

**Guide de discussion pour l'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation**

**Scénario 1 : Jordan et le vapotage**

**Scénario 1 : Jordan et le vapotage**

Les élèves lisent la situation avec Jordan et réfléchissent à la manière dont ils feraient face à la situation. Ils et elles examineront les choix possibles, détermineront les facteurs d'influence et mettront en évidence les conséquences potentielles. Les élèves appliqueront le modèle de prise de décision FACE pendant toute la durée du travail sur le scénario.

**Scénario 1 : Jordan et le vapotage**

Ces derniers temps, l'atmosphère est tendue dans la maison de Jordan à cause des fréquentes disputes de ses parents, ce qui ajoute du stress à sa vie quotidienne et perturbe sa capacité à passer une bonne nuit de sommeil. Pour y faire face, Jordan se reconforte en regardant son streamer préféré sur les médias sociaux, qui utilise le vapotage à la nicotine pour se détendre. Confronté à ses propres facteurs de stress, Jordan se demande si les vapoteuses à la nicotine pourraient lui apporter un soulagement similaire. Quelle décision Jordan doit-il prendre?

**Faire le point :**

Qu'est-ce que je ressentirais dans cette situation?

- Je me sentirais fatigué.e.
- Je me sentirais stressé.e.
- Je voudrais me sentir mieux.
- Je ne me sentirais pas sûr.e de moi.
- Je serais envieux.se de mon ou ma streamer Twitch préféré.e.

Pourquoi est-ce que je sentirais comme ça?

- Je me sentirais fatigué.e parce que je ne dors pas très bien.
- Je me sentirais stressé.e parce que je me trouverais dans un environnement potentiellement hostile.
- Je ne me sentirais pas sûr.e de moi parce que je ne connais pas les effets du vapotage.
- Je serais envieux.se parce que le ou la streamer Twitch est très cool.

Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

- Mon père/tuteur ou ma mère/tutrice



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [nicotine](#) pour alimenter la discussion.

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Mon adulte de confiance (membre de la famille élargie, entraîneur ou entraîneuse, gardien.ne)
- Mes ami.e.s

**Analyser :**

Quels sont mes choix?

- Je pourrais essayer le vapotage.
- Je peux attendre pour parler à un.e adulte de confiance de ce que je ressens.

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter ma décision?

- Savoir que mon père ou ma mère, mon tuteur ou ma tutrice être déçu.e si je décide d'essayer le vapotage
- Savoir que le vapotage a de nombreux effets inconnus à long terme et qu'il peut avoir des effets négatifs à court terme
- Savoir que je peux développer une dépendance au vapotage
- Connaître l'opinion de mes ami.e.s sur le vapotage

Qui peut m'aider à faire ce choix?

- Un conseiller ou une conseillère d'orientation
- Un membre de la famille en qui j'ai confiance
- Un.e enseignant.e de confiance
- Un.e ami.e

**Choisir :**

Comment est-ce que je peux choisir le choix le plus sécuritaire?

- Je peux attendre de parler à un.e adulte de confiance
- Je pourrais choisir des moyens plus sains de gérer ce stress (par exemple, faire de l'exercice, méditer, en parler à quelqu'un).
- Si je décide de vapoter, je pourrais choisir des concentrations de nicotine plus faibles.

**Évaluer :**

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

- Mon choix peut entraîner l'introduction de produits chimiques nocifs dans mon corps si je choisis de vapoter.
- Mon choix peut augmenter le risque de dépendance à la nicotine.
- Mon choix peut amener mes ami.e.s à me considérer différemment si je vapote.
- Mon choix risque de décevoir mes parents/soignant.e.s (ou un.e autre adulte que j'estime).

À qui est-ce que je parlerais du choix que j'ai fait?

- Je pourrais parler à un conseiller ou une conseillère d'orientation ou à un.e enseignant.e de confiance.
- Je pourrais parler à un.e ami.e de confiance.



7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Je pourrais parler à un.e soignant.e.
- Je pourrais parler à un membre de la famille élargie (par exemple, un.e cousin.e , un oncle ou une tante).

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles de modifier ma décision?

