

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

Scénario 1 : Alex : Est-ce que je vais perdre du poids? - Fumer des cigarettes

Alex est en 8e année et suit des cours de danse tous les soirs après l'école. Iel adore danser et reçoit régulièrement des commentaires positifs lors des compétitions. Dernièrement, Alex n'a pas confiance en son corps. Iel compare souvent son apparence à celle des autres élèves du cours de danse et des danseurs et danseuses qu'iel suit sur les médias sociaux. Alex pense qu'iel se sentirait plus sûr.e de lui.elle et deviendrait même meilleur.e s'iel perdait du poids. Alex décide de commencer à fumer des cigarettes parce qu'iel a entendu dire sur Internet que la nicotine contenue dans les cigarettes pouvait aider à perdre du poids en réduisant l'appétit. Au début, Alex constate un changement dans ses habitudes alimentaires et remarque qu'iel perd du poids, ce qui lui donne confiance en lui. Cependant, au bout d'un certain temps, iel remarque qu'iel fatigue facilement et qu'iel a du mal à suivre à l'entraînement. Alex a caché sa consommation de tabac à ses ami.e.s, à sa famille et à ses professeur.e.s de danse parce qu'iel craint d'avoir des ennuis. Alex veut arrêter de fumer mais craint de reprendre du poids. Iel se sent bloqué.e et ne sait pas quoi faire.

1. Qu'est-ce qui a pu influencer Alex dans sa décision de commencer à fumer des cigarettes (voir l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision) ?

- Les médias : Iel suit d'autres danseurs et danseuses sur les médias sociaux et compare souvent son corps à celui des autres en ligne.
- Groupes de pairs : Alex compare son apparence à celle des autres élèves du cours de danse.
- Connaissances et expériences : Iel a également entendu dire en ligne que les cigarettes pouvaient l'aider à perdre du poids en réduisant son appétit
- L'image de soi : Alex n'a pas confiance en son corps, ce qui l'incite à commencer à fumer pour perdre du poids.
- La famille : Les relations des parents/soignant.e.s avec l'image corporelle/le poids peuvent avoir un impact sur leurs propres sentiments.

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

2. Comment l'idée qu'Alex se fait de son identité peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies qu'Alex pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui.elle?

- Alex a des problèmes d'image et d'estime de soi qui l'amènent à chercher des solutions pour changer l'apparence de son corps.
- Renforcer la confiance en soi : Alex pourrait essayer de remettre en question les pensées négatives, de pratiquer un discours positif, de rechercher du soutien et de prendre soin de lui/elle.

3. Quels sont les effets néfastes de la consommation de nicotine dont Alex doit être conscient.e?

- Court terme : vertiges, maux de tête, nausées, sensation d'évanouissement entraînant de l'anxiété.
- À long terme : lésions pulmonaires, essoufflement, toux persistante, risque accru de maladies cardiaques et de BPCO, risque accru d'infections telles que la pneumonie.

4. Quel a été l'effet de la cigarette sur Alex? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Alex s'attendait?

- La confiance en soi s'est d'abord renforcée avec l'atteinte de l'objectif de perte de poids.
- Aujourd'hui, iel se sent fatigué.e et a du mal à suivre à l'entraînement
- Inquiétude quant à l'impact sur la santé et à la manière dont cela peut entraver la performance de la danse, inquiétude quant à la possibilité d'avoir des ennuis
- Iel s'attendait (ou espérait) à perdre du poids, mais ne s'attendait pas à ce que cela ait un impact sur ses performances de danse ou sur le stress de devoir le cacher à ses ami.e.s et à sa famille.

5. Quelles sont les autres choses qu'Alex pourrait faire pour améliorer sa santé et son bien-être? (Prends en compte tous les éléments pertinents de l'autosoin).

- Recherche de soutien :

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

- Parler à un médecin de ses préoccupations concernant le poids et l'image corporelle
- Parler de ses difficultés à des ami.e.s proches de la danse, à son entraîneur.e ou à sa famille.
- Consulter un.e professionnel.le de la santé mentale si tu penses à perdre du poids, si tu veux constamment être mince, si tu ne consommes pas assez de calories et de nutriments, ce qui pourrait être un signe précoce de trouble du comportement alimentaire.
- Technologie :
 - Limiter le temps passé sur les médias sociaux ou faire une pause.
 - Désactiver les comptes qui le font se sentir mal dans sa peau
- Alimentation saine :
 - S'assurer qu'iel mange des aliments nutritifs pour soutenir son niveau d'activité, notamment en buvant beaucoup d'eau et en consommant des fruits, des légumes, des céréales et des aliments riches en protéines.

