

## Guide de discussion pour l'enseignant.e : Un acte d'équilibre : La course à la réduction des risques

### Scénario 1 : Alex et Finley au cinéma (Gommes de cannabis)

Les élèves travailleront en petits groupes pour discuter de situations où les jeunes ont consommé trop d'une substance. Une fois l'exercice terminé, chaque groupe partagera ses connaissances avec la classe et entamera une discussion avec l'ensemble de la classe. Chaque groupe créera également une conversation possible pour le jeu de rôle où les jeunes feront preuve d'une décision intelligente basée sur les situations qui leur ont été attribuées. Les élèves travailleront sur chaque situation afin d'examiner les éléments suivants : les effets, les influences, la recherche d'une décision intelligente : **Effets, Influences, Recherche d'aide et Stratégies de réduction des risques**. Les élèves consigneront leurs apprentissages dans leur Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives. Les élèves auront besoin des informations suivantes :

- **Gros plan sur la consommation de substances** pour le méthylphénidate, le cannabis, la nicotine, l'alcool, les déprimeurs et les stimulants
- **Infographie** : Surconsommation, facteurs influençant la prise de décision

#### Situation 1 : Alex et Finley au cinéma (Cannabis)

Alex, élève de 7e année vient de changer de collègue. Avec son nouvel ami Finley, ils sont allés voir un film. Finley a offert à Alex une gomme au cannabis qu'il a prise dans la chambre de son frère aîné. Alex n'avait jamais essayé le cannabis auparavant, mais ne voulait pas décevoir son nouvel ami ou gâcher son plaisir. Alex a décidé de manger la gomme, mais au fur et à mesure que le temps passait, les effets du produit comestible sont devenus plus intenses que prévu. Alex a commencé à se sentir étourdi.e, anxieux.se et à avoir un rythme cardiaque rapide. Finley a remarqué qu'Alex ne se sentait pas bien, mais ne savait pas quoi faire. Doit-il aller chercher de l'aide au théâtre, contacter un.e adulte de confiance ou essayer de gérer la situation lui-même?

#### Effets

- Quels signes de surdose ou d'empoisonnement Alex présente-t-il?
  - Vertiges
  - Anxiété
  - Rythme cardiaque rapide
  - Sentiments intenses
- Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?
  - Nausées et vomissements sévères
  - Anxiété intense, panique et paranoïa
  - Vertiges
  - Greening out (Verdissement)

7e année Leçon 1  
Activité d'apprentissage 3



- Essoufflement, accélération du rythme cardiaque, douleur thoracique

### Influences

- Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Alex à prendre cette substance?
  - Les pairs
  - S'adapter
  - Se sentir cool
  - Curiosité

### Recherche d'aide

- Comment pourrais-tu aider Alex si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaieriez-vous de vous débrouiller seul?
  - Informer Alex des inconvénients
  - Chercher de l'aide au théâtre et appeler le 911
  - Appeler sa famille
- Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer votre décision?
  - Expériences
  - Connaissances sur les gommes de cannabis
  - Famille
  - Sentiments : Peur d'avoir des ennuis
  - Sentiments : Désir de faire ce qui est juste malgré les conséquences

### Réduction des risques

- Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
  - Ne pas consommer de cannabis.
  - Ne pas en prendre avant d'aller à l'école ou au travail, ni avant d'utiliser un véhicule, une machine ou un outil.
  - Ne pas utiliser de cannabis synthétique, qui est extrêmement dangereux et illégal.
  - Commencer doucement et y aller doucement : Ne pas prendre trop de risques.
  - Il faut savoir que l'inhalation de cannabis peut nuire aux poumons et au cœur.
  - Ne pas mélanger avec d'autres drogues ou médicaments.
  - Les adultes peuvent choisir le cannabis légal. Ils peuvent l'acheter sur des sites réglementés. L'achat est illégal pour les jeunes.



