

4ème année : Éducation aux drogues

Leçon 2 : La consommation des médicaments à usage non médical

Cette leçon, qui s'aligne sur les résultats du programme d'études en santé de Terre-Neuve-et-Labrador, contient les informations de base nécessaires, des gros plans sur les substances, des activités d'apprentissage, des scénarios et des guides de discussion pour faciliter la transmission du matériel.

Résultats du programme de santé Éducation aux drogues

1. Identifier quelques raisons pour lesquelles les gens consomment des médicaments à des fins non médicales.
2. Reconnaître que la nicotine et la caféine sont des drogues.
3. Identifier les raisons pour lesquelles les gens fument ou ne fument pas.
4. Discuter de certains effets physiologiques du tabagisme.
5. Décrire les effets à court et à long terme du tabagisme.
6. Identifier un certain nombre d'activités à faire au lieu de fumer.
7. Décrire les effets de la fumée de tabac ambiante (FTA).
8. Proposer des moyens de se protéger de la fumée de tabac ambiante (FTA).

Santé mentale

1. Identifier les activités récréatives : passe-temps, activités physiques ou créatives.

Les relations

1. Comprendre que nos décisions peuvent affecter d'autres personnes.
2. Décrire les étapes à suivre dans la prise de décision.

[Lien](#) avec les résultats du programme d'études de Terre-Neuve-et-Labrador (NL)



Leçon 1 : Utilisation sécuritaire des médicaments

Leçon 2 : Consommation de médicaments à des fins non médicales

Leçon 3 : Qu'est-ce qui influence la consommation de drogues ?

Aperçu de la leçon :



Leçon 2 : Consommation de médicaments à des fins non médicales

Règles de base

- Activité pédagogique 1 : Consommation de médicaments à des fins non médicales

Informations générales

Définition des drogues

Les drogues sont des substances ou des produits chimiques qui affectent le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Certaines drogues sont des médicaments qui aident les gens à se sentir mieux. Ils peuvent être utilisés pour prévenir, guérir ou atténuer des symptômes. Les drogues peuvent également être utilisées de manière dangereuse. Elles peuvent affecter le fonctionnement du cerveau et avoir des effets négatifs sur le développement et le fonctionnement du corps. Les médicaments utilisés de manière dangereuse peuvent modifier la façon dont les gens se sentent, pensent ou se comportent.

Voici quelques exemples de médicaments :

- Alcool (par exemple, bière, coolers, vodka, whisky, vin)
- Caféine (par exemple, boissons énergisantes, café, thé, boissons gazeuses)
- Cannabis ou marijuana
- Hallucinogènes (par exemple LSD, champignons)
- Médicaments (par exemple, inhalateurs, EpiPens, médicaments contre la fièvre, médicaments contre la nausée, médicaments contre l'anxiété)
- Nicotine (par exemple, tabac, cigarettes, vapes à la nicotine)
- Opioïdes (codéine, morphine, fentanyl, héroïne)
- Médicaments en vente libre (par exemple, sirop contre la toux, médicaments contre la douleur)
- Stimulants (ex : nicotine, amphétamines [ex : Adderall, crystal meth], méthylphénidate [ex : Ritalin], cocaïne)
- Vaccinations (ex : grippe, COVID-19, tétanos)

Le [glossaire DECYDE sur la consommation de substances psychoactives](#) est un catalogue complet de termes et de concepts clés liés à la consommation de substances psychoactives. Conçu pour aider les éducateurs et les mentors, ce glossaire fournit des définitions pour améliorer la compréhension et la communication concernant les sujets liés à la consommation de substances qui sont pertinents pour DECYDE.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

[Les gros plans sur les substances](#) fournissent aux éducateurs des informations, sur les différentes drogues, qui sont incorporées dans les activités d'apprentissage. Chaque fiche résume la manière dont la drogue est utilisée, ses effets, le moment où il faut demander une aide d'urgence et comment rester en sécurité. Les gros plans sur les substances sont destinés à aider les éducateurs à dispenser une éducation sur les drogues et ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins qu'ils ne les jugent appropriés.

Principales considérations

La connaissance des ressources suivantes aidera les éducateurs à mettre en œuvre les activités d'apprentissage.



Utiliser une approche d'éducation à la santé basée sur les compétences (SBHE)

Le SBHE est une approche d'apprentissage qui utilise des méthodes d'apprentissage interactives. Cette approche est utilisée tout au long des activités d'apprentissage afin que les élèves puissent acquérir des compétences qui leur permettront de promouvoir et de protéger leur santé et leur bien-être. Consultez [l'infographie SBHE](#) pour obtenir plus d'informations sur la SBHE et des exemples de méthodes d'enseignement interactives et d'évaluation.



Intégrer le modèle de prise de décision FACE

Tout au long des leçons, le modèle de prise de décision FACE est utilisé pour guider les discussions et les activités. Les questions associées à chaque étape du modèle de prise de décision FACE sont destinées à être utilisées par les éducateurs pour sonder les élèves lors d'activités d'apprentissage basées sur des scénarios. Pour plus d'informations, consultez [l'infographie FACE](#).



Prendre en compte les expériences négatives vécues au cours de l'enfance (ACEs) et mettre en œuvre des pratiques fondées sur les traumatismes (TIPs) qui soutiennent les principes de réduction des risques.

Les ACEs sont des événements traumatisants qui se produisent avant que l'enfant n'atteigne l'âge de 18 ans. Les élèves qui ont vécu des expériences traumatisantes sont plus enclins à essayer des drogues. Cela peut avoir un impact sur leur capacité à s'engager dans l'apprentissage des substances. L'[infographie sur les traumatismes](#) liés à l'âge met en évidence les types de traumatismes liés à l'âge qui peuvent avoir un impact sur les jeunes et propose des stratégies aux éducateurs. L'intégration de l'éducation précoce aux drogues et des principes de [réduction des risques](#) peut encourager les jeunes à faire des choix sécuritaires et éclairés et à réduire les conséquences négatives potentielles. Comprendre l'impact des traumatismes résultant des ACEs permettra aux éducateurs d'être mieux armés pour soutenir l'apprentissage des élèves. L'[infographie sur les pratiques éclairées par les traumatismes \(TIPs\)](#) fournit des informations sur cette approche fondée sur les points forts à l'intention des éducateurs.



