

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 1: Spencer



### Situation 1 : Spencer

**Facteurs d'influence : Curiosité, intégration, influence des pairs**

Spencer participe à une fête avec ses amis. Ils tombent alors sur Andy, l'ami de leur frère aîné. Andy semble très heureux de voir Spencer et l'invite à venir discuter avec ses amis. Spencer se sent à l'aise et spécial. Andy offre une bière à Spencer. Spencer n'a jamais goûté de bière auparavant.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision Spencer doit-il prendre?

Boire ou ne pas boire la bière qu'Andy lui offre.

#### 2. D'après toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Spencer de boire la bière?

Andy, qui est amical et semble excité de les voir. Spencer peut aussi se sentir spécial ou cool parce qu'Andy veut qu'il se joigne au groupe et boive une bière. Prends en compte d'autres facteurs comme les médias sociaux, les autres amis, l'école, la famille, l'environnement.

#### 3. D'après toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Spencer de ne pas boire la bière?

Ses propres sentiments parce qu'il n'a jamais goûté de bière auparavant. Les règles des parents ou les conseils d'autres adultes de confiance. Des amis qui ne boivent pas ou qui soutiennent sa décision de dire non. Tiens compte d'autres facteurs comme les médias sociaux, l'école, la famille, l'environnement, les films, la télévision.

#### 4. Pourquoi la bière et l'alcool sont-ils nocifs pour toi?

La bière et l'alcool peuvent être nocifs parce qu'ils peuvent affecter le corps et le cerveau, surtout quand on est jeune. Ils peuvent vous empêcher de penser clairement et de faire les bons choix. La consommation d'alcool peut aussi entraîner des problèmes de santé et être dangereuse. Il est donc important de l'éviter jusqu'à ce que tu sois plus âgé et que tu comprennes mieux les risques.



Imagine le déroulement de la conversation entre Spencer et Andy. Spencer veut prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Andy et Spencer.

Andy : Spencer, viens ici!

Spencer : Hey, Andy, quoi de neuf?

Andy : Je bois une bière avec mes copains. Tiens, je t'en apporte une!

Spencer.....

Andy.....



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

L'enseignant.e peut se référer à Alcool pour alimenter la discussion : [Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depressseurs](https://decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depressseurs)

Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 2: Hunter



### Situation 2 : Hunter

**Facteurs d'influence : Curiosité, manque d'informations ou de connaissances, influence des pairs**

Hunter traîne avec ses ami.e.s à l'heure du déjeuner à l'école. L'un d'entre eux, Casey, montre au groupe un flacon de colle qu'il a pris en cours d'arts plastiques. Casey veut que tout le monde essaie de renifler ou d'inhaler la colle. Casey les informe qu'ils ont entendu dire qu'elle pouvait les faire planer. Certain.e.s des ami.e.s de Hunter semblent enthousiastes à l'idée d'essayer, mais Hunter est nerveux.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision Hunter doit-il prendre?

Inhaler la colle que Casey lui propose ou refuser de l'essayer.

#### 2. D'après toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Hunter d'inhaler la colle?

Les ami.e.s sont enthousiastes et encouragent tout le monde à essayer. Pour s'en sortir? Par curiosité? Pour s'intégrer? La pression des pairs? Ils ne comprennent pas le mal que cela peut faire.

#### 3. D'après toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Hunter de NE PAS inhaler la colle?

La nervosité de Hunter peut l'amener à hésiter et à penser à sa propre sécurité.

Il peut être influencé par sa famille ou les personnes qui s'occupent de lui. L'école? Les médias sociaux? La télévision? Les films? L'environnement?

#### 4. Pourquoi l'inhalation ou l'inhalation de colle est-elle nocive pour les jeunes?

Inhaler ou renifler de la colle est nocif car cela peut endommager le cerveau et le corps, ce qui empêche de penser clairement et de rester en bonne santé. Cela peut entraîner de graves problèmes de santé, comme des troubles respiratoires, des lésions cérébrales, voire une mort subite. Il est important d'éviter d'inhaler des substances nocives pour protéger son corps et son esprit.



Imagine le déroulement d'une conversation entre Hunter et un ou plusieurs de ses ami.e.s. Hunter veut prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Hunter et ses amis.

Hunter: Qu'est-ce que tu fais?

