

**Guide de discussion pour l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes**

## Scénario 1 : Tom - Stress à la maison : La nicotine peut-elle aider?

### Scénario 1: Tom: Stress à la maison - La nicotine peut-elle aider?

Les parents de Tom sont en train de divorcer. Les disputes entre ses parents le rendent très stressé à la maison et à l'école. Tom a décidé d'utiliser une vape à la nicotine pour l'aider à dormir et à se détendre à la maison. Il utilise maintenant sa vapoteuse dans la toilette de l'école entre deux cours. Tom a constaté que la vape à la nicotine l'aide à rester concentré et éveillé en classe. Que ferais-tu à la place de Tom?

### Guide de discussion de l'enseignant.e :

#### Quel est le facteur de stress de Tom?

- Le divorce de ses parents
- Les disputes de ses parents

#### Faire le point :

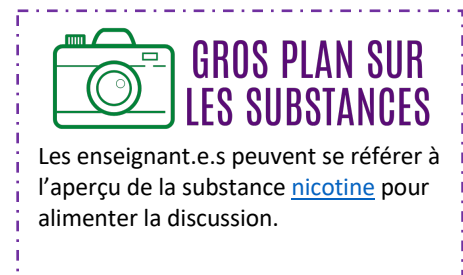
- **Comment Tom se sent-il dans cette situation? Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?**
  - Stressé.e
  - Fatigué.e des disputes
  - Sans défense
  - Triste
  - Solitaire

#### Analyser la situation :

- **Quels sont les choix de Tom?**
  - Ne pas fumer
  - Ne fumer qu'à la maison
  - Prendre contact avec une personne de confiance pour parler de la situation.
  - Explorer d'autres stratégies d'adaptation.

**Si j'étais dans cette situation, quels facteurs pourraient influencer ma décision? Consulte l' [infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.](#)**

- Les pairs
- La Famille



7e année Plan leçon 2  
Activité d'apprentissage 3



- L'école : Peur des conséquences : Je pourrais avoir des problèmes si je vapote dans la toilette.
- Les connaissances : Peur de devenir dépendant de la nicotine ou des effets négatifs de la nicotine sur notre corps.

**Choisir :**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à utiliser dans cette situation?**
  - Ne pas vapoter et choisir des moyens plus sains de faire face à la situation.
  - Demander de l'aide pour trouver des stratégies d'adaptation
  - Parler à un.e ami.e
  - Dire à ses ami.e.s ce qu'on ressent
  - Stratégies d'autorégulation : respirer, se concentrer.
  - Se renseigner sur les stratégies d'autorégulation auprès d'un.e adulte de confiance à l'école.

**Évaluer :**

- **Comment le choix de fumer comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur moi-même ou sur les autres? Comment la consommation de cette substance pourrait-elle m'affecter?**
  - Je peux manquer des apprentissages importants si je vais souvent à la toilette pour fumer.
  - Je pourrais me sentir coupable.
  - Vapoter pendant des périodes prolongées peut avoir un impact physique négatif.
  - Je pourrais devenir dépendant.e de la nicotine.
  - La nicotine est nocive et crée une dépendance.
  - Un effet négatif sur la relation avec mes professeur.e.s
  - Affecter les études

**Quelles stratégies d'adaptation Tom pourrait-il utiliser à l'avenir?**

- Parler de la situation à la maison à un.e adulte/professionnel.le de confiance.
- Compétences d'adaptation plus saines
- Explorer les possibilités de stratégies d'adaptation plus saines (par exemple, sports, activités).
- Travailler à l'élaboration d'une stratégie pour développer un état d'esprit positif
- Éviter de se culpabiliser
- Parler à sa famille

