

Guide de discussion pour l'enseignant.e

Exploration : Scénarios de la machine à voyager dans le temps

Scénario 1 : La crise de l'alcoolisme chez les adolescents

Nous sommes dix ans plus tard. Vous vous trouvez au milieu de votre ville, qui était autrefois un lieu dynamique où se déroulaient des activités sportives pour les jeunes, des festivals le week-end et des cérémonies de remise des diplômes de fin d'études secondaires pleines à craquer. Mais quelque chose a changé au cours de la dernière décennie et a modifié la perception de votre ville.

Il y a dix ans, la consommation d'alcool par les mineur.e.s est devenue très courante. Il était facile de se procurer de l'alcool et personne n'en parlait. Les enseignant.e.s détournaient le regard, les parents ne voulaient pas contrarier leurs enfants et les magasins vendaient de l'alcool sans vérifier l'âge des consommateurs et consommatrices. Les médias sociaux présentaient les fêtes comme amusantes et excitantes. En réalité, elles ont causé beaucoup de soucis aux adolescent.e.s et à la ville.

De plus en plus d'adolescent.e.s se présentent à l'hôpital. La fréquentation scolaire a chuté. Certains élèves ne vont plus à l'école. Les relations familiales sont devenues tendues. Les services d'urgence ont été mis à rude épreuve et les programmes d'aide à la jeunesse ont manqué de financement. Aujourd'hui, la communauté tente de recoller les morceaux.

Votre groupe, composé de parents, de jeunes, d'agent.e.s de santé et de responsables locaux, s'est réuni pour comprendre ce qui n'a pas fonctionné et comment construire un avenir plus sécuritaire et plus sain.

Réfléchissez aux questions suivantes :

- Comment cette culture de l'alcool a-t-elle affecté les jeunes, les familles, les écoles et la communauté au sens large?
 - La santé physique des jeunes s'est dégradée ; les visites à l'hôpital se sont multipliées. Augmentation du risque d'intoxication alcoolique, de blessures et d'accidents. Impact à long terme sur le développement du cerveau des adolescents.
 - Les familles sont devenues plus déconnectées ou stressées, ce qui peut avoir un impact sur la santé mentale, sociale et émotionnelle.
 - Les écoles ont dû faire face à des problèmes d'assiduité et d'apprentissage.
 - La confiance de la communauté a été rompue, ce qui a eu un impact sur la santé sociale et spirituelle (les jeunes sont moins susceptibles d'être en contact avec des organisations spirituelles ou culturelles).
 - Les systèmes d'urgence ont été débordés.
- Quels signes ont été ignorés et quelles actions antérieures auraient pu être utiles?
 - Signes : Les enfants boivent lors des fêtes, l'assiduité est faible, les visites à

Guide de discussion pour l'enseignant.e

- l'hôpital sont plus nombreuses.
- Actions antérieures : Renforcement des lois sur l'identification, éducation des jeunes, engagement des parents, politiques scolaires, financement de programmes pour la jeunesse.
 - Quelles idées avez-vous maintenant pour éviter que cela ne se reproduise?
 - Campagnes d'éducation menées par des jeunes.
 - Programmes extrascolaires et lieux de rencontre sécuritaires.
 - Soutien aux parents et aux éducateurs et éducatrices.
 - Manifestations communautaires visant à promouvoir des modes de vie sains, y compris la santé et les liens sociaux et spirituels.

Scénario 2 : Campagne de bien-être menée par les jeunes

Vous entrez dans une école située 20 ans dans le futur, et elle ne ressemble à rien de ce que vous avez déjà vu. Les couloirs sont calmes, lumineux et remplis de rires. Les élèves se sentent soutenus et connectés. On parle ouvertement de santé mentale et chacun sait où trouver de l'aide. La consommation de substances psychoactives est rare, car la plupart des jeunes sont conscient.e.s des risques et se sentent capables de faire des choix sains.

Ce monde ne s'est pas construit en une nuit. Il y a vingt ans, des jeunes comme vous ont lancé un mouvement. Ils en avaient assez de se sentir seuls, stressé.e.s et ignoré.e.s. Iels ont donc lancé une campagne de bien-être axée sur les vraies discussions - sur la santé mentale, la pression des pairs, les fêtes sans risque, la consommation de substances et le soutien mutuel. Iels ont utilisé les médias sociaux, l'art, la musique et les événements scolaires pour diffuser leur message. Peu à peu, les choses ont changé.