6. En tant qu'ami.e, que pourrais-tu dire ou faire pour aider Alex?

- Lui rappeler qu'iel danse déjà très bien et qu'iel est très beau.belle tel qu'iel est.
- Mettre en valeur les talents/forces d'Alex qui ne sont pas liés à l'apparence physique/aux performances.
- Lui rappeler que dans les médias sociaux, les gens utilisent des filtres et prennent des photos sous des angles pour se donner une certaine apparence.
- Suggérer de parler aux parents ou au médecin si les inquiétudes concernant l'image corporelle persistent ou si les habitudes alimentaires changent.

Scénario 2 : Taylor : Une nouvelle école - Fumer et consommer du cannabis

Avant de changer d'école, Taylor avait beaucoup d'ami.e.s et se sentait à sa place. Depuis qu'iel a changé d'école cette année, Taylor a du mal à se faire des amis. Un jour, des filles de sa classe l'invitent à déjeuner avec elles. Taylor est ravi.e de passer du temps avec ces filles, mais lorsqu'iel les rejoint à l'extérieur, iel remarque que la plupart d'entre elles fument du cannabis. L'une des filles passe sa vapoteuse à Taylor, qui l'essaie parce qu'iel ne veut pas se sentir exclu.e du groupe. La vape

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

fait tousser Taylor, mais iel commence à se sentir plus détendu.e. Les filles se rendent compte qu'ielles ont beaucoup de choses en commun et ielles commencent à se fréquenter régulièrement à l'heure du déjeuner. Taylor est soulagé.e d'avoir des gens avec qui passer du temps, mais iel remarque que le fait de vapoter du cannabis l'empêche de se concentrer en classe et qu'iel a du mal à faire ses devoirs le soir. Iel se demande si elle ne devrait pas arrêter de fumer du cannabis, mais iel aime vraiment passer du temps avec ses nouveaux.elles ami.e.s et craint que si iel arrête, les choses changent avec son groupe d'amies. Que doit faire Taylor?

1. Qu'est-ce qui a pu influencer Taylor dans sa décision de commencer à fumer du cannabis? (Examine les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)

- École et communauté : Iel a changé d'école et a du mal à se faire des ami.e.s depuis qu'iel a déménagé.
- Groupes de pairs : Iel veut se faire des ami.e.s et s'intégrer, ses nouveaux et nouvelles ami.e.s fument du cannabis et iel se joint à iels.
- Image de soi : Taylor n'est pas sûr.e d'iel parce qu'iel n'a pas d'ami.e.s, ce qui affecte son estime de soi.

2. Comment l'idée que Taylor se fait de son identité peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies que Taylor pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en iel?

- Taylor n'a pas confiance en elle dans sa nouvelle école et pense qu'elle se sentirait plus sûre d'iel si iel avait un groupe d'ami.e.s avec qui passer du temps.
- Maintenant qu'iel fait partie d'un groupe d'ami.e.s, iel continue à vapoter avec iels car elle craint qu'iels ne continuent pas à le.la fréquenter si iel arrête.
- Renforcer la confiance en soi : Taylor pourrait chercher des personnes qui le.la soutiennent et à qui confier ses inquiétudes - iel pourrait en parler à ses ami.e.s de son ancienne école ou à ses parents, ou essayer de tenir un journal à ce sujet sur le site. Iel pourrait également parler à ses ami.e.s de son désir de ne plus fumer.

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

3. Quels sont les effets néfastes de la consommation de cannabis dont Taylor doit être conscient.e?

- Impact sur le développement du cerveau
- Intervient dans la mémoire et l'apprentissage
- Peut aggraver la santé mentale
- Problèmes cardiaques et pulmonaires
- Toux et maux de gorge
- Dépendance
- Risque accru de schizophrénie, de dépression et d'autres troubles psychotiques
- Stress supplémentaire si iel cache son tabagisme à ses parents ou à ses ami.e.s.

4. Quel a été l'effet de la consommation de cannabis sur Taylor? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Taylor s'attendait?