- Savoir que mon père ou ma mère, mon tuteur ou ma tutrice pourrait être déçu.e. si je décide d'essayer le vapotage
- Savoir que le vapotage a de nombreux effets inconnus à long terme et qu'il peut avoir des effets négatifs à court terme
- Savoir que je peux développer une dépendance au vapotage
- Connaître l'opinion de mes ami.e.s sur le vapotage

## Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

### Guide de discussion pour l'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation

#### Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Les élèves lisent la situation avec Alex et réfléchissent à la manière dont ils ou elles feraient face à la situation. Les élèves examineront les choix possibles, détermineront les facteurs d'influence et mettront en évidence les conséquences potentielles. Les élèves appliqueront le modèle de prise de décision FACE tout au long du travail sur le scénario.

#### Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a du mal à se faire des ami.e.s depuis le changement d'école. Iel est ravi lorsque Finley, de l'école, l'invite au cinéma! Au cinéma, Finley offre à Alex une gomme au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son frère aîné. Alex n'a jamais essayé le cannabis mais ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex doit-iel prendre?

#### Faire le point :

Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?

- Je me sentirais anxieux.se car je ne veux pas être considéré.e comme un.e perdant.e si je ne prends pas de gomme.
- J'aurais peur
- Je ne serais pas sûr.e de moi

Pourquoi est-ce que je sentirais comme ça?

- Je me sentirais anxieux.se parce que je ne veux pas avoir l'air "pas cool" si je ne prends pas de chewing-gum.
- J'aurais peur parce que je ne veux pas perdre un nouvel ami.
- Je me sentirais incertain.e parce que je ne sais pas quel effet le cannabis va avoir sur moi.

Qui pourrait également avoir des sentiments à l'égard de cette situation?

- Mes soignant.e.s ou un.e adulte de confiance
- Mes autres ami.e.s
- Mon nouvel ami Finley

#### Analyser :

Quels sont mes choix?

- Je pourrais prendre une gomme
- Je pourrais essayer un morceau de la gomme.



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance cannabis pour alimenter la discussion.

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Je pourrais dire non

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter ma décision?

- Savoir que mon père ou ma mère, mon tuteur ou ma tutrice pourrait être déçu.e si je décide d'essayer le cannabis
- Savoir que je risque d'avoir une mauvaise expérience avec le cannabis si je prends la gomme ;
- Savoir que mon ami peut ne plus vouloir passer du temps avec moi si je choisis de dire non, mais qu'il peut penser que je suis cool si je choisis de dire oui.

Qui peut m'aider à faire ce choix?

- J'ai hâte de parler à mes parents
- Je peux attendre de parler à une autre personne de confiance, comme un frère ou une sœur plus âgé.e, un.e professeur.e ou un entraîneur ou entraîneuse.

**Choisir :**

Comment est-ce que je peux choisir le choix le plus sécuritaire?

- Je pourrais attendre de parler à un.e adulte de confiance avant d'essayer le cannabis, et éviter de prendre la gomme parce que je ne connais pas la force du produit.
- Je pourrais prendre un petit morceau de la gomme plutôt que la gomme entière si je décidais d'essayer le cannabis.

**Évaluer :**

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

- Mon choix peut augmenter le risque de dépendance au cannabis si je prends la gomme.
- Mon choix peut m'être préjudiciable parce que je ne connais pas la dose ni sa provenance.
- Mon choix peut amener Finley à me considérer différemment
- Mon choix peut amener mes autres ami.e.s à me considérer différemment.
- Mon choix risque de décevoir mon tuteur ou ma tutrice, ma famille et/ou les personnes qui s'occupent de moi (ou un.e autre adulte que j'admire).

À qui est-ce que je pourrais parler du choix que j'ai fait?

- Je pourrais parler à un conseiller ou une conseillère d'orientation
- Je pourrais parler à un.e ami.e de confiance
- Je pourrais parler à mes parents, tuteur ou tutrice et/ou soignant.e.s
- Je pourrais parler à un.e autre adulte de confiance (entraîneur ou entraîneuse, cousin.e, tante ou oncle).

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter ma décision?

- Influence des pairs
- Famille



7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Connaissances : Curiosité
- Estime de soi : Confiance en soi
- Communauté : Où son frère a-t-il trouvé les gommes?