Les adultes ont commencé à écouter. Les politiques se sont améliorées. Davantage de ressources en matière de santé mentale sont apparues dans les écoles. Des espaces plus sécuritaires ont été créés pour les adolescent.e.s. Les élèves se sont senti.e.s responsabilisé.e.s. Cela a fonctionné.

Aujourd'hui, votre groupe, un groupe de jeunes leaders, se réunit pour planifier la prochaine grande campagne afin de poursuivre sur cette lancée.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Qu'est-ce qui a rendu la campagne originale si puissante et si efficace?
 - Elle a été menée par des jeunes et s'est concentrée sur des questions réelles.
 - Utilisation des médias sociaux, de l'art et de la musique pour créer des liens.
 - Tout le monde était concerné : élèves, parents, personnel.
 - Bien que l'accent ait été mis sur la santé mentale, il a eu un impact positif sur d'autres dimensions de la santé et du bien-être, telles que la santé spirituelle et émotionnelle (soulignant ainsi l'interconnexion de toutes les dimensions de la santé).

Guide de discussion pour l'enseignant.e

- Comment cela a-t-il changé l'école, la communauté et les sentiments des gens?
 - Les écoles sont devenues des espaces plus sécuritaires et plus ouverts.
 - Réduction de la stigmatisation autour de la santé mentale.
 - Les jeunes se sont sentis écoutés, les adultes ont appris à les écouter, ce qui a permis d'améliorer la santé sociale et les relations.
- Quel message voulez-vous envoyer maintenant pour continuer à construire un monde plus sain?
 - Les réponses peuvent varier.
 - Continuer à normaliser les conversations sur la santé mentale. Rappelez aux jeunes qu'ils ne sont pas seuls.
 - Mettre l'accent sur la prévention et le soutien précoce dans tous les aspects de la vie des jeunes (par exemple, à la maison, à l'école, dans la communauté). Examiner comment soutenir toutes les dimensions de la santé et du bien-être, y compris les aspects mentaux, physiques, émotionnels, spirituels et sociaux.

Scénario 3 : La ville qui n'a jamais modifié sa législation sur le tabagisme

Votre machine à voyager dans le temps atterrit 10 ans dans le futur. Vous remarquez qu'il y a eu un grand changement : le gouvernement de cette ville s'est débarrassé des lois limitant le tabagisme et la commercialisation du tabac il y a dix ans. Il s'est également débarrassé de toute loi interdisant les lieux où les gens pouvaient fumer ou vaper. Les publicités pour les cigarettes sont diffusées dans les dessins animés, les fabricants de tabac sponsorisent des équipes sportives et des festivals de musique, et il n'y a pas de restriction d'âge pour acheter des cigarettes.

Le tabagisme est omniprésent. On fume dans les écoles, les restaurants, les voitures et même les hôpitaux. Mais en explorant ce monde, on commence à voir les coûts cachés. De nombreuses personnes souffrent de maladies pulmonaires, de problèmes cardiaques et de cancers. Les enfants commencent à fumer plus tôt parce qu'ils considèrent que c'est normal. Peu de gens connaissent les risques, car personne n'a jamais étudié les effets sur la santé et les campagnes de santé publique n'ont jamais été financées.

Vous êtes un groupe d'élèves leaders qui ont pour mission d'enquêter sur la vie dans une société où il n'est pas interdit de fumer.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Comment le tabagisme affecte-t-il les jeunes, les familles, les écoles et les lieux de

Guide de discussion pour l'enseignant.e

travail?