- Cela lui a donné l'impression d'avoir des ami.e.s, d'être cool et de s'intégrer.
- Iel s'est senti.e à l'aise parmi ses nouveaux et nouvelles ami.e.s
- Cela a eu un impact sur sa capacité à se concentrer sur son travail scolaire et à terminer ses devoirs, ce à quoi iel ne s'attendait pas

5. Quelles sont les autres choses que Taylor et ses nouveaux et nouvelles ami.e.s pourraient faire pour améliorer leur santé et leur bien-être? (Prends en compte tous les éléments pertinents de l'autosoins).

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

- Connexion sociale :
 - Iel pourrait mentionner à ses nouveaux et nouvelles ami.e.s que la cigarette affecte son travail scolaire et leur demander si iels remarquent la même chose.
- Activités ludiques :
 - Taylor et ses ami.e.s peuvent trouver une autre activité à faire pendant le déjeuner, comme aller se promener au magasin ou au centre commercial ou s'inscrire à un club à l'école.
- Recherche de soutien :
 - Iel peut demander à ses parents ou à des membres de sa famille en qui elle a confiance des conseils sur la manière de parler à ses ami.e.s ou sur ce qu'il faut faire dans son cas.
- Réduire la consommation de substances psychoactives :
 - Réduire sa consommation de cannabis (par exemple, ne consommer que le week-end)

6. En tant qu'ami.e, que pourrais-tu dire ou faire pour aider Taylor?

- Rappeler à Taylor qu'elles sont ami.e.s avec iel pour d'autres raisons que le fait qu'iel fume du cannabis avec iels.
- Suggérer de fumer moins souvent, de ne pas l'utiliser les jours d'école, etc.
- Proposer de l'aide pour étudier ou rattraper les devoirs si elle a l'impression d'avoir pris du retard.
- Proposer ensemble des activités qui n'incluent pas le cannabis, comme un sport ou une activité physique.

Scénario 3 : Hunter : Le mélange de substances ne fera pas de mal, n'est-ce pas?

Hunter et ses ami.e.s sont en 8e année. Iels se rendent à une fête chez un.e élève. Hunter a eu un après-midi chargé à l'entraînement de la fanfare et n'a pas eu le temps de dîner. Son frère aîné lui a acheté de la bière pour emmener à la fête, car iel pensait que les jeunes allaient tous boire. Plus tard dans la soirée, après avoir bu quelques bières, Hunter sort et voit son ami plus âgé en train de vapoter du cannabis. Son ami lui passe la vape pour qu'iel l'essaie. Peu après, Hunter

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

commence à se sentir mal et à avoir des vertiges. Il va dans la salle de bain et vomit, puis appelle son frère pour qu'il vienne le chercher. Le lendemain, Hunter se réveille avec un très mauvais mal de tête et des angoisses à propos de la nuit précédente. Il est gêné d'avoir été malade à la fête et se demande si quelqu'un l'a remarqué et s'ils en ont parlé après qu'il est rentré chez lui.

1. Qu'est-ce qui a pu inciter Hunter à prendre la décision de consommer de la bière et du cannabis? (Examine les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)

- Connaissances et expériences : Il était excité à l'idée de passer la nuit avec ses ami.e.s et de boire, et il était curieux de pouvoir vapoter et d'essayer quelque chose de nouveau.
- Connaissances et expériences : Hunter ne connaissait peut-être pas les risques liés à la consommation d'alcool à jeun et au mélange de substances.
- Groupes de pairs : son ami.e lui a offert la vape et d'autres personnes présentes à la fête ont pu faire la même chose.
- Famille : son frère a acheté la bière pour lui afin qu'il ait plus facilement accès à de l'alcool, puisqu'il ne pouvait pas l'acheter lui-même.
- Image de soi : Hunter a pu avoir l'impression qu'il devait accepter la vape pour s'intégrer.

2. Comment l'idée que se fait Hunter de ce qu'il est peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies que Hunter pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui?

- Il participe à une fête avec des élève plus âgés et veut s'intégrer.
- Hunter décide d'essayer le vapotage parce que son ami.e plus âgé.e du lycée le lui a proposé, alors qu'il avait déjà bu de la bière. Il aurait pu se sentir gêné ou embarrassé de dire non.
- Pour gagner en confiance, Hunter pourrait s'entraîner à remettre en question les pensées négatives, des jeunes plus âgés, à son égard.
- Il pourrait passer plus de temps à la fête avec des ami.e.s de son âge. Il peut également s'entraîner à dire "non" afin de se sentir plus sûr de lui lorsqu'il refuse de consommer de la drogue.
- Le lendemain, Hunter se sent très anxieux et embarrassé à l'idée d'avoir été

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

malade à la fête. Pour renforcer sa confiance en lui, il peut pratiquer un discours positif, passer du temps avec des personnes qui le soutiennent, comme sa famille ou ses ami.e.s, et prendre soin de lui (faire une promenade, boire de l'eau, dormir beaucoup).