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

### Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

- Imaginez et créez une conversation entre Alex et Finley qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez présenter cette situation à d'autres personnes. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

## Scénario 2 : Jordan et sa petite sœur (Nicotine)

Jordan a commencé à vapoter de la nicotine pour faire face aux fréquentes disputes de ses parents à la maison. Récemment, ses parents ont commencé à suivre une séance de conseil hebdomadaire afin d'arranger les choses. Lorsqu'ils se rendent à leur séance de conseil, Jordan doit s'occuper de sa petite sœur de 6 ans, Lilly. Un soir, alors que Jordan fait ses devoirs dans sa chambre, Lilly joue dans le salon. Elle tombe sur une bouteille colorée du jus de vape de Jordan qui a un parfum de banane. Elle le boit et peu après, elle commence à avoir des maux de ventre et des vertiges. Jordan l'entend crier depuis l'autre pièce. Jordan remarque immédiatement la bouteille de jus de fruit vide et commence à paniquer. Que doit-iel faire?

### Effets

- Quels sont les signes d'une surdose ou d'un empoisonnement que présente Lilly?
  - Maux d'estomac
  - Vertiges
  - Cris
  
- Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?
  - Forte accoutumance et dépendance
  - Problèmes de circulation
  - Augmentation des infections et des pneumonies
  - Augmentation des maladies cardiaques et pulmonaires
  - Sensation d'essoufflement et toux persistante
  - Maux de tête, maux d'estomac et vertiges



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

### Influences

- Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Lilly à prendre cette substance?
  - Famille
  - Curiosité
  - Manque d'information (connaissances)
  - Attiré par le goût de la banane
  - Bouteille colorée (Média)

### Recherche d'aide

- Comment pourrais-tu aider Lilly tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaierais-tu de gérer la situation toi-même?
  - Appeler immédiatement le 911

## 7e année Leçon 1

### Activité d'apprentissage 3

- Appeler mes parents
- Contacter rapidement un.e adulte de confiance

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ta décision?

- Sentiments pour Lilly
- Famille
- Sentiments : peur d'avoir des ennuis
- Sentiments : panique
- Peur de faire du mal à Lilly

### Réduction des risques

Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?

- Ne pas utiliser de nicotine, ce qui est le choix le plus sécuritaire.
- Ne pas mélanger la nicotine avec des médicaments.
- Conserver la nicotine dans son emballage d'origine.
- Choisir des produits contenant moins de nicotine.
- Acheter auprès de sources fiables. (Il est illégal pour les jeunes d'acheter de la nicotine).
- Savoir où obtenir des informations sur la nicotine.

### Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

- Imaginez et créez une conversation avec Jordan, dans cette situation, qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez introduire de nouvelles personnes dans la situation. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

### Scénario 3 : Robin et le grand test de mathématiques (méthylphénidate)

Robin prend du méthylphénidate pour l'aider à se concentrer à l'école parce qu'il souffre de TDAH. C'est le week-end et les élèves ont un gros contrôle de mathématiques lundi. Habituellement, il prend ses médicaments comme l'indiquent les instructions sur le flacon - un comprimé par jour. Mais cette fois-ci, stressé.e par tout ce qu'il doit étudier, il décide de prendre quatre comprimés, espérant que cela l'aidera à mieux travailler. Une heure plus tard, Robin se rend compte que quelque chose ne va pas. Son cœur bat la chamade, sa poitrine est oppressée.e et, bien qu'il ait étudié sur son lit, il a du mal à reprendre son souffle. Que doit faire Robin?

#### Effets

- Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente Robin?
  - Forts battements de Cœur
  - Poitrine serrée
  - Perte de souffle
  
- Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?
  - Surdose ou empoisonnement
  - Le mélange avec d'autres médicaments peut nuire au cœur.
  - Risque d'infection de la bouche ou du nez en cas de sniff ou d'injection
  - affecter négativement les relations avec la famille et les ami.e.s



#### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

Note : Ce médicament est bénéfique pour certaines personnes et pas pour d'autres. Le méthylphénidate est sécuritaire et efficace lorsqu'il est utilisé par voie orale à la dose appropriée qui a été prescrite.