Soutenir le bien-être émotionnel des élèves

Les discussions sur la consommation de drogues ou de substances peuvent susciter toute une série de sentiments. Il est essentiel d'établir un rapport positif pour engager efficacement les jeunes dans des conversations d'apprentissage. Il est important de respecter les commentaires, les questions et les préoccupations des élèves concernant la consommation de drogues, quelles que soient leurs opinions personnelles. Si nécessaire, encouragez-les à parler au conseiller d'orientation de l'école

ou à un autre adulte de confiance. Des aides supplémentaires sont disponibles sur le [site web de DECYDE](#).



Utiliser un langage à la première personne

L'utilisation d'un langage à la première personne non stigmatisant peut créer un environnement qui encourage les élèves à s'engager dans des conversations ou à demander de l'aide. Pour plus d'informations sur la stigmatisation et des conseils pour les éducateurs, consultez l'[infographie sur la stigmatisation](#).

Leçon 2 : Consommation de médicaments à des fins non médicales



Activités d'apprentissage et ressources pédagogiques

Activité pédagogique 1 : Consommation de médicaments à des fins non médicales

Ressources pour les enseignants :

[Infographie sur les soins personnels](#)

[Infographie sur les ACE](#)

[Infographie sur la consommation de substances psychoactives par les aidants](#)

[Infographie sur les TIP](#)

[Infographie sur les catégories de médicaments](#)

Instantanés de substances : [Caféine](#), [alcool](#), [nicotine](#), [cannabis](#)

Note aux enseignants :

L'[infographie sur les ACE](#) met en évidence les types d'ACE qui peuvent avoir un impact sur les jeunes et l'[infographie sur les TIP](#) propose des stratégies pour les éducateurs. Les écoles sont un facteur de protection pour les élèves et les enseignants peuvent jouer un rôle important dans le soutien aux élèves et à leurs familles. Les enfants dont les soignants font un usage à haut risque de substances psychoactives peuvent également avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Consultez l'[infographie sur l'usage de substances par les soignants](#) pour obtenir des conseils sur la manière dont les éducateurs peuvent aider les enfants dans la salle de classe.

Règles de base

Introduisez la leçon par une discussion sur les règles de base importantes qui encouragent les comportements respectifs. Engagez une conversation avec les élèves pour établir ensemble une liste de ces règles de base. Encouragez-les à apporter leurs propres idées, tout en respectant les comportements respectifs suivants tout au long des activités d'apprentissage. Revoir et ajuster les règles de base au début de chaque activité d'apprentissage.



- Encourager les questions et les discussions ;
- Respecter les opinions des uns et des autres ;
- Écouter attentivement lorsque d'autres personnes s'expriment ;
- Utiliser un langage respectueux ;
- Éviter d'utiliser des noms de personnes lorsque vous partagez les expériences d'autres personnes. Utilisez plutôt "Quelqu'un que je connais..."

Activité pédagogique 1 : Médicaments prescrits et ceux à usage non-médical

Objectifs de l'activité d'apprentissage :



- Identifier des exemples de médicaments prescrits et ceux à usage non-médical
- Discuter des raisons pour lesquelles les gens consomment des drogues ou des substances
- Appliquer le processus de prise de décision pour faire des choix plus sécuritaires
- Travailler en collaboration avec des pairs

Matériaux :

- Pistes de discussion ;
- Activité 1 : [Médicaments prescrits et ceux à usage non-médical](#)
- Activité 2 : Introduction à l'alcool, à la caféine, au cannabis et à la nicotine
- Activité 3 : Scénarios du modèle de prise de décision FACE (version élève, version enseignant)
 - [Scénario 1 : S'intégrer dans une nouvelle école](#)
 - [Scénario 2 : Curieux d'en savoir plus sur les cigarettes](#)
 - [Scénario 3 : Impressionner les enfants plus âgés](#)
 - [Scénario 4 : Pourquoi est-ce que je ne peux pas dormir ?](#)
- [Modèle de prise de décision FACE : Version élève](#)
- [Modèle de prise de décision FACE : Version pour enseignants](#)
- [Carte de réflexion de sortie](#) : Choix sains
- [Infographie sur les soins personnels](#)
- Instantanés de substances : [Cannabis inhalé](#), [Nicotine inhalée](#), [Alcool](#), [Caféine](#)

Introduction

Au cours de la [leçon 4.1 : Utilisation plus sécuritaire des médicaments](#), les élèves ont passé en revue les consignes de sécurité à respecter lors de l'utilisation de médicaments. La leçon 4.2 met l'accent sur l'idée que certains médicaments ne sont pas utilisés pour *aider* notre corps et notre esprit à fonctionner. Répéter l'idée qu'une drogue comprend toute substance qui *modifie* le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Les gens peuvent consommer des drogues à des fins non médicales pour différentes raisons.

4ème année Leçon 2

Commencer la leçon en discutant de la différence entre les médicaments prescrits et ceux à usage non-médical. Il peut être utile d'évaluer la compréhension des élèves en leur demandant s'ils connaissent des médicaments qui ne sont pas utilisés pour des raisons médicales.

Prise de décision concernant l'utilisation de médicaments pour des raisons non médicales.

Utiliser les questions-réponses ci-dessous pour sonder les idées des élèves.


