

nom: _____

Activité 2: Jeu d'association - L'alcool, la caféine, le cannabis, et la nicotine

Avec ton groupe, discutez des exemples donnés et indiquez en faisant une croix dans la case qui correspond :

	Alcool	Caféine	Cannabis	Nicotine
 Cigarettes				
 Vin				
 Boissons au Cannabis				
 Vapoteuse ou cigarette électronique / e-liquide				
 Café chaud ou café glacé				
 Cannabis				
 rhum				

 <p>Un jujube de Marie-Jeanne Ou gummies de Cannabis</p>				
 <p>Boisson énergisante</p>				
 <p>Boisson gazeuse</p>				
 <p>Cocktail à la Vodka</p>				
 <p>Thé</p>				
 <p>Bière</p>				
<p>Joint de Marie-Jeanne (de cannabis)</p> 				

S'intégrer dans une nouvelle école

Carey est une nouvelle élève de 4e année. Après l'école, elle attend dans la cour de récréation qu'on la ramène chez elle. Elle aperçoit deux élèves de sa classe en train de vapoter. Ils demandent à Carey si elle veut essayer leur vapoteuse, qui contient du cannabis. Elle se sent seule parce qu'elle vient de changer d'école et qu'elle essaie de se faire des amis. Elle se demande si le fait de vapoter avec les élèves pourrait l'aider à s'intégrer. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Carey ?



Utilise le modèle de prise de décision FACE pour t'aider à décider.

Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?

2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Analyser

3. Quels sont mes choix ?

4. Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'influencer ma décision ?

5. Qui peut m'aider à faire ce choix ?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

Évaluer

7. Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même et sur les autres?

8. À qui est-ce que je pourrais parler de mon choix ?

Curieux au sujet des cigarettes

Tu remarques qu'un adulte a laissé un paquet de cigarettes sur le comptoir de la cuisine. Tu es curieux et tu veux prendre une cigarette dans le paquet. Que fais-tu ?

Utilise le modèle de prise de décision FACE pour t'aider à prendre la décision la plus sécuritaire.

Comment vas-tu faire
FACE à cette situation ?

Faire le point

Qu'est-ce que je ressens face à cette situation ?

Analyser

Quelles sont mes options ?

Choisir

Quelle est l'option la plus sécuritaire pour moi ?

Évaluer

Qu'est-ce que je pense de ma décision ?



Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?

2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Analyser

3. Pour quelles raisons est-ce que les gens fument des cigarettes ou n'en fument pas ?

4. Quels sont les effets de la cigarette sur le corps ?

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

Évaluer

6. Qu'est-ce que je peux faire au lieu de fumer une cigarette?

7. Qu'est-ce que je peux faire si j'ai essayé la cigarette ?

8. Comment pouvez-vous vous protéger du tabagisme passif?

Impressionner les plus grands

Jack passe la soirée chez son ami Léo. La sœur aînée de Léo a invité quelques-unes de ses amies et les filles qui sont plus âgées boivent de la bière. Elles demandent à Jack et à Léo s'ils veulent goûter une gorgée de bière. Les garçons n'ont jamais goûté à l'alcool auparavant, mais ils veulent impressionner les filles. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Jack et Léo ?

Utilise le modèle de prise de décision FACE pour t'aider à prendre la meilleure décision dans cette situation.

Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?

2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?



3. Quand est-ce que j'ai déjà ressenti ça ?

Analyser

4. Quels sont mes choix ?

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

Évaluer

6. Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même ou sur les autres ?

7. A qui est-ce que je peux parler du choix que j'ai fait et de ce que je ressens ?

Pourquoi est-ce que je ne peux pas dormir?

Priya est une élève de quatrième année qui aime jouer aux jeux vidéo après l'école. Un jour, elle s'est sentie très fatiguée et n'arrivait plus à se concentrer sur les jeux vidéo. Son frère aîné lui a suggéré de boire un cappuccino glacé au café, en lui disant que cela lui donnerait plus d'énergie. Ce soir-là, elle a également bu une canette de boisson gazeuse au dîner.

Plus tard dans la nuit, Priya a eu beaucoup de mal à s'endormir. Elle se tournait et se retournait dans son lit, complètement éveillée. Le lendemain matin, elle était encore plus fatiguée à l'école et n'a pas pu se concentrer.

Priya n'a pas réalisé que le cappuccino glacé et la boisson gazeuse contenaient tous deux de la caféine, ce qui peut rendre le sommeil difficile. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Priya ?

Utilise le modèle de décision FACE pour t'aider à décider.

Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?



2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

3. Quand est-ce que j'ai déjà ressenti ça ?

Analyser

4. Quels sont mes choix?

5. Comment est-ce que ce choix pourrait m'impacter? Et les autres?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

Évaluer

7. A qui est-ce que je pourrais parler du choix que j'ai fait et de ce que j'ai ressenti ?

Nom: _____

Choix sains

Carte de Réflexion de fin d'activité

**Choisis une des substances suivantes : Caféine, nicotine, alcool ou cannabis.
Faites un dessin pour montrer pourquoi la consommation de cette substance peut être
dangereuse.**

Choix sains

Carte de réflexion de fin d'activité

Dessine des activités saines que tu peux faire au lieu de consommer des substances.