- Les jeunes : Addiction, mauvaise santé physique, pression des pairs. Plus de pollution (pollution de l'air, mégots de cigarettes) peut donc affecter tous les aspects du bien-être (par exemple, social, physique), Elle peut avoir un impact négatif sur tous les aspects de la santé, y compris la santé mentale et physique. Elle peut entraîner un risque plus élevé de maladie pulmonaire, de cancer et de maladie cardiaque plus tard dans la vie.
- Les familles : Les coûts de santé, le stress ou un mauvais modèle peuvent avoir un impact sur la santé émotionnelle ou sociale.
- Les écoles : Moins d'attention portée à l'apprentissage, air insalubre. Effet sur la santé émotionnelle,
- Lieux de travail : Augmentation des congés de maladie, baisse de la productivité. Impact sur la santé physique, mentale et sociale.
- Quelles nouvelles lois et campagnes de santé publique pourraient aider ce monde à devenir une version plus saine de lui-même?
 - Interdire la publicité pour le tabac auprès des enfants
 - Réintroduire les restrictions d'âge
 - Créer des espaces publics non-fumeurs
 - Financer des campagnes d'éducation sur les méfaits du tabac
 - Investir dans des activités plus saines et des programmes de prévention
- Quels sont les défis que vous pourriez rencontrer en essayant de changer les attitudes et les comportements des gens à l'égard du tabac dans un monde où le tabagisme est normalisé depuis 10 ans?
 - Il se peut que les gens ne veuillent pas changer parce qu'ils ont considéré le tabagisme comme normal pendant si longtemps.
 - Les gens peuvent ne pas croire que les effets sur la santé sont dus au tabagisme.
 - Les fabricants de tabac peuvent essayer d'empêcher les restrictions.
 - Le tabac crée une forte dépendance et les personnes concernées ont donc besoin d'aide pour arrêter de fumer.

Scénario 4 : Les deux futurs de Jay - trouver le soutien et la confiance en soi

Votre machine à voyager dans le temps vous emmène dans deux futurs parallèles d'une même personne : Jay, un ouvrier du bâtiment, atteint de TDAH.

En 6e année, Jay avait du mal à se concentrer et se sentait dépassé. Au lieu d'essayer de s'en sortir seul, Jay a parlé à un parent et à un conseiller ou conseillère. Il a été diagnostiqué comme souffrant de TDAH et a bénéficié d'un soutien, notamment d'une thérapie et de médicaments, qui l'ont beaucoup aidé à se concentrer.

Mais les choses auraient pu être différentes.

Jay se souvient que quelqu'un à l'école leur proposait de la nicotine et du cannabis pour

Guide de discussion pour l'enseignant.e

les aider à "se calmer". Bien que cela ait pu les aider un peu, Jay sait qu'avec le temps, cela aurait pu rendre l'école plus difficile, provoquer de l'anxiété, affecter leurs amitiés et nuire à sa capacité à garder un emploi stable. Jay est heureux qu'ils aient cherché de l'aide quand ils l'ont fait.

Votre groupe, composé des ami.e.s de Jay, de ses professeur.e.s, de ses parents/tuteurs ou tutrices et des professionnel.le.s de la santé, est ici pour explorer ces deux versions de la vie de Jay.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Quelles ont été les conséquences de l'automédication par le cannabis ou la nicotine par rapport à l'obtention d'une aide?
 - L'automédication peut donner l'impression d'un soulagement à court terme, mais elle peut entraîner une détérioration de la santé physique et mentale. Elle peut également accroître l'anxiété et entraîner une instabilité dans la vie professionnelle et privée, ce qui peut également avoir un impact sur la santé mentale, émotionnelle et sociale.
 - Les substances peuvent interférer avec le développement du cerveau, en particulier chez les jeunes. Cela peut avoir un impact sur la santé mentale, sociale et émotionnelle.
 - Obtenir un soutien (thérapie, adultes de confiance, médicaments si nécessaire) peut conduire à une croissance et à une réussite à long terme. Il peut améliorer la concentration et renforcer les stratégies d'adaptation saines. Obtenir de l'aide et du soutien peut améliorer de nombreux aspects de la santé, y compris la santé mentale, sociale, émotionnelle et spirituelle.
- Qu'auraient pu faire les ami.e.s ou les professeur.e.s de Jay pour l'aider à suivre une voie plus saine?
 - Écouter sans juger
 - Encourager Jay à parler à un.e adulte de confiance
 - Proposer de l'accompagner pour parler à un conseiller ou conseillère
 - Reconnaître les signes de stress et en parler
- Dressez une liste des soutiens et des choix qui aident les personnes comme Jay à s'épanouir.
 - Accès aux conseillers ou conseillère.s scolaires
 - Services de santé mentale pour les jeunes
 - Des ami.e.s qui vous soutiennent, une bonne communauté et des adultes de confiance
 - Stratégies d'adaptation saines telles que l'exercice, l'art ou la pleine conscience
 - Accès à des groupes spirituels ou à un soutien