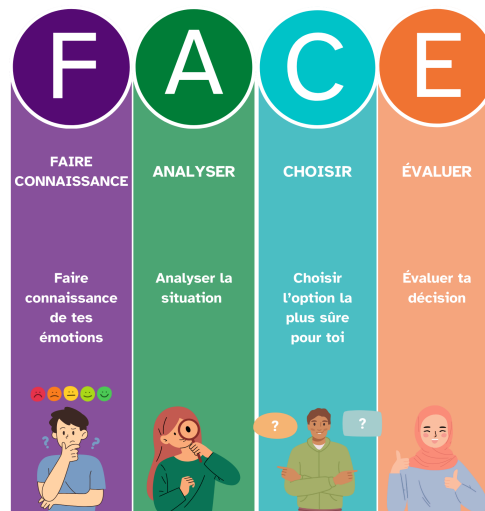


## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Exploration : Scénarios FACE



### Scénario 1 (Exemple): Riley: Le stylo à vape – Est-ce que je me sentirai mieux?

Riley est un.e élève de 8e année qui aime regarder des films et faire du sport avec ses ami.e.s. Les ami.e.s de Riley ont récemment commencé à sortir avec un nouveau groupe plus important. Cela a rendu la socialisation plus stressante et plus intense au lieu d'être agréable. Riley s'est senti.e obligé.e de s'intégrer au groupe et a cherché des moyens de lutter contre le stress. En explorant les médias sociaux, Riley entend un influenceur expliquer que le cannabis peut aider à lutter contre le stress. Iel a réussi à se procurer un stylo de vapotage au cannabis et a constaté qu'il l'aidait à réduire son anxiété dans les situations sociales. Aujourd'hui, iel consomme régulièrement du cannabis et n'a plus du tout envie de sortir avec ses ami.e.s. Les ami.e.s de Riley se demandent ce qui se passe et pourquoi Riley ne veut plus sortir avec eux. Riley craint que ses ami.e.s soient déçu.e.s et se sent coupable de fumer, mais iel a peur d'en parler. Que doit faire Riley?

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Faire le point

Comment penses-tu que Riley se sentait avant de commencer à fumer du cannabis?  
Comment se sent-iel maintenant?

- Avant : Iel aimait passer du temps avec ses ami.e.s, mais se sentait stressé.e et dépassé.e depuis que de nouveaux et nouvelles jeunes avaient rejoint le groupe.
- Après : Depuis qu'iel a commencé à vaper du cannabis, iel a moins envie de sortir avec ses ami.e.s, se sent coupables et craint de décevoir ses ami.e.s.

Qui d'autre pourrait avoir des sentiments sur la situation de Riley?

- Les ami.e.s de Riley peuvent remarquer que quelque chose ne va pas et être inquiets pour Riley car ce comportement ne lui ressemble pas.
- Iels peuvent être frustré.e.s ou fâché.e.s que Riley ne traîne pas avec eux.elles et ne veulent pas en parler.
- Les parents de Riley peuvent se demander pourquoi Riley ne sort pas avec ses ami.e.s comme iel le ferait normalement.

### Analyser

Quels sont les choix de Riley?

- Parler à ses ami.e.s de ce qu'iel ressent
- Parler à un.e adulte de confiance (tuteur ou tutrice, enseignant.e, entraîneur.e, conseiller ou conseillère d'orientation) de ce qu'iel ressent.
- Ne rien dire à personne et continuer à vapoter, se retirer du groupe / s'isoler de ses ami.e.s
- Arrêter de fumer
- Réduire la quantité de cigarettes qu'iel fume (moins fréquemment)
- Essayer de sortir avec des ami.e.s en petits groupes sans fumer et voir ce qu'iel ressent.
- Iel peut appeler Kids Help Phone ou Lifewise Peer Support pour parler à quelqu'un de manière anonyme.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

Comment les choix de Riley peuvent-ils l'affecter ou affecter les autres?

- Les ami.e.s de Riley peuvent être contrarié.e.s au début, mais iels finissent par s'y habituer
- Ses ami.e.s peuvent être compréhensif.ve.s et soulagé.e.s que le problème ne soit pas plus grave.
- Le tuteur ou la tutrice de Riley peut être contrarié.e et discipliner Riley pour avoir fumé du cannabis.
- D'autres pourraient féliciter Riley de leur avoir parlé de ce qu'iel ressent et d'avoir essayé de trouver une solution plus saine.
- Riley peut se sentir soulagé.e d'obtenir de l'aide.

Quels sont les effets du cannabis sur la santé et le bien-être de Riley? Quels sont les effets à long terme possibles s'iel continue à fumer?