3. Quels sont les effets néfastes potentiels du mélange d'alcool et de cannabis dont Hunter doit être conscient?

- Augmentation de l'affaiblissement des facultés et de l'intoxication
- Des effets plus graves sur les fonctions cérébrales
- Temps de réaction plus lent - risque accru d'accident ou de blessure
- L'effet des deux combinés est plus fort que celui de l'un ou l'autre seul, ce qui peut entraîner une altération de la prise de décision et une augmentation des comportements à risque.

4. Comment la consommation de ces substances a-t-elle affecté Hunter? Penses-tu que cet effet était celui auquel Hunter s'attendait?

- Étourdi
- Mal à l'estomac
- Maux de tête le lendemain
- Gêné et anxieux le lendemain parce qu'il a été malade
- Il ne semble pas que Hunter ait attendu ou pris en compte ces effets lorsqu'il a décidé d'essayer la vape de cannabis.

5. Que pourrait faire Hunter pour protéger sa santé et son bien-être dans des situations futures? (Tenir compte de tous les éléments pertinents de l'autogestion de la santé)

- Alimentation saine et gestion du temps :
 - Boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation
 - Prendre le temps de manger un repas substantiel avant de consommer de l'alcool pourrait réduire ses risques d'être malade.
- Connexion sociale :
 - Traîner avec des ami.e.s de son âge plutôt que d'aller à des fêtes de lycée

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

- Réduire ou éviter la consommation de substances :
 - S'en tenir à une seule substance (alcool ou cannabis, mais pas les deux) ou ne prendre aucune substance

6. En tant qu'ami.e que pourrais-tu dire ou faire pour aider Hunter?

- La plupart des personnes présentes à la fête étaient trop distraites pour remarquer quoi que ce soit
- De toute façon, personne ne s'en souvient
- Si tu es inquiet, essaye d'éviter d'utiliser les deux substances la prochaine fois.
- Le mélange de substances me rend toujours malade, j'essaie donc de m'en tenir à une seule à la fois.
- Se demander pourquoi il a choisi de boire et de consommer du cannabis en premier lieu - est-ce quelque chose qu'il veut vraiment apprécier ou préfère-t-il trouver un moyen de s'abstenir tout en ne se sentant pas exclu?

Scénario 3 : Parker : Vapoter de la nicotine pour rester concentré.e

Parker est un.e élève de 8e année. Parker est autiste et se sent parfois mal à l'aise et dépassé.e en classe, ce qui l'empêche de se concentrer. Iel trouve cela frustrant et n'aime pas se sentir différent.e de ses camarades de classe. Un jour, pendant le déjeuner, Parker voit un.e camarade de classe Sam en train de fumer. Sam explique à Parker que la vaporisation de la nicotine l'aide vraiment à rester alerte et concentré.e et lui propose de l'essayer. Après avoir essayé la vape, Parker remarque qu'iel se concentre un peu mieux en classe cet après-midi-là. Iel décide d'acheter un vaporisateur à un autre élève et commence à vapoter avec Sam et ses ami.e.s avant les cours.

Parker aime vapoter avec Sam et ses ami.e.s, car cela lui donne l'impression de mieux s'intégrer aux autres élèves de l'école. Après quelques semaines, Parker n'est pas sûr.e que la vape l'aide toujours à se concentrer, mais iel remarque maintenant qu'iel se sent anxieux.se et irritable lorsqu'iel ne vapote pas. Bien qu'iel aime beaucoup passer du temps avec Sam, iel dépense maintenant tout son argent de poche en cartouches de vape. Iel est curieux.se de savoir s'iel y a d'autres choses qu'iel pourrait essayer, en dehors de la vape,

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

pour l'aider à se concentrer en classe, car la vape coûte cher et iel craint d'en être trop dépendant.e. Iel craint également que Sam ne veuille plus passer du temps avec lui.elle si iel arrête de fumer.