## Guide de discussion de l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes

### Scénario 2: Nadia – Gérer les symptômes du TDH: Le cannabis peut-il aider?

#### Scénario 2: Nadia – Gérer les symptômes du TDH : Le cannabis peut-il aider?

Nadia a découvert récemment qu'elle souffrait de TDAH. Ces derniers temps, elle a des difficultés à se concentrer en classe parce qu'elle n'arrive pas à rester immobile. Elle a aussi des difficultés à se faire des amis car on lui a dit qu'elle parlait trop et qu'elle interrompait les autres lorsqu'ils parlaient. Nadia a entendu dire sur Internet que le cannabis pouvait aider à soulager les symptômes du TDAH et elle sait que sa sœur aînée a des gommes de cannabis dans sa chambre. La sœur de Nadia passe la nuit chez une amie et sa réserve est laissée sur son bureau. Elle se demande si elle ne devrait pas en prendre pour essayer à l'école le matin. Que ferais-tu à la place de Nadia?

#### Quel est le facteur de stress de Nadia?

- Symptômes du TDAH (par exemple, manque d'attention et de concentration, parle trop, interromp la classe)
- Difficulté à se faire des ami.e.s
- Ses camarades ne la comprennent pas



#### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

#### Faire le point :

- **Comment Nadia se sent-elle dans cette situation stressante? Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?**
  - Exclu.e
  - Incompris.e
  - Peur que la famille découvre l'existence des gommes
  - Peur de se faire prendre
  - Incertain.e des effets du cannabis

#### Analyser:

- **Quels sont les choix de Nadia?**
  - Ne pas prendre la gomme
  - Essayer un morceau de la gomme
  - En savoir plus sur les gommes et leurs effets
  - Parler à quelqu'un de la gestion de ses symptômes
  - Parler à quelqu'un pour aider ses camarades à comprendre les personnes atteintes de TDAH.
  - Discuter de la situation avec sa famille, qui pourrait consulter un médecin en même temps qu'elle.

**Si j'étais dans cette situation, quels facteurs pourraient influencer ma décision? Consulte les [Infographie facteurs Influençant la prise de décision.](#)**

- Famille : Je pourrais me faire attraper par ma sœur ou mes parents/soignant.e.s.
- Les pairs : Ne pas s'intégrer
- École : difficultés à se concentrer
- École : les enseignant.e.s, le conseiller ou la conseillère d'orientation peuvent donner des conseils et être une source de soutien.
- Connaissance : incertitude concernant les effets du cannabis : confusion, somnolence (fatigue), troubles de la mémoire, de la concentration ou de la réaction ; anxiété, peur ou panique.
- Conception de soi

#### Choisir:

- **Quel est le choix le plus sécuritaire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à utiliser dans cette situation?**
  - Ne pas consommer de cannabis.
  - Parler à un.e adulte de confiance au sujet de ton TDH pour pouvoir trouver des moyens plus sécuritaires de gérer tes symptômes.
  - Nadia pourrait explorer des stratégies d'adaptation **personnelles** sécuritaires et saines.

#### Evaluer:

- **Comment le choix de consommer du cannabis comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur moi-même ou sur les autres? Comment la consommation de cette substance pourrait-elle m'affecter?**
  - Le cannabis peut provoquer de l'anxiété, de la dépression ou de la paranoïa.
  - Le cannabis peut nuire à la réflexion, à la concentration, à la mémoire et à la prise de décision.
  - S'il est consommé fréquemment, le cannabis peut nuire à notre capacité à réussir à l'école.
  - Il peut affecter les relations avec les ami.e.s ou la famille.
  - Il peut avoir un effet sur la santé physique.

#### **Quelles stratégies d'adaptation Nadia pourrait-elle utiliser à l'avenir?**

- Discuter avec un.e professionnel.le de la santé de la possibilité d'obtenir un soutien adéquat pour lutter contre les symptômes du TDAH.
- Explorer les possibilités de stratégies d'adaptation plus saines
- Travailler à l'élaboration de stratégies pour développer un état d'esprit positif
- Éviter de se culpabiliser
- Parler à la famille pour obtenir du soutien

