effets physiques de l'alcool à court terme





Le tabac

Le tabac contient la nicotine qui est une substance dépendogène et constitue la porte d'entrée à la consommation d'autres drogues

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER



La cocaïne et le crack encore appelé coke, blanche, coco, dynamite, neige, poudrette



C'est un stimulant puissant qui se présente sous formes de cristaux ou de petits cailloux. Lorsque les cocaïnomanes sont en manque, ils peuvent entrer dans un état de dépression intense pouvant les conduire au suicide.

Le cannabis

C'est la 3^e drogue la plus consommée. Les consommateurs de cannabis sont plus susceptibles de faire preuve de violence et de commettre des actes de vol.



L'Héroïne encore appelé fée blanche, cheval, H, poudre blanche, sucre brun...



C'est une drogue habituellement injectée, qui affecte rapidement le cerveau et crée une **forte dépendance**. Elle est la cause principale de **décès par overdose**

Le LSD acide lysergique diéthylamide encore appelé acide, cube, tabs, microdot,, gel, tabs, la souris déglinguée...

C'est une drogue vendu en comprimé qui se dépose sur du papier, puis divisé en petits carrés et chaque carré représente une dose. Sa consommation entraîne des sensations de panique, des troubles mentaux et un sentiment de déses-



Le Tramadol

C'est un médicament antidouleur prescrit sous **ordonnance médicale**. Consommé sans l'avis d'un médecin, il entraîne des difficultés de concentration, des pertes de mémoire ; un rythme cardiaque accéléré pouvant conduire à un **AVC** ; des insomnies ; une fatigue extrême ; des maux de tête ; des nausées ; des hallucinations, une humeur agressive et dépressive.



La cristal meth et la méthamphétamine encore appelé crank, meth, glace, quartz, verre speed, tweak ...



Elles se présentent sous forme de petits fragments de verres ou de petits cailloux bleu blanc. Elles causent de sérieuses lésions cérébrales (pertes de mémoire) et des sautes d'humeurs extrêmes.

Les drogues par inhalation encore appelé gaz hilarant, whippets, poppers, rush...

Elles contiennent des produits chimiques que l'on retrouve dans la colle, la peinture, les diluants, les dissolvants. Sa consommation entraîne **la perte de l'odorat**, les saignements du nez et des suffocations, dans le pire des cas un **AVC** (parce que la substance inhalée prend la place de l'oxygène dans les poumons et le système nerveux).



C'est quoi une addiction ?

L'addiction est une maladie chronique, récidivante du cerveau. Elle est caractérisée par la dépendance à une substance psychoactive ou une activité, dont l'usage est plus ou moins répétée avec des conséquences délétères.

On parle d'addiction lorsqu'il y'a :

- **l'impossibilité répétée de contrôler une habitude ou un comportement ;**
- **la poursuite d'une habitude en dépit de la connaissance de ces conséquences nocives.**

Comment se comporte les personnes addicts ?

Les personnes addicts font preuve de résistance, car elles ont du mal à s'arrêter malgré les risques évoqués.

Six catégories de comportements résistants

- **Argumenter:** remettre en question; ne pas tenir compte, être hostile;
- **Interrompre:** couper la parole, parler plus fort que l'autre;
- **Être sur la défensive:** blâmer; être en désaccord, se dire à l'abri des conséquences négatives, minimiser, être pessimiste, remettre en question
- **Ignorer:** inattention, non réponse, absence de réaction, faire dévier le sujet
- **Eviter:** RDV manqués, retards systématiques;
- **Être dans le déni:** nier formellement, refuser d'admettre comme vrai (un fait, des propos)



III. LES CONSEQUENCES DES DROGUES SUR LA SANTE, LA SCOLARITE ET LA FAMILLE

Sur la santé

Les substances psychoactives causent de nombreux dommages parfois irréversibles sur les organes du corps humain. Le système nerveux central (le cerveau et moelle épinière) est le plus touché.

On note entre autre les **cancers, la cirrhose**, la baisse de concentration, les troubles de mémoire, troubles cardiovasculaires, les troubles du comportement, accident vasculaire cérébral, baisse de l'acuité visuelle, crise d'épilepsie, crises de panique, dépression grave **hypertension artérielle**, perte de poids, irrégularité menstruelle et même l'infécondité



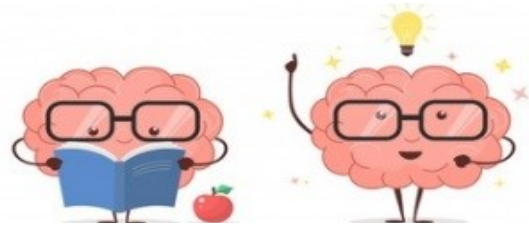
Sur la scolarité

La drogue endommage le fonctionnement du cerveau et cause **la somnolence, des difficultés à se concentrer, des pertes de mémoire, les retards et absences au cours**, d'où la baisse de la performance scolaire qui conduit à l'échec **et à l'abandon des études**. Elle est également cause de violence et d'insubordination.