Pistes de discussion:

- Quels sont les exemples de drogues ?
Faites un remue-méninges avec la classe pour dresser une liste.
- Quels sont les effets des drogues sur les personnes ?
- Qu'est-ce qu'un médicament ?
- Qu'est-ce qu'un médicament à usage non médical ?
- Pourquoi pensez-vous que les gens utilisent des produits contenant de la nicotine ?
- Que se passe-t-il si vous prenez trop de médicaments ?
- Que se passe-t-il si vous consommez trop de drogues comme alcool, cannabis, nicotine, caféine, etc. ?
- Quelles sont les choses amusantes que vous pouvez faire au lieu de consommer des substances ?
- Quand les enfants peuvent-ils être exposés à des médicaments à usage non médical ?
- Quels genres de changements les médicaments peuvent-ils apporter à notre esprit et à notre corps ?
- Pourquoi les gens consomment-ils des drogues ?
- Que feriez-vous si quelqu'un que vous connaissez ou que vous ne connaissez pas vous demandait d'essayer une drogue ?
- À qui pouvez-vous vous adresser si vous avez des questions sur la sécurité des médicaments ?
- Quels sont les problèmes de santé qui peuvent survenir après une longue période de tabagisme ?
- Quelle est la différence entre fumer une cigarette et vapoter ?
- Qu'est-ce que la fumée secondaire et où peut-on la rencontrer ?
- Pourquoi les gens utilisent-ils des produits contenant de la caféine ?

Points clés :

- Les drogues peuvent affecter votre raisonnement et vous amener à prendre des décisions que vous ne prendriez pas normalement. Cela peut mettre en danger votre sécurité ou votre bien-être.
- Il est possible que quelqu'un que vous connaissez ou que vous ne connaissez pas vous demande d'essayer une drogue. Les décisions que vous prendrez peuvent avoir un impact sur vos relations futures avec ces personnes et avec d'autres (tuteurs et tutrices, enseignant.e.s, autres élèves, etc.).

4ème année Leçon 2

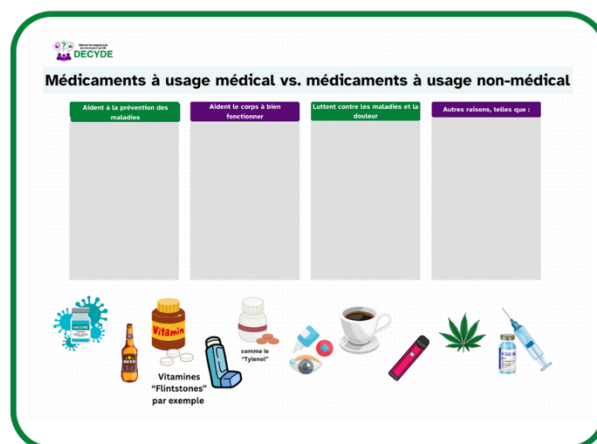
- Une overdose ou un empoisonnement peut se produire si vous consommez une quantité de médicament supérieure à celle que votre corps peut supporter. Cela peut être dangereux pour votre santé et nécessiter une aide médicale immédiate. Il est important d'en être conscient, mais il est peu probable que cela se produise si vous suivez les instructions d'un professionnel de la santé ou d'un adulte de confiance.
- Les enfants peuvent être exposés à des drogues pour des raisons religieuses ou culturelles. Cela ne pose pas de problème lorsque l'enfant suit une tradition ou une coutume et qu'il est guidé par un adulte de confiance. Par exemple, le vin utilisé pour la première communion, le tabac utilisé pour les pratiques indigènes.

Activité 1 : Médicaments à l'usage médical et ceux à usage non-médical

Fournir aux élèves le lien vers l'activité dans le tableau blanc en ligne Canva : **Médicaments à l'usage médical et ceux à usage non-médical**. Les élèves doivent classer les médicaments dans leur catégorie respective.

Réaliser cette activité en classe.

L'activité est accessible [ici](#).



Activité 2 : Introduction à l'alcool, à la caféine, au cannabis et à la nicotine

Présentation et discussion en classe

Dans cette activité, les élèves seront initiés à quatre substances courantes : l'alcool, la caféine, le cannabis et la nicotine. À l'aide de la présentation ci-dessous, l'enseignant guidera la classe à travers une série de questions de discussion sur chaque substance. L'objectif de cette activité est d'amener les élèves à réfléchir aux caractéristiques de chaque substance, y compris aux autres noms de la substance, aux différentes sources qui peuvent contenir la substance et à ce que la substance peut faire ressentir.



La présentation est disponible sous forme de présentation Canva ou de PDF et peut être consultée [ici](#).

Guide de discussion pour l'enseignant : Présentation Canva

• Qu'est-ce que la caféine ?

- Quels sont les articles ou produits qui contiennent de la caféine ?
 - La caféine se trouve dans les boissons et certains aliments.
 - Exemples : Café, thé, boissons énergisantes (p. ex. Monster, RedBull), certains sodas (p. ex. Pepsi et Coke) et certains types de chocolat.
- Quel type de drogue est la caféine ?
 - La caféine est un stimulant, ce qui signifie qu'elle vous donne de l'énergie, mais elle peut aussi vous empêcher de dormir la nuit.
- Qu'est-ce qu'on ressent quand on a consommé de la caféine ?
 - La caféine peut vous donner l'impression d'être plus éveillé, mais si vous en consommez trop, vous risquez d'avoir des tremblements ou d'être nerveux.se.
 - Il peut être dangereux d'en consommer trop.
 - Une consommation régulière peut entraîner une dépendance.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignants peuvent se référer à l'[alcool](#), au [cannabis inhalé](#), à la [nicotine inhalée](#) et à la [caféine](#) pour alimenter la discussion.

Note : Ne pas laisser les élèves utiliser ces liens seuls, sauf si vous jugez que l'information est appropriée à leur développement.

• Qu'est-ce que la nicotine ?