## Scénario 3 : Taylor et l'alcool

### Guide de discussion pour l'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation

#### Scénario 3 : Taylor et l'alcool

Les élèves lisent la situation avec Taylor et réfléchissent à la manière dont ils feraient face à la situation. Après avoir examiné les choix possibles, il faudra déterminer les facteurs d'influence et mettre en évidence les conséquences potentielles. Les élèves appliqueront le modèle de prise de décision FACE tout au long du travail sur le scénario.

#### Scénario 3 : Taylor et l'alcool

Taylor est invité.e chez Casey pour une soirée pyjama. Casey est populaire, mais iel est aussi connu .e pour ses brimades. Les parents de Casey ne sont pas en ville. C'est un événement important pour Taylor, car c'est la première fois qu'elle n'est pas entourée d'adultes. Casey dit à Taylor qu'il est prévu de faire une soirée amusante durant laquelle l'alcool de leurs parents sera bue. Taylor ressent de l'anxiété parce qu'iel n'a jamais bu d'alcool auparavant, mais elle veut être invité.e à d'autres soirées pyjama. De plus, iel craint d'être malmené.e par Casey en cas de refus. Quelle décision est-ce que Taylor doit prendre?

#### Faire le point :

Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?

- Je serais prudent.e.
- Je me sentirais nerveux.se à l'idée d'essayer l'alcool.
- Je ne serais pas sûr.e de moi.
- Je me sentirais inquiet ou inquiète.

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

- Je ne me sentirais pas sûr.e de moi parce que je veux m'intégrer.
- Je me sentirais nerveuse de ne pas être invitée à d'autres soirées pyjama.
- Je me sentirais prudent.e parce que je ne sais pas comment l'alcool va m'affecter.
- J'aurais peur que les parents de Théo me surprennent en train de prendre leur alcool.

Qui pourrait également avoir des sentiments à l'égard de cette situation?

- Mon père ou ma mère, mon tuteur ou ma tutrice, mon adulte de confiance
- Mon ou mes frère.s, ma ou mes sœur.s aîné.e.s

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2



- Mes ami.e.s
- Mes professeur.e.s
- Mon entraîneur ou mon entraîneuse

**Analyser :**

Quels sont mes choix?

- Je pourrais goûter à l'alcool pendant la soirée pyjama.
- Je pourrais ne pas goûter à certains alcools
- Je pourrais parler de mon dilemme à quelqu'un en qui j'ai confiance.

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles d'affecter ma décision?

- Je sais que je risque d'avoir des ennuis si je décide d'essayer l'alcool.
- Savoir que je ne suis pas sûr.e de l'effet de l'alcool sur moi parce que je n'ai jamais essayé
- Savoir que l'alcool peut avoir des effets négatifs sur ma santé

Qui peut m'aider à faire ce choix?

- Un.e adulte de confiance, un frère ou une sœur plus âgé.e ou un(e) ami(e)

**Choisir :**

Comment est-ce que je peux choisir le choix le plus sécuritaire?

- Je pourrais attendre de parler à quelqu'un en qui j'ai confiance avant de prendre une décision.
- Si je décide d'essayer, je pourrais boire une ou deux gorgées plutôt qu'un verre entier et je pourrais respecter les règles de sécurité en matière de consommation d'alcool.

**Évaluer :**

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

- Mon choix peut augmenter le risque de me blesser accidentellement ou de blesser d'autres personnes si je bois de l'alcool.
- Mon choix peut amener mon ami.e à me considérer différemment en fonction de ce que je décide.
- Mon choix peut décevoir mes parents (ou un.e autre adulte que j'admire).

À qui est-ce que je pourrais parler du choix que j'ai fait?

- Je pourrais parler à un conseiller ou une conseillère d'orientation
- Je pourrais parler à un.e ami.e de confiance
- Je pourrais parler à mes parents ou à mon tuteur et ma tutrice
- Je pourrais parler à un.e autre adulte de confiance (entraîneur ou entraîneuse, cousin.e, tante ou oncle).

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles de modifier ma décision?