1. Qu'est-ce qui a pu influencer Parker dans sa décision de commencer à vapoter de la nicotine? (Examine les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)

- Groupes de pairs/école et communauté : Sam, un.e camarade de classe de Parker, lui dit que le vapotage l'aide à rester concentré.e en classe.
- Connaissances et expériences : Parker est frustré.e de se sentir dépassé.e en classe et iel est curieux de trouver une solution.
- L'image de soi : Parker n'aime pas se sentir différent.e de ses camarades de classe. Iel essaie donc de fumer parce qu'iel pense que cela lui permettra de se sentir plus proche de ses camarades.

2. Comment l'idée que Parker se fait d'eux peut-elle influencer leurs décisions? Quelles sont les stratégies que Parker pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui.elle?

- Parker n'a pas confiance en lui.elle et ne se sent pas à l'aise en classe, ce qui l'amène à essayer de vapoter pour se concentrer et se sentir mieux.
- Pour renforcer sa confiance en lui.elle-même, Parker peut essayer de parler positivement de lui-même, se fixer des objectifs réalistes pour son travail scolaire, parler à ses professeurs ou à ses parents, ou prendre soin de lui.elle en appliquant des techniques de pleine conscience.

3. Quels sont les effets potentiels du vapotage de la nicotine?

- Court terme : vertiges, maux de tête, nausées, sensation d'évanouissement entraînant de l'anxiété.
- À long terme : lésions pulmonaires, essoufflement, toux persistante, risque accru d'infections, accoutumance et dépendance.

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

4. Quel a été l'effet de l'inhalation de nicotine sur Parker? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Parker s'attendait?

- Au début, le vapotage a aidé Parker à se concentrer un peu, mais après quelques semaines, iel se sent anxieux.se et irritable sans cela. Iel ne s'attendait pas à se sentir aussi mal quand il n'en consommait pas.
- Iel dépense également tout son argent de poche parce que les produits sont plus chers qu'iel ne le pensait
- Iel s'est fait de nouveaux et nouvelles ami.e.s grâce à Sam, mais iel craint de ne pas les garder s'iel arrête de vapoter avec eux.
- Parker semble développer une dépendance à la nicotine (l'anxiété et l'irritabilité qu'iel ressent lorsqu'iel ne vapote pas peuvent être des signes de sevrage).

5. Quelles sont les autres choses que Parker pourrait faire pour améliorer sa santé et son bien-être? (Prends en compte tous les éléments pertinents de l'autosoin).

- Recherche de soutien :
 - Discuter avec un.e enseignant.e, un parent ou un médecin pour trouver d'autres solutions à ses problèmes à l'école. Leur demande s'ils peuvent envisager des changements dans l'environnement, par exemple trouver un endroit plus calme pour que Parker puisse travailler s'iel est débordé.e en classe.
 - Demander de l'aide pour arrêter de fumer (p. ex. soutien, conseiller d'orientation, Jeunesse, J'écoute, Lifewise Peer Support).
 - Demander l'aide d'un.e professionnel.le - un conseiller, une conseillère ou un.e thérapeute pourrait aider Parker à explorer les raisons pour lesquelles iel se sent dépassé.e et pourrait l'aider à identifier des techniques d'adaptation pour gérer son anxiété et sa surstimulation.
- Stratégies ciblées :
 - Pratiquer la pleine conscience ou explorer d'autres stratégies de concentration pourrait l'aider à se sentir plus à l'aise en classe. Il peut s'agir de respirer profondément ou de porter un casque anti-bruit.
- Connexion sociale :
 - Dire à Sam qu'iel ne veut plus fumer, mais qu'iel veut toujours rester avec lui.elle et ses ami.e.s.

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

6. En tant qu'ami.e, que pourrais-tu dire ou faire pour aider Parker?

- Lui dire que ses ami.e.s voudront toujours passer du temps avec lui.elle-même s'iel arrête de fumer.
- Encourager Parker à parler à un.e adulte maintenant qu'iel se sent anxieux.se sans fumer.
- Proposer à Parker de l'accompagner pour parler à ses parents ou à son professeur des difficultés qu'iel rencontre afin de bénéficier d'un soutien supplémentaire.
- Suggérer à Parker de parler à un.e professionnel.le de la santé s'iel pense avoir développé une dépendance à la nicotine.
- Participer avec Parker à des activités autres que le vapotage, comme faire du sport, écouter de la musique ou faire ses devoirs ensemble.