- Quels sont les articles ou produits qui contiennent de la nicotine ?
 - La nicotine est présente dans les cigarettes, les e-cigarettes, les vapes, les gommes à la nicotine, les sachets de nicotine (par exemple, Zonic), les patchs à la nicotine.
 - Tous ces produits contiennent des quantités différentes de nicotine.
- Quel type de drogue est la nicotine ?
 - La nicotine est un stimulant qui accélère les messages entre le cerveau et le corps.
- Qu'est-ce qu'on ressent quand on a consommé de la nicotine ?
 - La nicotine peut accélérer les battements de votre cœur et vous donner l'impression d'être plus alerte et plus réveillé.
 - Il peut provoquer des problèmes respiratoires.
 - Il peut provoquer des vertiges, des maux de tête et des nausées.
 - Une consommation régulière peut entraîner une dépendance.

• Qu'est-ce que l'alcool ?

- Quels sont les articles ou produits qui contiennent de l'alcool ?
 - L'alcool est une boisson

- Exemples : Bière, vin, boissons rafraîchissantes, rhum, whisky, vodka
 - Ces boissons contiennent différentes quantités d'alcool.
 - Vous pouvez boire de l'alcool seul ou le mélanger à d'autres boissons, comme du jus ou des boissons gazeuses.
- Quel type de drogue est l'alcool ?
 - L'alcool est un dépresseur, ce qui signifie qu'il ralentit la façon dont votre cerveau envoie des messages à votre corps.
- Qu'est-ce qu'on ressent quand on a consommé de l'alcool ?
 - Il peut vous rendre somnolent ou vous empêcher de garder l'équilibre. Cela peut entraîner un accident. C'est pourquoi il est déconseillé de conduire, d'utiliser des équipements dangereux ou de faire du vélo lorsqu'on a consommé de l'alcool.
 - Une consommation régulière peut entraîner une dépendance.
- **Qu'est-ce que le cannabis ?**
 - Quels sont les autres noms du cannabis ?
 - Herbe, marijuana, joint, comestible, THC (tétrahydrocannabinol), CBD (cannabidiol)
 - Ces produits contiennent des quantités différentes de THC ou de CBD.
 - Comment le cannabis est-il utilisé ?
 - Le cannabis est consommé en le fumant, en le vaporisant, en le tamponnant, en le mangeant ou en le buvant.
 - Quel type de drogue est le cannabis ?
 - Il s'agit d'une plante qui contient du THC et du CBD.
 - Il peut affecter le corps et l'esprit de différentes manières :
 - Parfois, il peut agir comme un stimulant, qui vous donne de l'énergie et vous fait sentir plus éveillé.
 - Parfois, il peut agir comme un hallucinogène, c'est-à-dire qu'il peut vous faire voir ou entendre des choses qui n'existent pas vraiment.
 - Parfois, il peut s'agir d'un dépresseur, qui ralentit le cerveau et donne une sensation de détente ou de sommeil.
 - Qu'est-ce que le cannabis vous fait ressentir ?
 - Le cannabis peut modifier la façon dont vous vous sentez et pensez, et vous pouvez avoir du mal à vous souvenir de certaines choses.
 - Le THC peut donner une sensation de détente ou parfois de confusion.
 - Le CBD est parfois utilisé dans des médicaments pour soulager la douleur et d'autres problèmes de santé.
 - Une consommation régulière peut entraîner une dépendance.

4ème année Leçon 2

À la fin de la présentation, engager une discussion avec les élèves pour réfléchir à d'autres choix sains qu'ils pourraient faire au lieu de consommer des substances. L'enseignant peut se référer à l'[infographie "Prendre soin de soi"](#) pour orienter la discussion.

Prendre soin de soi

- Bon sommeil**
 - Faites de votre mieux pour dormir 8 à 10 heures par nuit.
 - Maintenez un horaire de sommeil régulier.
 - Évitez la caféine, surtout en fin de journée.
 - Limitez le temps d'écran à deux heures avant le coucher.
- Utilisation des technologies**
 - Limitez le temps d'écran à 1 ou 2 heures par jour.
 - Remarque comment la comparaison sociale et la peur de manquer affectent votre bien-être.
 - Faites une pause si la technologie affecte négativement votre humeur ou votre estime de soi.
- Activité physique**
 - Essayez de pratiquer une heure d'activité physique par jour.
 - Pratiquez un sport.
 - Allez à la salle de sport.
 - Promenez-vous.
 - Faites du vélo.
 - Faites de la randonnée.
 - Nagez.
- Mangez sainement**
 - Essayez de manger un régime équilibré la plupart du temps.
 - Mangez une variété de fruits, légumes, grains et aliments riches en protéines.
 - Buvez beaucoup d'eau et limitez les boissons sucrées.
- Pratiquer les soins personnels**
 - Utilisation des technologies
 - Activités physiques
 - Liens sociaux
 - Relaxation
 - Gestion du temps
 - Cherchez du soutien
 - Consommation de substances
 - Alimentation saine
 - Bon sommeil
- Liens sociaux**
 - Faites du temps avec des personnes qui vous soutiennent et vous encouragent.
 - Communiquez avec la famille et les amis.
 - Rejoignez un club, une équipe sportive ou un club de la communauté.
- Relaxation**
 - Chaque jour, consacrez un peu de temps à la relaxation.
 - Prenez un bain.
 - Coloriez ou dessinez.
 - Pratiquez la pleine conscience.
 - Écrivez dans votre journal.
- Activités ludiques**
 - Consacrez du temps à des activités qui vous plaisent.
 - Écoutez de la musique.
 - Regardez un film.
 - Visitez une amie.
 - Essayez un nouveau passe-temps.
 - Lisez un livre.
- Réduisez ou évitez la consommation de substances**
 - Essayez d'éviter de consommer des substances non médicales.
 - Si vous consommez des substances, limitez votre consommation et ne les consommez pas seules.
 - Pour en savoir plus sur la réduction des risques, consultez le site decyde.ca/harm-reduction/.
- Cherchez du soutien**
 - Parlez à une personne de confiance de ce que vous ressentez.
 - Parlez à un ami ou à un membre de la famille.
 - Utilisez les services d'assistance par téléphone et par SMS.
 - Parlez à une professionnelle de la santé.
- Gestion du temps**
 - Retenez du temps chaque jour pour planifier vos activités.
 - Dessinez une liste des choses à faire ou inscrivez les tâches sur un calendrier.