Sur la famille

La drogue crée la fracture du lien familial en détruisant les relations entre le père et la mère. Elle engendre l'insécurité, **la détresse, la colère, la culpabilité et la honte au sein des membres d'une famille**. Les parents accordent plus d'attention aux toxicomanes à cause de leur vulnérabilité, ce qui pourrait amener les autres enfants à se sentir négligés. Les parents sont également stigmatisés, car ils sont désormais considérés comme de mauvais éducateurs.





AIDE MÉMOIRE

La toxicomanie : encore appelé troubles liés à l'abus de drogues, est une maladie qui affecte le cerveau et le comportement d'une personne qui consomme de la drogue.

La stigmatisation : C'est le rejet de toute personne ayant un comportement moralement condamnable, répréhensible ou en contradiction avec les normes (religieuses, culturelles sociétales).

Lésion cérébrale : c'est une destruction plus ou moins étendue du tissu nerveux entraînant un déficit dans la perception, la cognition, la sensibilité ou la motricité en fonction du rôle que jouait la région atteinte dans l'architecture neurocognitive du cerveau.

Apathie : c'est le fait de se sentir indifférent ou ne pas ressentir d'émotions, ce qui est souvent un signe de dépression, ou d'abus d'alcool ou de drogues.

IV. MYTHE ET REALITE AU SUJET DE LA DROGUE

« La drogue augmente la puissance de l'homme »

NON, la drogue n'augmente pas la puissance de l'homme. Au contraire, elle diminue sa puissance et détruit son appareil génital.

« La drogue te procure du courage »

FAUX ET FAUX. La drogue te donne l'impression d'être audacieux, mais c'est complètement irréel.

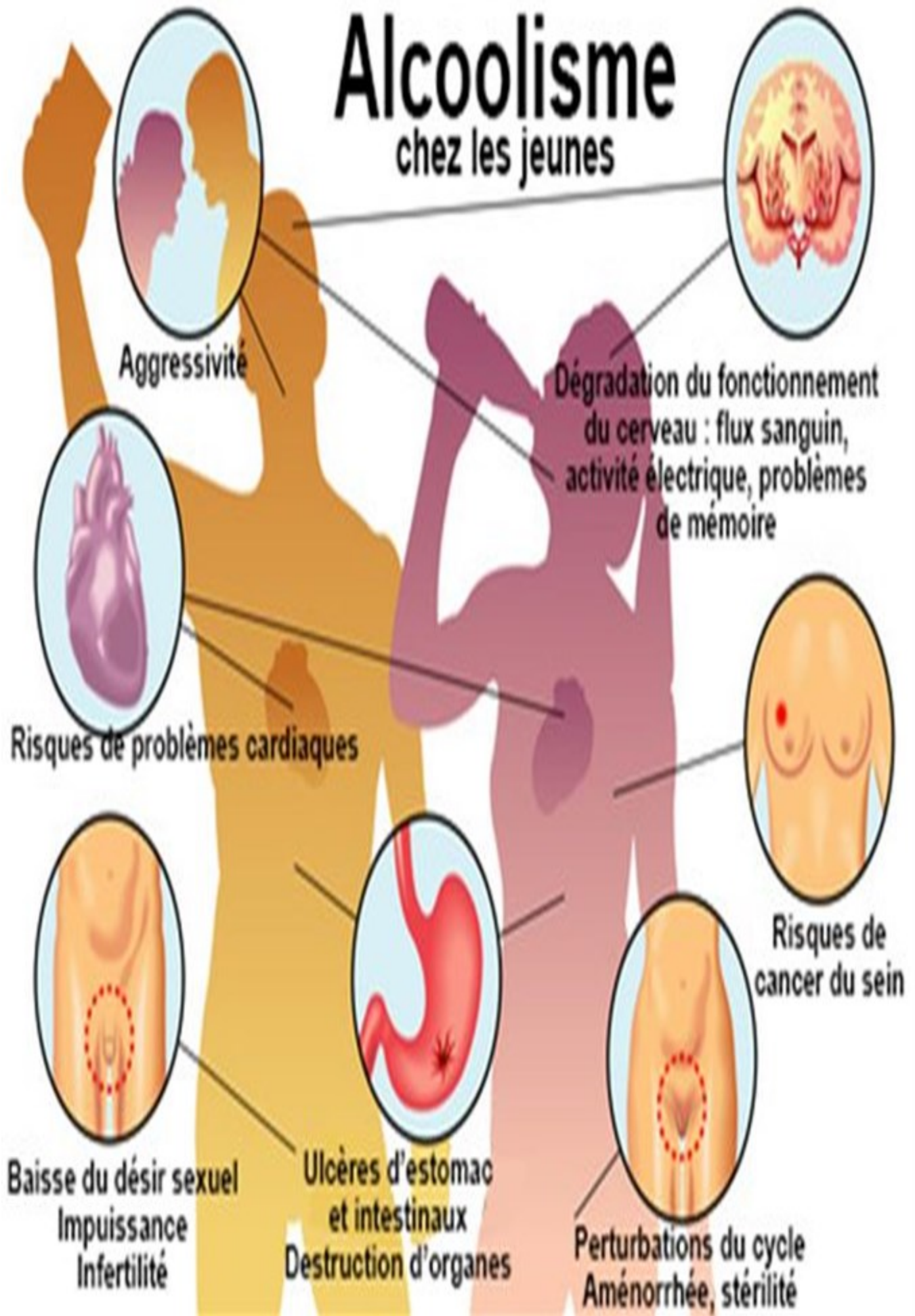
« La drogue n'est pas la principale cause de cancers »