- Court terme
  - Aggravation de la santé mentale
  - L'amener à se replier sur lui.elle-même, à se désintéresser de tout
- Long terme
  - Impact sur le développement du cerveau (d'autant plus qu'ils ont moins de 25 ans)
  - Interférence pour la mémoire et l'apprentissage
  - Problèmes cardiaques et pulmonaires
  - Dépendance

## Choisir

Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Riley?

- Parler à l'un.e de ses ami.e.s les plus proches
- Parler à un.e adulte de confiance
- Demander de l'aide (p. ex. soutien, conseiller ou conseillère d'orientation, Jeunesse, J'écoute, Lifewise Peer Support).
- Essayer de réduire ou d'arrêter de fumer du cannabis
- Essayer de pratiquer des activités plus saines

**GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E**

Quelles suggestions pourrais-tu faire pour aider Riley à réduire son stress et son anxiété de manière plus saine?

- Parler à son médecin ou à un.e autre professionnel de la santé
- Consulter un conseiller ou une conseillère
- Informer un membre de la famille ou un.e autre adulte de confiance
- Parler à un.e ami.e
- Participer à des activités saines, telles que marcher ou faire de l'exercice pour calmer les pensées anxieuses, faire du sport ou participer à des activités artistiques.
- Bien dormir, réduire l'utilisation des médias sociaux, manger sainement
- Parler à Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou envoyer un SMS à CONNECT en contactant le 686868, consulter Bridge the Gapp pour obtenir des ressources pour les jeunes sur l'anxiété, ou appeler Lifewise Peer Support à leur Warmline (10h00-12h00 tous les jours) : (EN) 1-855-753-2560 (FR) 1-833-753-5460

## Évaluer

Que penses-tu que Riley puisse apprendre des choix qu'iel a faits?

- Certaines personnes peuvent nous aider, comme des ami.e.s proches, des adultes et d'autres soutiens.
- Les ami.e.s peuvent apporter leur soutien ou ne pas le faire.
- Le cannabis peut avoir affecté Riley (repli sur soi, aggravation du stress).

## Scénario 2 : Brady : l'alcool est-il la solution?

Ces derniers temps, Brady a du mal à se concentrer en classe. Iel pense beaucoup à ce qui se passe à la maison. Le père de Brady boit beaucoup d'alcool et, depuis peu, il boit tous les soirs dans le garage pendant que la mère de Brady travaille de nuit. Lorsque le père de Brady rentre après avoir bu, il est généralement de mauvaise humeur, alors Brady l'évite en passant la plupart de son temps seul.e dans sa chambre. Iel se demande si le fait de commencer à boire l'aiderait à oublier le stress de la maison. Iel apporte en cachette une bouteille de vodka de son père, dans sa chambre, et commence à la boire avant de se coucher pour

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

l'aider à s'endormir. La vodka aide Brady à oublier les choses pendant un moment et le/la calme suffisamment pour qu'iel s'endorme. Cependant, le lendemain matin, Brady se sent triste et a mal au ventre, et iel finit souvent par ne pas aller en cours, ce qui ne fait qu'accroître son stress. Après quelques semaines et plusieurs cours manqués, le professeur principal de Brady mentionne son absence et lui demande si tout va bien. Que doit faire Brady?

### Faire le point

Comment penses-tu que Brady se sentait avant de décider de boire de la vodka?  
Comment Brady se sent-iel depuis qu'iel a commencé à boire de l'alcool?

- Avant :
  - Stress, tristesse, anxiété, solitude
  - Inquiet ou inquiète pour sa vie familiale
- Après :
  - Immédiatement :
    - Détendu.e, moins anxieux.se, moins stressé.e, endormi.e
    - Coupable d'avoir volé de la vodka
  - Le lendemain :
    - Triste et a mal au ventre
  - A long terme :
    - Se sent toujours stressé.e
    - Inquiet ou inquiète de manquer l'école
    - Inquiétude concernant la vie à la maison avec ses parents

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

- La mère de Brady pourrait être inquiète ou contrariée si elle découvre que Brady a bu, ou que son père boit lorsqu'il est à la maison avec Brady.
- La mère de Brady pourrait s'inquiéter du fait que Brady soit seul.e et stressé.e.
- Le père de Brady ne sait peut-être pas que Brady sait qu'il boit. Il peut être fâché ou inquiet que Brady le dise à sa mère.
- Le ou la professeur.e de Brady pourrait s'inquiéter du bien-être de Brady depuis qu'il a séché l'école.
- Les ami.e.s de Brady pourraient s'inquiéter pour lui.elle.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Analyser

Quels sont les choix de Brady?