Jeu d'association

Dans cette activité, les élèves utiliseront les informations de la discussion précédente sur les quatre substances (alcool, caféine, cannabis et nicotine) pour remplir la feuille de travail. Ils peuvent le faire individuellement, par deux ou en petits groupes. Une fois la feuille remplie, les réponses sont passées en revue avec la classe.

Cette activité est disponible sous forme de Google Doc ou de PDF et peut être consultée [ici](#).

Activité 2: Jeu d'association - L'alcool, la caféine, le cannabis, et la nicotine

Avec ton groupe, discutez des exemples donnés et indiquez en faisant une croix dans la case qui correspond :

	Alcool	Caféine	Cannabis	Nicotine
Cigarettes				
Vin				
Boissons au Cannabis				
Vapoteuse ou cigarette électronique / e-liquide				
Café chaud ou café glacé				
Cannabis				
rhum				

Clé de réponses de l'enseignant :

	Alcool	Caféine	Cannabis	Nicotine
Cigarettes				X
Le vin	X			
Boissons au THC			X	
Vapoteuse ou cigarette électrique / e-liquide?			X	X
Café chaud ou glacé		X		
Cannabis			X	
Rhum	X			
Un jujube de Marie-Jeanne ou gummies de Marie-Jeanne			X	
Boissons énergétiques		X		
Soda		X		
Cocktails à base de vodka	X			
Thé		X		
Bière	X			
Les joints de Marie-Jeanne (de cannabis)			X	

Activité 3 : Scénarios du modèle décisionnel de la FACE

Dans l'activité 3, les élèves auront l'occasion d'explorer et d'évaluer comment les choix et les décisions peuvent affecter le bien-être d'une personne et pourquoi il est important de prendre des décisions avec prudence. Présenter le **modèle de prise de décision FACE** et en discuter avec les élèves. Utiliser le scénario "**S'intégrer dans une nouvelle école**" pour montrer comment les élèves peuvent appliquer le **modèle de prise de décision FACE** lorsqu'ils sont confrontés à des situations et prennent des décisions. Discuter avec les élèves de la manière dont eux-mêmes ou d'autres personnes peuvent :

- **FAIRE LE POINT** sur la situation ;
- **ANALYSER** la situation ;
- **CHOISIR** l'option la plus sûre ;
- **ÉVALUER** la décision.

Le **modèle FACE : Version élève (élémentaire)** est disponible sur notre [site web](#).



Le **modèle FACE : Version enseignant (élémentaire)** comprend des questions d'approfondissement supplémentaires pour encourager la pensée critique des élèves. Il n'est pas obligatoire pour cette activité, mais il peut aider à orienter la discussion. Il est accessible [ici](#).

Au cours des discussions, encouragez les élèves à réfléchir aux comportements sains et aux comportements à risque lorsqu'ils font des choix sûrs. Le **Guide de modélisation de l'enseignant** ci-dessous contient des messages qui peuvent aider à promouvoir la discussion.



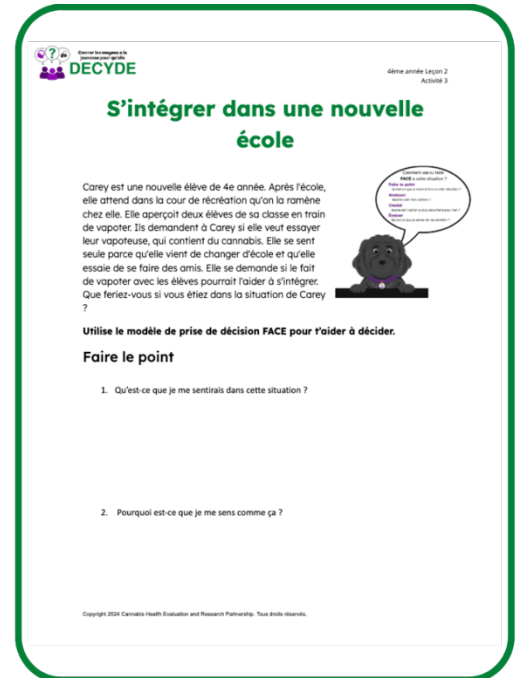
Scénario 1 : S'intégrer dans une nouvelle école - de l'enseignant au modèle

L'enseignant modèlera le "**Scénario 1 : S'intégrer dans une nouvelle école**" avec la classe.

Demander aux élèves d'imaginer qu'ils se sont retrouvés dans ce scénario et qu'ils doivent décider d'essayer ou non le cannabis.

Cette activité est disponible au format [PDF](#) ou [Google Doc](#).

L'enseignant peut utiliser les questions-réponses figurant dans la version pour enseignants ci-dessous pour orienter la discussion.



Version de l'enseignant : Guide de discussion - Scénario 1 : S'intégrer dans une nouvelle école

Scénario : Carey est une nouvelle élève de 4e année. Après l'école, elle attend dans la cour de récréation qu'on la ramène chez elle. Elle aperçoit deux élèves de sa classe en train de vapoter. Ils demandent à Carey si elle veut essayer leur vapoteuse, qui contient du cannabis. Elle se sent seule parce qu'elle vient de changer d'école et qu'elle essaie de se faire des amis. Elle se demande si le fait de vapoter avec les élèves pourrait l'aider à s'intégrer. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Carey ?



Utilisez le modèle de prise de décision FACE pour vous aider à prendre votre décision.