Casey : Je m'amuse! Tu devrais essayer ça avec nous! Tu te sentiras bien.

L'ami :



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

L'enseignant.e peut se référer à Inhalants pour alimenter la discussion : [Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#autres](https://decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#autres)

Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 3: Jessie



### Situation 3 : Jessie

**Facteurs d'influence : Désinformation; Adaptation; Famille**

Jessie aime jouer à des jeux vidéo en ligne avec leurs amis tous les jours après l'école. Ils s'amuse beaucoup. Récemment, ils se sont sentis frustrés lorsqu'ils perdaient une partie ou lorsqu'un.e ami.e les a battus. Jessie a entendu dire par certain.e.s de ses ami.e.s joueurs que l'herbe (pot ou cannabis) peut aider à réduire le stress et à se sentir plus détendu. Ils savent que leur frère aîné a caché de l'herbe dans sa chambre et sont tentés d'aller la chercher.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision Jessie doit-elle prendre?

Utiliser ou non l'herbe qui appartient à son frère aîné.

#### 2. Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Jessie d'utiliser l'herbe de son frère?

La pression des pairs? Des ami.e.s qui ont dit que l'herbe peut aider à réduire le stress et à se sentir plus détendu. Pour faire face à la frustration de perdre des matchs. Pour s'en sortir? Par curiosité? Pour s'intégrer? Parce qu'ils ou elles ont une faible estime d'eux-mêmes? En quoi la famille peut-elle être un facteur d'influence? Jessie est-elle consciente du danger? Pense aux médias sociaux, à la télévision, aux films.

#### 3. Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Jessie de **NE PAS** utiliser l'herbe de son frère?

Le fait de savoir que c'est mal d'utiliser quelque chose qui n'est pas à nous. L'opinion des amis.e.s. La peur d'avoir des ennuis. Leur connaissance des risques liés à la consommation d'herbe.

#### 4. En quoi l'herbe peut-elle être nocive pour les jeunes?

L'herbe peut être nocive pour les jeunes parce qu'elle peut affecter leur cerveau et les empêcher de penser clairement et de prendre de bonnes décisions. Elle peut également causer des problèmes de mémoire et de concentration, et peut rendre plus difficile la réussite scolaire ou les activités. La consommation d'herbe peut également entraîner d'autres problèmes de santé et peut être dangereuse pour le développement des jeunes.



L'ami.e de Jessie est conscient.e que Jessie pourrait prendre l'herbe de leur frère. Imagine le déroulement de la conversation entre Jessie et son ami.e. Jessie veut prendre une décision intelligente. Que pourrait dire l'ami.e de Jessie pour l'inciter à prendre une décision intelligente? Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Jessie et son ami.

Jessie : Ce jeu m'énerve. Je ne veux plus y jouer. C'est tellement frustrant.

L'ami de Jessie : Tu es trop stressée.

Jessie : Oui, j'ai besoin de me détendre.

L'ami de Jessie : Oui! A ce propos! Je pense....



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

L'enseignant.e peut se référer à Cannabis (Inhaled) pour alimenter la discussion : [Decyde.ca/fr/aperçu-sur-les-substances/#cannabinoides](https://decyde.ca/fr/aperçu-sur-les-substances/#cannabinoides)

Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 4 : Charlie



### Si Situation 4 : Charlie

**Facteurs d'influence : Curiosité; influence des pairs; médias; estime de soi**

Charlie aime regarder ses sports préférés sur sa tablette pendant son temps libre. Il remarque que beaucoup de ses athlètes préférés boivent des boissons énergisantes. Il se demande s'il deviendrait meilleur au tennis s'il se mettait à boire les mêmes boissons énergisantes avant les entraînements et les matchs.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision Charlie doit-il prendre?

S'il doit commencer à boire des boissons énergisantes avant les entraînements et les matchs de tennis ou s'il ne doit pas en boire.

#### 2. Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Charlie de boire des boissons énergisantes ou qui peut l'influencer?

Les médias sociaux ou les vidéos de ses athlètes préférés qui boivent des boissons énergisantes. Pour tenir le coup? Par curiosité? Pour s'intégrer? Pour plaire à ses amis? Pression des pairs? Ils ne sont pas conscients des dommages que les boissons énergisantes peuvent causer.