- Influence des pairs

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2



- Famille
- Connaissances : Curiosité
- Estime de soi : Confiance en soi

## Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

### Guide de discussion pour l'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation

#### Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

Les élèves lisent la situation avec Robin et réfléchissent à la manière dont ils feraient face à la situation. Après avoir examiné les facteurs d'influence et mis en évidence les conséquences potentielles. Les élèves appliqueront le modèle de prise de décision FACE tout au long du travail sur le scénario.

#### Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

Robin est un passionné de jeux vidéo. Un jeu vidéo très attendu vient de sortir et il semble que tous les ami.e.s de Robin l'aient déjà acheté. Malheureusement, Robin n'a pas l'argent pour l'acheter. Ils ne veulent pas déranger leur famille car l'argent est rare ces derniers temps. L'achat de ce jeu vidéo semble impossible. Robin prend du méthylphénidate pour se concentrer à l'école. Il se souvient d'avoir vu une vidéo sur les médias sociaux où quelqu'un vendait son méthylphénidate pour s'acheter des vêtements. Une idée leur vient alors à l'esprit. Robin pourrait peut-être vendre une partie de ses médicaments afin d'obtenir suffisamment d'argent pour le jeu vidéo. Robin essaie d'évaluer le gain à court terme par rapport au préjudice potentiel. Quelle

#### Faire le point :

Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?

- Je me sentirais en conflit : entre le désir du nouveau jeu vidéo et les conséquences.
- Je ne serais pas sûr.e de moi.
- J'aurais peur.
- Je me sentirais exclu.e si je ne pouvais pas m'offrir le jeu vidéo.



#### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [méthylphénidate](#) pour alimenter la discussion.

Pourquoi est-ce que je sentirais comme ça?

- Je me sentirais en conflit parce que je veux le jeu vidéo mais je ne veux pas faire de mal aux autres.
- Je me sentirais exclu parce que mes ami.e.s ont le jeu vidéo et que je ne l'ai pas.
- J'aurais peur d'avoir des ennuis en vendant des médicaments.

Qui pourrait également avoir des sentiments à propos de cette situation?

- Mon père ou ma mère, mon tuteur ou ma tutrice, mon /adulte de confiance
- Mon ou mes frère.s, ma ou mes sœur.s aîné.e.s
- Mes ami.e.s
- Mes professeur.e.s
- Mon entraîneur ou mon entraîneuse

### **Analyser :**

Quels sont mes choix?

- Je pourrais vendre une partie de mon méthylphénidate.
- Je pourrais économiser de l'argent d'une autre manière pour acheter le jeu vidéo.
- Je pourrais demander à mes parents de m'acheter le jeu vidéo.
- Je pourrais parler à quelqu'un de mon dilemme

Quels sont les facteurs susceptibles de modifier mon choix?

- Savoir que je peux avoir des problèmes juridiques si je suis pris.e en train de vendre mes médicaments
- Savoir que je n'aurai peut-être pas assez de mes médicaments pour m'aider à me concentrer à l'école si je les vends.
- Savoir qu'il faudra peut-être plus de temps pour obtenir le jeu vidéo si je choisis de trouver suffisamment d'argent par d'autres moyens.
- Savoir que la vente de mes médicaments peut nuire à d'autres personnes

Qui peut m'aider à faire ce choix?

- Mon père ou ma mère, mon tuteur ou ma tutrice, mon adulte de confiance
- Mon ou mes frère.s, ma ou mes sœur.s aîné.e.s
- Mes ami.e.s
- Mes professeur.e.s
- Mon entraîneur ou mon entraîneuse

### **Choisir :**

Comment est-ce que je peux faire le choix le plus sécuritaire?

- Je pourrais économiser de l'argent d'une autre manière pour acheter le jeu vidéo.

### **Évaluer :**

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

- Mon choix de vendre mes médicaments peut nuire à mon entourage (les gens peuvent en faire un mauvais usage ou s'automédiquer sans être évalués par un professionnel de la santé).
- Mon choix peut affecter mon avenir en raison de problèmes juridiques
- Mon choix peut me donner un sentiment d'accomplissement si je choisis de gagner l'argent de manière légale.
- Mon choix peut amener mes ami.e.s à me considérer différemment
- Mon choix risque de décevoir les personnes qui s'occupent de moi (ou un.e autre adulte que j'admire).