Guide de discussion de l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes

## Scénario 3: Taylor – Peur de manquer quelque chose : L'alcool peut-il aider?

### Scénario 3: Taylor – Peur de manquer quelque chose: L'alcool peut-il aider?

C'est vendredi soir et Taylor s'ennuie et est seul.e à la maison. En parcourant ses médias sociaux préférés, iel remarque que ses meilleur.e.sami.e.s ont posté un message les montrant ensemble lors d'une soirée pyjama. Taylor s'est senti.e anéanti.e. Iel n'a pas été invité.e et n'était même pas au courant de la soirée pyjama. Taylor se sent exclu.e et très déçu.e. Iel se souvient que sa mère prend parfois un verre après une journée de travail stressante. Taylor sait qu'il y a une bouteille de vodka dans le placard et se demande si quelques gorgées l'aideraient à se sentir mieux. Que ferais-tu à la place de Taylor?

#### Quel est le facteur de stress de Taylor?

- L'exclusion par ses meilleur.e.s ami.e.s

#### Faire le point :


- **Comment Taylor se sent-iel dans cette situation stressante? Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?**
  - En colère et blessé.e
  - Triste et déçu.e
  - Exclu.e
  - Peur de consommer de l'alcool; incertain.e des effets
  - Craint que sa mère s'aperçoive de l'absence d'alcool

#### Analyser :

- **Quels sont mes choix?**
  - Ne pas consommer d' alcool
  - Ne boire que quelques gorgées d'alcool et voir comment je me sens.
  - Aller vers mes meilleur.e.s ami.e.s et leur dire ce que je ressens
  - Contacter un.e autre bon.ne ami.e pour parler
  - Parler à ma mère

#### Si j'étais dans cette situation, quels facteurs pourraient influencer ma décision? Consulte [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.](#)

- Famille : peur d'être pris.e en flagrant délit de consommation d'alcool
- Famille : tendre la main à la famille pour partager de mon expérience et de mes sentiments
- Famille : ne pas vouloir contrarier ma famille
- Pairs : se sentir en colère contre mes meilleur.e.s ami.e.s



**GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES**

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

7e année Plan leçon 2  
 Activité d'apprentissage 3



- Connaissances : Connaître les effets et les conséquences de la consommation d'alcool peut dissuader de boire.
- Sentiments : colère et tristesse

**Choisir :**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à utiliser dans cette situation?**
  - Ne pas boire d'alcool
  - Parler à un.e ami.e ou à un membre de la famille du fait que l'on se sent exclu.e
  - Utiliser une stratégie d'adaptation plus sécuritaire pour faire face à la colère
  - Prendre contact avec ses meilleur.e.s ami.e.s et leur faire part de ses sentiments
  - Penser positivement à la situation
  - Contrôler ses pensées concernant la situation ; peut-être que les meilleur.e.s ami.e.s n'avaient pas l'intention de m'exclure

**Évaluer:**

- **Comment le choix de consommer de l'alcool comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur moi-même ou sur les autres? Comment la consommation de cette substance peut-elle m'affecter?**
  - Peut affecter la relation avec la famille
  - Peut affecter la relation avec les meilleur.e.s ami.e.s
  - Peut provoquer un sentiment de culpabilité
  - L'alcool peut modifier l'humeur et le comportement
  - L'alcool peut empêcher de penser clairement
  - L'alcool peut affecter la coordination
  - La consommation fréquente d'alcool peut augmenter la pression artérielle, ce qui peut entraîner des maladies cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux, des maladies du foie ou des problèmes digestifs.
  - L'alcool peut fausser la vision, l'ouïe et la coordination, et modifier les perceptions et les émotions.
  - L'alcool peut provoquer une gueule de bois avec des symptômes tels que des douleurs corporelles, des maux de tête, des nausées et des vomissements.
- **Quelles stratégies d'adaptation Taylor pourrait-il utiliser à l'avenir ?**
  - Parler à ses meilleur.e.s ami.e.s
  - Adopter des stratégies d'adaptation apaisantes, comme une promenade
  - Faire quelque chose de sain et de sécuritaire qu'il apprécierait normalement.
  - Tendre la main à un.e autre ami.e ou à un membre de la famille
  - Techniques de respiration pour soulager la colère
  - Se concentrer sur des pensées positives, comme les bons moments passés avec ses meilleur.e.s ami.e.s
  - Se concentrer sur les aspects positifs de sa relation avec ses meilleur.e.s ami.e.s.