BIEN SUR QUE OUI ; la consommation de drogue est à l'origine de plus de 10 cancers sur le corps (poumon, vessie, sein, col de l'utérus, estomac, pharynx, larynx, leucémie, pancréas, foie, rein, œsophage...)



Alcoolisme

chez les jeunes



CORPS DU FUMEUR

Le tabac nuit gravement à la santé du fumeur

Chute des Cheveux

Thrombose Cérébrale

Caries

Cancer de la Bouche

Cancer de la Gorge

Ulcère à l'estomac

Cancer du Sein

Décoloration des doigts

Maladie de Buerger

Cancer de la Peau

Maladies Circulatoires

Amputation

Cataracte

Rides

Perte d'audition

Ostéoporose

Attaque Cardiaque

Cancer du Poumon
Emphysème

Insuffisance rénale

Cancer Cervical

Cancer de la Vessie

Impuissance
Spermatozoïde déformé

Varices

Psoriasis

**FUMER
TUE**

**SMOKING
KILLS**

Ref. : Organisation Mondiale de la Santé



V. LES ADRESSES UTILES

Si tu souhaites avoir des connaissances supplémentaires ou si tu as d'autres préoccupations:

- Consulte les sites : www.drugs.ie/fr ou www.who.int ;
- Appelle ou écris nous sur WhatsApp : (+237) 6 58 40 43 84 ;
- Ecris-nous sur Facebook Messenger : Stop Drogues ;
- Rends-toi au service de l'assistance sociale /de l'orientation de ton école ou au siège de l'association Foi & Justice sis à Mvolyé ;
- Rends -toi dans un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie de ta ville :

Régions	Responsables des centres
Yaoundé	Mme KEMME KEMME Marileine Pricyle Eulalie, Médecin en service à Hôpital Central ; Mme OKOTO MVONDO Rosette Nelly, Médecin Généraliste, en service à l'Hôpital Jamot ;
Douala	M.BOHONGWE DIVAHE Hugo Hermann, Médecin Généraliste, en service à l'Hôpital Laquintinie ;
Edéa	Mme KOUEMO Delphine, Infirmière Spécialisée en Santé Mentale, hôpital régional annexe d'Edea
Ngaoundéré	Mme SIMEN WOMBOUO Edwige, Infirmière Spécialisée en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional de Ngaoundéré
Ayos	M.KAMGA TSEMO Josué, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, hôpital régional annexe d'Ayos
Bertoua	M.TCHEWE Jacques, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, hôpital régional de Bertoua
Maroua	M.TESSOU Silas, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional de Maroua
Mokolo	M.NGAIBA NDAWADAI, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional Annexe de Mokolo



Yagoua	M.KOHOYE René, Aide-soignant Généraliste, en service à l'Hôpital Régional Annexe de Yagoua
Garoua	M.TSAPSIA Lazare, Infirmier Spécialisé en Santé, hôpital régional de Garoua,
Kousseri	M. DJOUM Bernard, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, hôpital régional annexe de Kousseri
Nkongsamba	M. SIME Joseph, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional Annexe de Nkongsamba,
Bamenda	M. NJIYAP Claude François, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional de Bamenda
Buéa	M.TCHAMBOU Jean Claude, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional de Buea
Bafoussam	M. FOTIE MEKUI Rigobert , Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional de Bafoussam
Ebolowa	Mme DJOUBE FOKOU Ghislaine Martiale, Infirmière Principale Spécialisée en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional d'Ebolowa
Sangmélina	M.TCHAM BOU Faustin, Infirmier Spécialisée en Santé Mentale, l'hôpital de référence de Sangmélina
Limbe	M. PEDJUGNONG PIEIWO Marcel, Infirmier Spécialisé en Santé Mentale, en service à l'Hôpital Régional Annexe de Limbe



Nos Contacts

Site internet : www.aefjn-cmr.org

Email : foi_justicecam@yahoo.fr / foi_justicecam@aefjn-cmr.org

Tél : (+237) 6 58 40 43 84 / 6 72 88 29 98 / 6 65 27 59 61