#### Influences

- Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Robin à prendre cette substance?
  - Sentiments de stress
  - Manque d'informations/de connaissances sur la prise excessive de médicaments

#### Recherche d'aide

- Comment pourrais-tu aider Robin tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaierais-tu de gérer la situation toi-même?
  - Attirer l'attention des parents/responsables s'ils sont à la maison.
  - Appeler le 911

## 7e année Leçon 1

### Activité d'apprentissage 3

- Demander à Robin des informations sur le médicament ou s'il a pris quelque chose d'autre en même temps, comme du café ou d'autres drogues.
  - Essayer d'être calme et rassurant.e; ne pas paniquer.
- Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer votre décision?
- Connaissance : Recherche d'informations
  - Désir d'aider
  - Peur que quelque chose de grave ne se produise

### Réduction des risques

- Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
- Lire l'étiquette du médicament
  - Comprendre le médicament
  - Connaître les effets
  - Prendre uniquement selon les instructions
  - Ne pas mélanger avec de la caféine ou d'autres drogues telles que l'alcool.

### Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

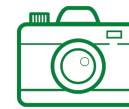
- Vous êtes l'ami.e de Robin. Vous avez échangé des SMS et vous remarquez que quelque chose ne va pas. Vous décidez de l'appeler. Imaginez et créez une conversation entre vous et Robin qui démontre une décision intelligente. Votre professeur vous demandera peut-être de jouer cette conversation devant la classe.

## Scénario 4 : Taylor lors d'une soirée pyjama (alcool)

Taylor est chez Casey pour une soirée pyjama, et Kabir, un autre ami, est là aussi. Ils décident d'essayer l'alcool des parents de Casey. Casey se met à boire de la vodka pour frimer, et Kabir et Taylor commencent à l'encourager. Environ une heure plus tard, Casey a du mal à s'exprimer, trébuche et semble ne pas savoir ce qui l'entoure. Iel finit par s'évanouir sur le canapé. Taylor et Kabir n'ont bu que quelques gorgées de vodka chacun, mais iels s'inquiètent pour Casey. Taylor met Casey sur le côté, en position de récupération, parce qu'ils se souviennent d'avoir entendu dire qu'il fallait faire cela si quelqu'un buvait trop. Taylor et Kabir ont également peur d'avoir des ennuis pour consommation d'alcool par des mineurs s'ils décident d'en parler à un adulte. Que doivent-iels faire?

### Effets

- Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente Casey?
  - Difficultés à articuler
  - trébuchement et confusion
  - Perte de connaissance
- Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?
  - Peut affecter l'attention et la mémoire
  - Humeurs imprévisibles
  - Tristesse fréquente
  - Risque de cancer et de maladie cardiaque
  - Altération de la coordination et du jugement
  - Empoisonnement
  - Mort



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

### Influences

- Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Casey à prendre cette substance?
  - Influence des pairs
  - Estime de soi

### Recherche d'aide

- Comment pourrais-tu aider Casey, Taylor ou Kabir si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaierais-tu de gérer la situation toi-même?
  - Appeler immédiatement le 911
  - Contacter les adultes et/ou les parents et les soignant.e.s

## 7e année Leçon 1

## Activité d'apprentissage 3



- Mettre en position de récupération
- Rester avec Casey. Ne pas le ou la laisser seul.e.
- Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ta décision?

**Réduction des risques**

- Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
  - Ne pas consommer d'alcool, c'est le choix le plus sécuritaire.
  - Boire lentement. Ne pas boire à grandes gorgées.
  - Manger et boire de l'eau avant et pendant que l'on consomme de l'alcool.
  - La consommation excessive d'alcool peut entraîner une intoxication alcoolique.
  - Savoir ce que l'on boit. Ne pas accepter d'alcool des autres.
  - Ne pas mélanger l'alcool avec d'autres substances.
  - Il est dangereux et illégal pour les jeunes d'acheter ou de boire de l'alcool.

**Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires**

- Imaginez et créez une conversation entre Taylor et Kabir dans cette situation qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez introduire de nouvelles personnes dans la situation. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.