Faire le point :

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

- Je me sentirais curieux.se.
- Je veux me sentir détendu.e.
- Je ne serais pas sûr.e de moi.
- Je me sentirais sous pression.
- Je serais heureux.se de me faire de nouveaux ami.e.s

Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

- Je serais curieux.se de savoir si le cannabis peut m'aider à me détendre.
- Je me sentirais incertain.e parce que je ne connais pas les effets du cannabis.
- Je me sentirais obligé.e de m'intégrer aux autres élèves.
- Je me sentirais anxieux.se à l'idée de me faire de nouveaux amis.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignants peuvent se référer au Portrait de la substance [cannabis inhalée](#) pour alimenter la discussion.

Note : Ne pas utiliser directement par l'élève, sauf s'il est jugé approprié à son développement.

Évaluer :

Quels sont mes choix ?

- Je pourrais essayer le cannabis
- Je pouvais quitter les toilettes sans interagir avec eux ou elles.
- 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'influencer ma décision ?

- Savoir que mon parent/tuteur, tutrice pourrait être déçu.e si je décide d'essayer le cannabis
- Sachant qu'à mon âge, le cannabis a de nombreux effets inconnus à long terme
- Savoir que je peux développer une dépendance au cannabis
- Connaître l'opinion de mes ami.e.s sur le cannabis

Choisissez :

Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

- Je peux attendre de parler à un.e adulte de confiance
- Je pourrais choisir des moyens plus sains pour essayer de me détendre (par exemple, faire de l'exercice, méditer, en parler à quelqu'un).

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 au cannabis

4ème année Leçon 2

- Mon choix peut amener les élèves à me considérer différemment si je fume du cannabis.
- Mon choix peut décevoir mes parents/soignant.e.s ou un.e autre adulte que j'estime.
- Mon choix pourrait m'aider à me faire de nouveaux ami.e.s.

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

Après le modelage de l'enseignant et la discussion en classe, montrez les trois scénarios ci-dessous aux élèves et discutez des choix sûrs qui peuvent être faits dans chaque situation. Vous pouvez également diviser la classe en paires ou en groupes et leur fournir les modèles de scénarios pour qu'ils en discutent entre eux.

Pour tous les scénarios, les élèves peuvent écrire dans l'espace prévu à cet effet, faire un dessin ou discuter avec leur groupe.

Scénario 2 : Curieux au sujet des cigarettes

Présentez le scénario suivant aux élèves :

Tu remarques qu'un adulte a laissé un paquet de cigarettes sur le comptoir de la cuisine. Tu es curieux et tu veux prendre une cigarette du paquet. Que fais-tu ? Utilise [le modèle de prise de décision FACE](#) pour t'aider à prendre la décision la plus sécuritaire.

Cette activité est disponible au format [PDF](#) ou [Google Doc](#).

Les élèves peuvent écrire dans l'espace prévu à cet effet, faire un dessin ou discuter avec leur groupe.



DECYDE 4ème année Leçon 2
Activité 2

Curieux au sujet des cigarettes

Tu remarques qu'un adulte a laissé un paquet de cigarettes sur le comptoir de la cuisine. Tu es curieux et tu veux prendre une cigarette dans le paquet. Que fais-tu ?

Utilise le modèle de prise de décision FACE pour t'aider à prendre la décision la plus sécuritaire.

Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?
2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Version pour enseignants :

Faire le point :

1. Comment me sentirais-je dans cette situation ?
 - Curieux.se
 - Nerveux.se
 - Enthousiaste
 - Indifférent.e
 - Vouloir s'intégrer ou paraître plus mature
2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?
 - Curieux.se de voir ce que cela donne
 - Je suis nerveux.se parce que je sais que les cigarettes sont mauvaises pour la santé et que je n'ai pas l'âge de fumer.
 - Excité.e à l'idée d'expérimenter quelque chose de nouveau
 - Indifférent.e car je n'ai aucun intérêt à fumer des cigarettes
 - Je vois des gens qui fument et j'ai envie de me sentir inclus ou d'avoir l'impression d'être mature.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignants peuvent se référer à la [nicotine inhalée](#) pour alimenter la discussion.
Note : Ne pas utiliser directement par l'élève, sauf s'il est jugé approprié à son développement.

Analyser :

3. Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens fument ou ne fument pas de cigarettes ?

- Les gens fument des cigarettes parce qu'ils ou elles sont dépendant.e.s de la nicotine qu'elles contiennent (la nicotine est une drogue).
- Les gens fument des cigarettes pour s'intégrer, s'en sortir, etc.
- Les gens ne fument pas de cigarettes parce qu'elles sont mauvaises pour la santé.
- Les gens ne fument pas de cigarettes parce qu'elles peuvent provoquer des malaises.

4. Quels sont les effets de la cigarette sur le corps ?

- Les cigarettes contiennent de la nicotine, une drogue qui crée une forte dépendance et qui peut affecter la mémoire et la concentration, en particulier chez les personnes âgées de moins de 25 ans.
- Les cigarettes contiennent des substances qui peuvent nuire à votre corps et à vos poumons

Choisissez :

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

- Le choix le plus sécuritaire est de ne pas prendre la cigarette
- Informer un.e adulte de confiance que quelqu'un a laissé des cigarettes sur le comptoir de la cuisine.

Évaluer :

6. Que puis-je faire au lieu de fumer une cigarette ?

- Je peux parler à un.e adulte de confiance de ma curiosité à l'égard des cigarettes.
- Je peux faire une activité que j'aime et dont je sais qu'elle n'est pas mauvaise pour la santé, par exemple jouer dehors, lire, bricoler, chanter.
- Je peux essayer le vaping

7. Que puis-je faire si j'ai essayé la cigarette ?

- Je peux parler de ce que j'ai fait à un.e adulte de confiance
- Je peux choisir de ne plus fumer à l'avenir.
- Je peux parler à un.e adulte de confiance si je ne me sens pas bien

8. Comment pouvez-vous vous protéger du tabagisme passif ?

- Ne pas passer du temps avec des personnes qui fument activement
- Demander aux gens de ne pas fumer autour de moi
- Quittez la zone si quelqu'un fume et ne vous laisse pas d'espace.