- Iel peut cacher sa consommation d'alcool et n'en parler à personne
- Iel peut parler à ses parents de ce qu'iel ressent.
- Iel peut parler à ses ami.e.s de ce qui se passe.
- Iel peut en parler à son ou sa professeur.e ou à un.e autre adulte de confiance.
- Iel peut s'adresser à un autre membre de la famille (par exemple, une tante, un oncle, un.e cousin.e).
- Iel peut arrêter de boire de l'alcool ou réduire la quantité d'alcool qu'iel boit.
- Iel peut chercher des moyens plus sains de faire face à la situation (par exemple, sortir de la maison, s'impliquer dans d'autres activités).
- Iel peut appeler Kids Help Phone ou Lifewise Peer Support pour parler à quelqu'un de manière anonyme.

Quels sont les effets néfastes de l'alcool dont Brady devrait être conscient.e? Prends en compte les effets immédiats et à long terme.

- Peut interférer avec le développement sain du cerveau, altérer la mémoire
- Problèmes de santé mentale, tels que l'aggravation de l'anxiété (adaptation malsaine, incapacité à faire face à la situation stressante)
- Nausées/vomissements
- Perte du jugement
- Mauvaise coordination - risque accru d'accident ou de blessure
- Dépendance
- Absences à l'école, manquer à ses obligations
- Stress lié à la dissimulation de sa consommation
- Voler l'alcool de son père pourrait causer des problèmes s'il l'apprenait.
- À long terme : Lésions du foie, risque de cancer et de maladies cardiaques, lésions cérébrales

En quoi la décision de Brady pourrait-elle l'affecter ou affecter sa famille?

- Si Brady décide de parler à ses parents, ils pourront peut-être obtenir de l'aide pour la consommation d'alcool de son père (et de Brady également).
- La situation à la maison pourrait s'aggraver (ses parents pourraient commencer à se disputer ou son père pourrait se mettre en colère).
- Il peut être utile de parler de ces questions à un.e adulte de confiance (un.e enseignant.e, par exemple), mais l'enseignant.e peut être amené.e à signaler

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

les problèmes à la maison s'il ou elle soupçonne une maltraitance ou une négligence (obligation de signalement).

- Les ami.e.s de Brady pourraient le.la soutenir et lui proposer de venir chez eux pour passer du temps et échapper au stress de la maison.
- Si Brady ne le dit pas et cache sa consommation d'alcool, iel pourrait développer une dépendance à l'égard de l'alcool, ce qui pourrait avoir de graves conséquences sur sa santé.
- Iel peut parler à Kids Help Phone ou à Lifewise Peer Support de manière anonyme (mais il y a toujours l'obligation de signaler le cas).

## Choisir

Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Brady?

- Parler à l'un.e de ses ami.e.s les plus proches
- Parler à un.e adulte de confiance ou à un autre membre de la famille
- Parler à un.e enseignant.e ou à un conseiller ou une conseillère d'orientation
- Essayer de réduire ou d'arrêter la consommation d'alcool
- Parler de sa consommation d'alcool à son médecin ou à un.e autre professionnel.le de la santé
- Consulter un.e professionnel.le de la santé mentale
- Parler à Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou envoyez un SMS à CONNECT au 686868, consulter Bridge the Gapp pour obtenir des ressources pour les jeunes sur l'anxiété, ou appeler Lifewise Peer Support à leur Warmline (10h00-12h00 tous les jours) : (EN) 1-855-753-2560 (FR) 1-833-753-5460
- Essayer d'adopter des méthodes plus saines pour réduire le stress.

Quels sont les moyens les plus sains dont dispose Brady pour faire face au stress qu'iel subit?

- Participer à des activités saines, telles que marcher ou faire de l'exercice pour calmer les pensées anxieuses, faire du sport ou participer à des activités artistiques.
- S'impliquer dans d'autres activités pour sortir de chez soi
- Essayer de trouver un groupe de soutien composé de pairs pour échanger.
- Bien dormir, réduire l'utilisation des médias sociaux, manger sainement
- Essayer d'adopter des méthodes plus saines pour réduire le stress.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Évaluer

Quelles sont les conséquences potentielles du choix de Brady?

- Brady et sa mère pourraient quitter la maison.
- Son père reçoit de l'aide et la situation s'améliore à la maison
- Sa mère se range du côté de son mari et les choses empirent pour Brady.
- L'enseignant.e de Brady (ou un.e adulte de confiance) défend Brady et iel obtient de l'aide pour sa consommation d'alcool ainsi que pour sa situation familiale.
- Brady ne cherche pas d'aide et continue à boire, ce qui ne règle pas le problème sous-jacent.