À qui est-ce que je pourrais parler du choix que j'ai fait?

- Je pourrais parler à un conseiller ou une conseillère d'orientation
- Je pourrais parler à un.e ami.e de confiance

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Je pourrais parler à mes parents, à mon tuteur ou ma tutrice ou aux personnes qui s'occupent de moi.
- Je pourrais parler à un.e autre adulte de confiance (entraîneur ou entraîneuse, cousin.e, tante ou oncle).

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles de modifier ma décision?

- Pairs
- Famille
- Connaissance (comprendre les effets néfastes que le méthylphénidate peut avoir sur les autres, en particulier s'il n'est pas prescrit à cette personne)
- Connaissance (comprendre les conséquences. Il est illégal de vendre les médicaments qui vous ont été prescrits)
- Sentiments de culpabilité ou d'inquiétude
- Expériences passées : Possibilité d'avoir entendu d'autres personnes faire la même chose et s'attirer des ennuis
- École

## Scénario 5 : Kai et le tabagisme

### Guide de discussion pour l'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation

#### Scénario 5 : Kai et le tabagisme

Les élèves lisent la situation avec Kai et réfléchissent à la manière dont ils feraient face à la situation. Après avoir examiné les facteurs d'influence et mis en évidence les conséquences potentielles, les élèves appliqueront le modèle de prise de décision FACE tout au long du travail sur le scénario.

#### Scénario 5 : Kai et le tabagisme

Un jour, après un cours d'aide supplémentaire à l'école. Kai et Avery se retrouvent à attendre leur tour à l'extérieur. À la surprise de Kai, Avery sort une cigarette et leur propose d'essayer, en précisant que la cigarette appartient à sa mère qui en fume pour perdre du poids. Kai se demande ce que cela lui ferait de fumer et si cela l'aiderait aussi à perdre du poids. Se sentant en conflit, Kai hésite - il est vrai qu'elle veut être belle, surtout pour les garçons, mais elle s'inquiète des effets néfastes potentiels de la cigarette. Quelle décision est-ce que Kai doit prendre?

#### **Faire le point :**

- Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?
- Je serais curieux.se.

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Je me sentirais en conflit ou confus.e.
- Je me sentirais gêné.e.
- Je me sentirais inquiet ou inquiète ou encore effrayé.e.

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

- Je serais curieux.se de connaître le lien entre le tabagisme et la perte de poids.
- Je me sentirais en conflit. Je voudrais avoir bonne mine, mais je craindrais les effets néfastes du tabagisme.
- Je me sentirais gêné.e par mon corps.
- Je craindrais que ma famille l'apprenne.



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [nicotine](#) pour alimenter la discussion.

Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de cette situation?

- Avery
- La mère d'Avery
- Les ami.e.s de Kai
- La famille de Kai

**Analyser :**

Quels sont mes choix?

- Prendre la cigarette
- Refuser la cigarette

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ma décision?

- Connaître les méfaits
- Mes pairs
- Ma famille
- Mon estime de soi

Qui peut m'aider à faire ce choix?

- Moi
- Ami.e.s
- Frères et sœurs

**Choisir :**

Comment est-ce que je peux choisir le choix le plus sécuritaire?

- Ne pas fumer

**Évaluer :**

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

- Ma famille peut être contrariée
- Mes ami.e.s risquent de ne pas approuver ma décision

7e année Plan de Leçon 1  
Acitivité d'apprentissage 2

- Mes ami.e.s et ma famille n'aiment peut-être pas être en contact avec la fumée secondaire.

À qui est-ce que je pourrais parler du choix que j'ai fait?

- Je pourrais parler à un conseiller ou une conseillère d'orientation.
- Je pourrais parler à un.e ami.e de confiance.
- Je pourrais parler à mes parents, à mon tuteur ou ma tutrice ou aux personnes qui s'occupent de moi.
- Je pourrais parler à un.e autre adulte de confiance (entraîneur ou entraîneuse, cousin.e, tante ou oncle).
- Je pourrais parler à Avery.

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles de modifier ma décision?

- Connaître les méfaits
- Mes pairs et ma famille
- Mon estime de soi
- Messages des médias