

## Un accompagnement sur mesure

La démarche de mise en œuvre de Gouvernail est accompagnée par un organisme de prévention local.

Constitué de 10 étapes, cet accompagnement a pour objectif l'information, la concrétisation, le suivi et l'adaptation du programme en cohérence avec le projet pédagogique de l'institution. Ces tâches seront effectuées en collaboration avec un groupe de projet interne sur une durée variable de 6 à 12 mois environ.

## Des coûts modestes

Un forfait global de CHF 800.- est demandé à l'institution pour le matériel et l'accompagnement de projet. Les prestations attendues de chacun sont explicitées dans un contrat entre le centre de prévention et l'institution.

## De l'intérêt pour ce projet ?

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations ou pour vous mettre en lien avec le centre de prévention accompagnateur de votre canton.

**REPER**, secteur information et projets  
rte du Jura 29, 1700 Fribourg  
026 322 40 00 / [projets@reper-fr.ch](mailto:projets@reper-fr.ch)



[www.gouvernail.ch](http://www.gouvernail.ch), une plate-forme mise à jour régulièrement pour vous informer des dernières nouveautés.



Programme de promotion  
de la **santé** et de **prévention**  
des **addictions**

*Au contraire de la roue de la fortune qui nous laisse entre les mains du destin, le Gouvernail est la roue que l'on peut prendre en main, littéralement, pour se guider et trouver sa route...*

**Gouvernail** est soutenu financièrement par:

la Loterie Romande, la Fondation Isabelle Hafen, la Régie Fédérale des alcools et la Direction de la santé et des affaires sociales du canton de Fribourg.

Ce projet bénéficie du label Fil Rouge, prévention des dépendances dans les institutions pour enfants et adolescents.



**sfa / ispa**  
Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie



## C'est quoi au juste ?

Gouvernail est un programme de prévention destiné aux institutions à caractère éducatif pour adolescents. Il a pour but une sensibilisation des jeunes de l'ensemble de l'institution sur les thèmes de la promotion de la santé et de la prévention des addictions.

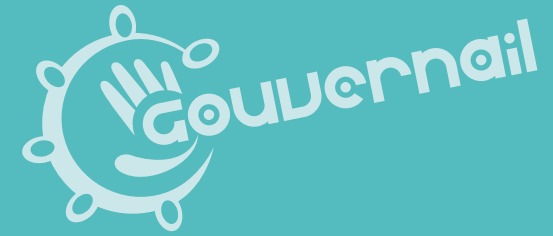
La démarche se veut souple et modulable afin de s'adapter aux particularités de chaque institution.

## Les principes de base

- Privilégier une approche mettant au centre la personne et son contexte plutôt que le produit ou le comportement.
- S'intéresser aux causes des difficultés et pas uniquement aux symptômes dérangeants.
- Aborder la thématique des addictions en proposant des alternatives à la consommation et en évitant la moralisation.
- Développer des processus participatifs avec les jeunes et utiliser leurs ressources propres (empowerment).
- Impliquer les adultes de l'institution dans l'ensemble de la démarche.

## Un parcours thématique avec les jeunes

Le parcours propose l'exploration de quatre thématiques qui concernent tous les jeunes et permettent d'aborder selon les besoins la problématique des addictions. Il prévoit également une évaluation et une auto-évaluation du chemin parcouru à travers le programme.



LA MISE À L'EAU  
Lettre À soi-MÊME  
Dépistage précoce

PRENDRE des  
RISQUES...  
JUSQU'OU ?

RÉSoudre ses  
problèmes...  
QUELLES solutions ?

LA SANTÉ...  
c'est quoi ?

Chercher LE  
SENS de SA VIE...  
de quel côté ?

EN Route VERS  
de nouvelles AVENTURES  
RÉception de LA Lettre  
Évaluation Finale

La santé, c'est quoi ? permet une exploration des différentes facettes de la santé et des facteurs qui l'influencent.

Prendre des risques, jusqu'où ? invite à une réflexion sur les limites, droits et devoirs ainsi que sur la notion de prise de risque.

Résoudre ses problèmes, quelles solutions ? vise l'expérimentation et la découverte de différents modes de résolution de problèmes.

Chercher un sens à sa vie, quel chemin ? est l'atelier de la découverte de ses désirs, de ses rêves et des valeurs qui donnent un sens à sa vie.

La mallette pédagogique qui accompagne la démarche comporte pour chaque thématique des éléments théoriques, des propositions concrètes d'animation pour les activités en groupe et en individuel, des jeux, DVD, brochures etc.

Une formation est mise sur pied régulièrement au GREA pour permettre la familiarisation avec ces outils.