### Scénario 3 : Casey : Perfectionnement du dernier jeu vidéo - Méthylphénidate en vente libre

Casey est très excité.e par la sortie d'un nouveau jeu vidéo qu'iel attend avec impatience depuis des mois. Nous sommes vendredi et les ami.e.s de Casey ont prévu de se retrouver en ligne pour s'initier au nouveau jeu. Casey est épuisé.e par une longue semaine à l'école et craint de ne pas pouvoir rester éveillé.e jusque tard dans la nuit et que ses ami.e.s continuent à jouer sans lui.elle. Iel ne veut pas se priver de jouer avec ses ami.e.s. La sœur de Casey souffre de TDAH et prend un médicament sur ordonnance (méthylphénidate, également connu sous le nom de Concerta) pour l'aider à se concentrer et à rester alerte. Casey décide d'essayer ce médicament pour voir s'il peut l'aider à rester concentré.e et à jouer toute la nuit. Casey prend un comprimé de méthylphénidate avant de s'inscrire au jeu. Environ une heure plus tard, iel a mal au ventre, iel a des vertiges, iel se sent nerveux.se et agité.e. Casey n'arrive plus à se concentrer sur le jeu vidéo et s'inquiète de ce que ses ami.e.s pourraient penser si iel arrêterait de jouer. Casey commence à se sentir de plus en plus anxieux.se et veut en parler à quelqu'un, mais ne veut pas avoir de problèmes pour avoir pris les médicaments de sa sœur. Que doit faire Casey?

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Faire le point

D'après toi, qu'est-ce qui a poussé Casey à prendre du méthylphénidate?

- Casey s'inquiète de ne pas pouvoir se coucher tard.
- La sœur de Casey prend du méthylphénidate qui l'aide à se concentrer et à rester éveillée. Casey peut supposer qu'iel bénéficiera des mêmes avantages que sa sœur.
- Iel pensait comprendre le fonctionnement des médicaments contre le TDAH et ne se rendait pas compte qu'ils agissaient différemment d'une personne à l'autre
- Iel craint que ses ami.e.s en ligne ne se moquent de lui.elle parce qu'iel est fatigué.e et ne veut pas manquer quelque chose.

Comment penses-tu que Casey se sentait avant de prendre le méthylphénidate?  
Comment pourrait-iel se sentir maintenant?

- Avant :
  - Excité.e à l'idée d'essayer le nouveau jeu, mais fatigué.e par une semaine chargée
  - Confiant.e par le fait que le médicament l'aiderait à rester éveillé.e.
  - Coupable d'avoir volé les médicaments de sa sœur
- Après :
  - Vertiges, maux d'estomac
  - Nerveux.se, agité.e
  - Inqui.et.ète d'avoir des ennuis avec sa sœur, son tuteur ou sa tutrice
  - Inqui.et.ète à l'idée de décevoir ses ami.e.s
  - Contrarié.e de ne pas pouvoir continuer le jeu

### Analyser

Quels sont les choix de Casey?

- Informer un.e adulte de confiance (par exemple, appeler un tuteur, une tutrice ou un membre de la famille)
- Informer un.e ami.e
- Parler à sa sœur
- Appeler le 911 ou le 811

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

- Aller au lit et n'en parler à personne (cela pourrait être préjudiciable)

Pourquoi la prise de méthylphénidate a-t-elle rendu Casey anxieux.se alors qu'iel aide sa sœur à aller mieux?

- Casey n'a pas de TDAH, le traitement ne fonctionne donc pas de la même manière pour une personne sans TDAH.
- La dose de médicament que prend la sœur de Casey peut ne pas être la bonne pour Casey (par exemple, poids différent, autres conditions médicales, autres médicaments).

## Choisir

Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Casey?

- Obtenir de l'aide (par exemple, parler à un.e adulte, appeler le 911 ou le 811)
- Dire à sa sœur ou à son tuteur ou sa tutrice qu'elle a pris la gélule
- Raconter à un.e ami.e proche ce qui se passe
- Parler à Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou contacter CONNECT par SMS au 686868, consulter Bridge the Gapp pour obtenir des ressources pour les jeunes sur l'anxiété, ou appeler Lifewise Peer Support à leur Warmline (10h00-12h00 tous les jours) : (EN) 1-855-753-2560 (FR) 1-833-753-5460

Quels choix plus sains Casey pourrait-iel faire la prochaine fois?

- Faire une sieste avant le début des parties de jeux vidéo
- Bien dormir la veille au soir
- Manger un repas sain pour qu'iel se sente moins fatigué.e.
- Consommer une boisson contenant de la caféine (pas plus que la portion recommandée, par exemple, une boisson énergisante, du café).
- Dire à ses ami.e.s qu'iel est fatigué.e et qu'iel ne pourra pas se coucher tard.
- Bien dormir, réduire l'utilisation des médias sociaux, manger sainement
- Suggérer de jouer le samedi matin au lieu du vendredi soir

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Évaluer

Que penses-tu que Casey puisse apprendre des choix qu'il a faits?

- Ne pas prendre les médicaments des autres
- Le méthylphénidate peut avoir des effets indésirables ou dangereux pour une personne qui ne souffre pas de TDAH.
- Le méthylphénidate peut avoir des effets secondaires
- Il existe des moyens plus sains d'améliorer la concentration et l'énergie