#### 3. Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Charlie de ne PAS boire de boissons énergisantes?

Le fait de savoir que les boissons énergisantes peuvent avoir des effets néfastes. Les conseils d'adultes de confiance, comme les parents ou les entraîneurs et entraîneuses. L'acceptation de ses amis? Peur d'avoir des problèmes avec sa famille? L'école? Les médias sociaux? La télévision? Les films? L'environnement?

#### 4. En quoi les boissons énergisantes peuvent-elles être nocives pour les jeunes?

Les boissons énergisantes peuvent être nocives pour les jeunes car elles contiennent souvent beaucoup de sucre et de caféine, ce qui peut affecter notre cœur et nous rendre nerveux ou anxieux. Elles peuvent également causer des problèmes tels que des troubles du sommeil, des maux de tête et des difficultés à se concentrer. Pour les jeunes, une trop grande quantité de caféine et de sucre peut nuire à une croissance et à un développement sains.



Imagine que tu es l'ami.e et le ou la partenaire de tennis de Charlie. Comment pourrait se dérouler une conversation entre toi et Charlie? Charlie veut prendre une décision intelligente. Que pourrais-tu dire à Charlie pour l'inciter à prendre une décision intelligente? Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation avec Charlie.

Charlie : Hé, tu viens avec nous au tennis aujourd'hui?

Toi : Oui. Merci!

Charlie : Je dois acheter quelques boissons pour les sportifs.v.es en chemin. Tu en veux une aussi?

Toi :



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

L'enseignant.e peut se référer à Caféine pour alimenter la discussion : [Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#stimulants](https://Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#stimulants)

Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 5: Morgan



### Situation 5 : Morgan

**Facteurs d'influence : Curiosité; connaissances; désinformation; médias sociaux; pression des pairs**

Morgan a récemment assisté à la fête d'anniversaire d'un de ses ami.e.s. Ils ont décidé de rester après pour aider à nettoyer. Pendant le nettoyage, Morgan a remarqué que ses ami.e.s étaient regroupé.e.s et riaient au fond de la salle. L'un.e d'entre eux prenait une vidéo des autres qui inhalaient l'hélium des ballons restants. Tout le monde riait parce que sa voix sonnait bizarrement. Les ami.e.s de Morgan veulent qu'elle essaie et pensent que Morgan a trop peur. Ils disent à Morgan que cela ne lui fera pas de mal.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision Morgan doit-il prendre?

Inhaler l'hélium des ballons avec ses ami.e.s ou choisir de ne pas le faire.

#### 2. Pourquoi pensez-vous que les ami.e.s de Morgan inhalent l'hélium des ballons?

Parce que cela rend leur voix drôle, ce qu'ils trouvent divertissant et amusant.

#### 3. D'après vous, qui ou quoi peut influencer la décision de Morgan d'inhaler l'hélium avec ses ami.e.s?

La pression des pairs? Pour s'intégrer? Ne pas être conscient.e des dangers? Pour être drôle? Les médias sociaux? La télévision. Le cinéma? L'environnement?

#### 4. Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Morgan de ne pas inhaler l'hélium?

Ses propres préoccupations en matière de sécurité et de risques potentiels. Les conseils d'adultes de confiance. D'autres ami.e.s, la famille.

#### 5. En quoi l'inhalation d'hélium peut-elle être dangereuse?

L'inhalation d'hélium peut être nocive car elle peut entraîner des problèmes respiratoires. L'hélium peut remplacer l'oxygène dont on a besoin pour respirer, ce qui peut entraîner des vertiges, des maux de tête, un évanouissement ou des difficultés respiratoires. Il est important d'éviter d'inhaler de l'hélium pour rester en sécurité et en bonne santé.



Imagine le déroulement de la conversation entre Morgan et ses amis. Morgan veut prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Morgan et l'un de ses ami.e.s.

Ami.e : Morgan, allez, essaie, c'est amusant. Écoute!  
Morgan



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

L'enseignant.e peut se référer à Inhalants pour alimenter la discussion : [Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#autres](https://Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#autres)

Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 6: C.J.



### Situation 6 : C.J.

**Facteurs d'influence : Désinformation; Famille; Curiosité; Médias sociaux**

C.J. n'a jamais vapoté ni fumé de cigarettes. Son père essaie d'arrêter de fumer et vapote au lieu de fumer. C.J. remarque que beaucoup de gens vapotent à l'école et sur les médias sociaux. Ils se demandent ce qu'ils ressentiraient s'ils vapotaient. C.J. trouve la vapoteuse de son père sur la table de la cuisine et est tenté de l'essayer.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision est-ce que C.J. doit prendre?