Scénario 3 : Impressionner les plus grands

Présentez le scénario suivant aux élèves :

Jack passe la soirée chez son ami Léo. La sœur aînée de Léo a invité quelques-unes de ses amies et les filles qui sont plus âgées boivent de la bière. Elles demandent à Jack et à Léo s'ils veulent goûter une gorgée de bière. Les garçons n'ont jamais goûté à l'alcool auparavant, mais ils veulent impressionner les filles. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Jack et Léo ?

Ce scénario donne aux élèves l'occasion de réfléchir de manière critique à l'alcool et aux raisons pour lesquelles on choisit de boire ou de ne pas boire de l'alcool.

Ce scénario donne également l'occasion de discuter de la pression exercée par les pairs.

Cette activité est disponible au format [PDF](#) ou [Google Doc](#). Les élèves peuvent écrire dans l'espace prévu à cet effet, faire un dessin ou discuter avec leur groupe.

Version pour enseignants :

Faire le point :

- Comment me sentirais-je dans cette situation ?
 - Curieux, sous pression, mis à l'écart, timide
- Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?
 - Je ne sais pas ce que cela fait de boire de l'alcool.
 - Je veux savoir si cela me donnera l'air cool aux yeux des filles plus âgées.
 - Je veux que mon ami m'apprécie.
 - Je peux être nerveux ou timide avec les filles plus âgées.
- Quand ai-je déjà ressenti cela ?



DECYDE
4ème année Leçon 2
Activité 2

Impressionner les plus grands

Jack passe la soirée chez son ami Léo. La sœur aînée de Léo a invité quelques-unes de ses amies et les filles qui sont plus âgées boivent de la bière. Elles demandent à Jack et à Léo s'ils veulent goûter une gorgée de bière. Les garçons n'ont jamais goûté à l'alcool auparavant, mais ils veulent impressionner les filles. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Jack et Léo ?

Utilise le modèle de prise de décision FACE pour t'aider à prendre la meilleure décision dans cette situation.

Faire le point

- Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?
- Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignants peuvent se référer à [Alcools](#) pour alimenter la discussion.

Note : Ne pas utiliser directement par l'élève, sauf s'il est jugé approprié à son développement.

- Les réponses peuvent varier

Analyser :

4. Quels sont mes choix ?

- Je peux dire non, je ne veux pas l'essayer.
- Je peux demander aux filles ce qu'elles ressentent lorsqu'elles boivent de l'alcool.
- Je peux boire une gorgée de bière.
- Je peux dire que je dois rentrer chez moi.

Choisissez :

5. Quel est le choix le plus sûr que je puisse faire ?

- Choisir de ne pas goûter l'alcool
- Demander des informations sur l'alcool à un.e adulte de confiance si je suis curieux.
- Trouver d'autres moyens/lieux pour sortir avec mes amis

Évaluer :

6. Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même ou sur les autres ?

- Les réponses peuvent varier en fonction de la réponse à la question précédente.
- Choisir de ne pas boire d'alcool protégerait ma santé physique
- Choisir de ne pas boire d'alcool m'éviterait d'avoir des ennuis

7. À qui parlerais-je du choix que j'ai fait et de ce que je ressens ?

- Les réponses peuvent varier
- Parent/tuteur ou tutrice, enseignant.e, conseiller ou conseillère d'orientation, entraîneur ou entraîneuse, tante, oncle, frère ou sœur plus âgé(e), etc.

Scénario 4 : Pourquoi est-ce que je ne peux pas dormir ?

Présentez le scénario suivant aux élèves :

Priya est une élève de quatrième année qui aime jouer aux jeux vidéo après l'école. Un jour, elle s'est sentie très fatiguée et n'arrivait plus à se concentrer sur les jeux vidéo. Son frère aîné lui a suggéré de boire un cappuccino glacé au café, en lui disant que cela lui donnerait plus d'énergie. Ce soir-là, elle a également bu une canette de boisson gazeuse au dîner.

Plus tard dans la nuit, Priya a eu beaucoup de mal à s'endormir. Elle se tournait et se retournait dans son lit, complètement éveillée. Le lendemain matin, elle était encore plus fatiguée à l'école et n'a pas pu se concentrer.

Priya n'a pas réalisé que le cappuccino glacé et la boisson gazeuse contenaient tous deux de la caféine, ce qui peut rendre le sommeil difficile. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Priya ? Utilisez le [modèle de prise de décision FACE](#) pour vous aider à prendre la décision la plus sûre.

Cette activité est disponible au format [PDF](#) ou [Google Doc](#). Les élèves peuvent écrire dans l'espace prévu à cet effet, faire un dessin ou discuter avec leur groupe.

Version pour enseignants :

Faire le point :

1. **Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation ?**
 - Agité.e, confus.e, fatigue.e, frustré.e
2. **Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?**
 - Je ne savais pas que le café glacé ou les boissons gazeuses contenaient de la caféine.
 - Je suis frustré.e parce que je n'ai pas bien dormi.
 - Je suis fatigué.e et je n'arrive pas à me concentrer à l'école.



DECYDE 4ème année Leçon 2 Activité 3

Pourquoi est-ce que je ne peux pas dormir?

Priya est une élève de quatrième année qui aime jouer aux jeux vidéo après l'école. Un jour, elle s'est sentie très fatiguée et n'arrivait plus à se concentrer sur les jeux vidéo. Son frère aîné lui a suggéré de boire un cappuccino glacé au café, en lui disant que cela lui donnerait plus d'énergie. Ce soir-là, elle a également bu une canette de boisson gazeuse au dîner.