- Essayer de comprendre qu'il est sain pour le groupe de meilleur.e.sami.e.s de s'engager dans des activités avec et sans les autres et insister sur l'importance d'une bonne communication.

### Guide de discussion de l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes

## Scénario 4: Ryan – La fatigue du vendredi soir : La caféine peut-elle aider?

### Scénario 4: Ryan – La fatigue du vendredi soir : La caféine peut-elle aider?

C'est vendredi soir et Ryan fait du skidoo avec ses ami.e.s. Iels ont eu une semaine mouvementée avec des projets scolaires et des entraînements de hockey tôt le matin. Iels se sentent extrêmement fatigués. La fatigue s'installe et Ryan a du mal à rester éveillé.e. Ryan informe ses ami.e.s qu'iels sont prêt.e.s à rentrer à la maison et à se coucher. Cependant, ses ami.e.s le convainquent de rester plus longtemps et lui suggèrent de s'arrêter à la station-service pour acheter une boisson énergisante qui l'aiderait à rester éveillé.e. Que ferais-tu à la place de Ryan ?

#### Quel est le facteur de stress de Ryan?

- Ils sont fatigués et épuisés.
- La pression des pairs.

#### Faire le point :

- **Comment Ryan se sent-iel dans cette situation stressante? Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?**
  - Poussé.e par ses amis
  - Désireux.se de rentrer à la maison
  - Incertain.e de l'efficacité de la boisson énergisante
  - Incertain.e que la boisson énergisante soit une bonne idée

#### Analyser :

- **Quels sont mes choix?**
  - Rentrer à la maison et se reposer
  - Ne pas boire de boisson énergisante
  - Rester sur place et ne pas conduire le skidoo
  - Demander à mes ami.e.s s'iels comprennent les boissons énergisantes

**Si j'étais dans cette situation, quels facteurs pourraient influencer ma décision ? Consultez l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#).**

- Famille : mes parents peuvent ne pas aimer l'idée que je consomme une boisson énergisante



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

## 7e année Plan leçon 2

## Activité d'apprentissage 3

- Famille : il est possible que mes parents n'approuvent pas que je conduise un skidoo dans un état de fatigue.
- Préférences : aimer les boissons énergisantes et vouloir en consommer plus souvent
- Connaissances : Comprendre les conséquences de la consommation de boissons énergisantes.
- Elles peuvent affecter la vigilance ou la capacité d'une personne à s'endormir.
- Connaissances : Le repos est très important, si la caféine perturbe le sommeil d'une personne, elle ne sera pas en mesure de gérer le stress ou d'être productive.
- Pairs

**Choisir :**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à utiliser dans cette situation?**
  - Ne pas boire de boisson énergisante contenant de la caféine
  - Rentrer à la maison et dormir
  - Rester et ne pas conduire le skidoo

**Évaluer:**

- **Comment le choix de consommer de la caféine comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur moi-même ou sur les autres? Comment la consommation de cette substance pourrait-elle m'affecter?**
  - La consommation de caféine peut provoquer une irritabilité qui peut affecter les relations avec les autres.
  - La caféine peut provoquer des insomnies, de la nervosité, de l'agitation, des nausées et une accélération du rythme cardiaque.
  - L'arrêt brutal de la caféine peut provoquer des symptômes de sevrage (maux de tête, baisse d'énergie et irritabilité), en particulier chez les personnes qui en consomment souvent.
  - La caféine peut provoquer des problèmes cardiaques ou aggraver l'anxiété.

**Quelles stratégies d'adaptation est-ce que Taylor pourrait utiliser à l'avenir?**

- Faire un compromis avec mes ami.e.s pour faire des plans pour un autre jour