Utiliser ou non la vape de son père.

#### 2. Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de C.J. d'utiliser la vape?

La curiosité de savoir à quoi ressemble la vape. Le fait de voir des gens fumer à l'école. Voir son père utiliser la vape. L'école? Les médias sociaux? La télévision? L'environnement?

#### 3. Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de C.J. de NE PAS utiliser la vape de son père?

Le fait de savoir que la vape peut être nocive. La famille, compte tenu des efforts de leur père pour arrêter de fumer. Peur d'avoir des ennuis. Inquiétude de devenir dépendant.

#### 4. Comment le vapotage peut-il être nocif pour les jeunes?

Le vapotage peut être nocif parce qu'il peut endommager les poumons et d'autres parties du corps. Même s'il peut sembler plus sécuritaire que le tabagisme, le vapotage peut tout de même causer des problèmes de santé, comme des problèmes pulmonaires et une dépendance à la nicotine.



Le père de C.J. entre dans la cuisine. Il remarque que C.J. regarde la vapoteuse. Imagine le déroulement de la conversation entre C.J. et son père. Le père de C.J. veut qu'ils prennent une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre C.J. et son père..

Papa : C.J. Ne touche pas à ça! Ça n'est pas à toi!

C.J. :

Papa :

C.J. :



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

L'enseignant.e peut se référer à [Nicotine \(Inhaled\)](#) pour alimenter la discussion.

[Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#stimulants](https://Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#stimulants)

Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.

# Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

## Situation 7: Riley



### Situation 7 : Riley

**Facteurs d'influence : Estime de soi; médias sociaux; désinformation**

Riley a du mal à se concentrer à l'école. Son ou sa professeur.e a contacté la maison à plusieurs reprises au cours du mois dernier. Les parents de Riley commencent à faire pression sur lui pour qu'il travaille mieux à l'école. Riley est tellement accablé qu'ils ont cherché sur Internet des moyens de se sentir mieux. Une vidéo suggère de vapoter du cannabis (marijuana ou herbe) pour se sentir plus calme. Riley veut simplement se sentir mieux.

### Questions pour les élèves et exemples de réponses

#### 1. Quelle décision Riley doit-il prendre?

Essayer de vapoter du cannabis pour se sentir mieux ou ne pas le faire.

#### 2. D'après vous, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Riley de fumer du cannabis?

Une vidéo suggérant que l'inhalation de cannabis pourrait l'aider à se sentir plus calme. Le fait de se sentir dépassé par son travail scolaire. La pression exercée par ses parents pour qu'il réussisse. Il n'est pas conscient des risques. Par curiosité? Les médias sociaux? La télévision? Le cinéma? L'environnement?

#### 3. Selon toi qu'est-ce qui a pu influencer la décision de Riley de NE PAS vapoter du cannabis?

Le fait de savoir qu'il existe des moyens plus efficaces et plus sains de se sentir calme. Des adultes de confiance, comme des parents ou des enseignant.e.s, sachant que le vapotage et la consommation de cannabis peuvent être dangereux. Peur d'avoir des ennuis. L'opinion des amis.

#### 4. Comment le vapotage peut-il être dangereux pour les jeunes? En quoi l'herbe ou le cannabis sont-ils nocifs pour les jeunes?

Le vapotage peut être nocif parce qu'il peut endommager les poumons et causer d'autres problèmes de santé. L'herbe ou le cannabis peuvent être nocifs pour les jeunes parce qu'ils peuvent affecter le développement du cerveau et rendre plus difficile la concentration et l'apprentissage. Il également entraîner des problèmes de mémoire et d'apprentissage, et peut créer une dépendance. La consommation de cannabis à un jeune âge peut avoir des effets graves sur la santé et le développement.



Tu peux voir que Riley regarde une vidéo avec quelqu'un qui fume du cannabis. Imagine une conversation avec Riley. Que lui diriez-vous? Tu veux aider Riley à prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation avec Riley. Que lui suggèreriez-vous?

Riley:

Toi :



#### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

L'enseignant.e peut se référer à Cannabis (Inhaled) pour alimenter la discussion. [Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#cannabinoïdes](https://decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#cannabinoïdes)  
Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.