

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

## Pré-activité : Scénarios sur le spectre de la consommation de substances psychoactives

Découpe les cartes. Place ensuite chaque scénario sur ton spectre de la consommation de substances, en fonction du degré de toxicité ou de risque qu'il présente à vos yeux.

<p>Décider de ne pas consommer les substances qui te sont proposées.</p>	<p>Choisir de parler de ses problèmes à un conseiller ou une conseillère ou à un.e adulte de confiance plutôt que de consommer des drogues.</p>
<p>Participer à des activités telles que des sports ou des clubs pour rester occupé.e et éviter de consommer des substances.</p>	<p>Pratiquer des moyens d'éviter de consommer des substances, comme des jeux de rôle avec un.e ami.e ou un mentor.</p>
<p>Utiliser correctement un médicament prescrit et uniquement dans le but pour lequel il a été conçu (par exemple, des antibiotiques pour traiter une infection).</p>	<p>Discuter des préoccupations relatives aux médicaments avec un.e professionnel.le de la santé avant de les utiliser.</p>
<p>Utiliser le sirop contre la toux comme indiqué en cas de maladie, sans dépasser la dose recommandée.</p>	<p>Prendre des médicaments en vente libre (par exemple, de l'ibuprofène) en cas de maux de tête occasionnels.</p>

Utiliser les médicaments en vente libre d'un.e ami.e sans demander l'avis d'un médecin.

Prise d'un médicament qui ne vous a pas été prescrit mais qui est destiné à traiter une affection similaire (par exemple, prise du médicament d'une autre personne pour un rhume).

Essayer une drogue une fois mais ne pas la consommer régulièrement (par exemple, essayer les médicaments prescrits à un.e ami.e).

L'utilisation de médicaments d'une manière non prescrite, comme la prise d'une dose plus élevée que celle recommandée pour obtenir un soulagement plus rapide.

Prise d'un médicament à des doses plus élevées que celles prescrites (par exemple, des analgésiques).

Mélanger des médicaments sur ordonnance avec de l'alcool ou d'autres substances.

L'utilisation de médicaments stimulants (par exemple, Adderall) sans ordonnance pour t'aider dans tes travaux scolaires.

Consommation de substances, telles que l'alcool ou le cannabis, avant d'aller à l'école ou au travail.

Consommer régulièrement des substances (cocaïne, héroïne, alcool, cannabis) et avoir des problèmes de santé ou des problèmes juridiques.

Combinaison de plusieurs types de substances, entraînant des effets dangereux sur la santé physique et mentale.

Acheter des drogues illégales à  
d'autres personnes afin d'avoir accès à  
la drogue.

La consommation de drogues qui  
met en danger d'autres personnes,  
comme la conduite sous l'influence  
de drogues.