Plus tard dans la nuit, Priya a eu beaucoup de mal à s'endormir. Elle se tournait et se retournait dans son lit, complètement éveillée. Le lendemain matin, elle était encore plus fatiguée à l'école et n'a pas pu se concentrer.

Priya n'a pas réalisé que le cappuccino glacé et la boisson gazeuse contenaient tous deux de la caféine, ce qui peut rendre le sommeil difficile. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Priya ?

Utilisez le modèle de décision FACE pour l'aider à décider.

Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignants peuvent se référer à [caféine](#) pour alimenter la discussion.
Note : Ne pas utiliser directement par l'élève, sauf s'il est jugé approprié à son développement.

3. Quand est-ce que j'ai déjà ressenti cela ?

- Les réponses peuvent varier (par exemple, après avoir eu des difficultés à dormir pour une autre raison, se sentir fatigué.e après une longue journée).

Analyser :

4. Quels sont mes choix ?

- Je peux demander à un.e adulte de confiance quels sont les aliments et les boissons qui contiennent de la caféine.
- Je peux éviter de boire des boissons contenant de la caféine, surtout le soir.
- Je peux trouver d'autres moyens d'augmenter mon énergie, comme faire une sieste, manger une collation saine ou faire de l'exercice.

5. Comment ce choix pourrait-il m'affecter et affecter les autres ?

- Éviter la caféine pourrait m'aider à mieux dormir la nuit et à mieux réussir à l'école.
- Connaître la caféine peut m'aider à faire des choix plus sains.
- Si je partage ce que j'ai appris avec mes amis, ils éviteront peut-être eux aussi la caféine et dormiront mieux.

Choisir :

6. Quel est le choix le plus sûr que je puisse faire ?

- Évitez les boissons contenant de la caféine, surtout avant le coucher.
- Demandez des informations sur la caféine à un adulte de confiance.
- Trouvez d'autres moyens d'obtenir plus d'énergie, par exemple en mangeant des en-cas sains, en faisant de l'exercice ou en prenant des pauses.

Évaluer :

7. À qui parlerais-je du choix que j'ai fait et de ce que je ressens ?

- Les réponses peuvent varier (par exemple, parent/tuteur ou tutrice, enseignant.e, conseiller ou conseillère d'orientation, entraîneur ou entraîneuse, tante, oncle, frère ou sœur plus âgé(e), etc.

Partage et réflexion : Carte de réflexion de sortie

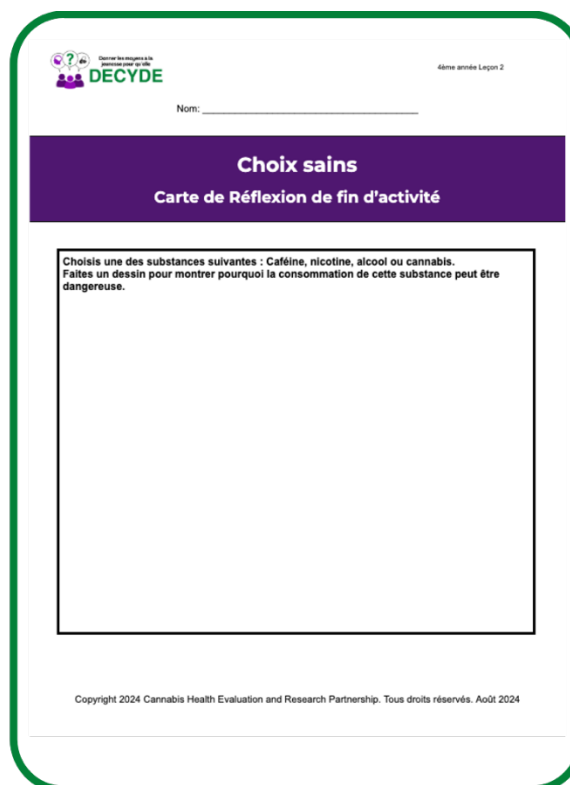
Remettez aux élèves la **carte de réflexion de sortie : Choix sains** pour conclure la leçon. Cette activité permet aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris sur les médicaments à usage non médical.

Les élèves réfléchiront aux deux questions suivantes :

- Choisissez l'une des substances suivantes : caféine, nicotine, alcool ou cannabis. Faites un dessin pour montrer pourquoi la consommation de cette substance peut être nocive.
- Faites un dessin de quelques activités saines que vous pouvez faire au lieu de consommer des substances.

Les enseignants peuvent également s'inspirer de leur propre exemple.

Cette activité est disponible au format [PDF](#) ou [Google Doc](#).



The image shows a worksheet titled "Choix sains" (Healthy Choices) with the subtitle "Carte de Réflexion de fin d'activité" (End-of-Activity Reflection Card). At the top left is the DECYDE logo and the text "Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle". At the top right, it says "4ème année Leçon 2". Below the title is a line for the student's name: "Nom: _____". The main content area contains two questions: "Choisissez une des substances suivantes : Caféine, nicotine, alcool ou cannabis. Faites un dessin pour montrer pourquoi la consommation de cette substance peut être dangereuse." and a large empty box for drawing. At the bottom, there is a copyright notice: "Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés. Août 2024".

Contenu créé par l'équipe du Cannabis Health Evaluation and Research Partnership (CHERP) de l'Université Memorial

DECYDE est l'acronyme de Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (éducation aux drogues centrée sur l'autonomisation des jeunes en matière de décision). Dans le cadre de ce projet, notre équipe du Cannabis Health Evaluation and Research Partnership (CHERP), composée de pharmaciens, d'éducateurs, de chercheurs et d'étudiant.e.s de l'Université Memorial, souhaite soutenir l'éducation des jeunes en matière de consommation de substances psychoactives. Nous collaborons également avec un panel diversifié de jeunes de Terre-Neuve-et-Labrador qui collaborent avec l'équipe pour créer le contenu de DECYDE.

Les principaux objectifs de notre projet sont les suivants

- Fournir une éducation à la consommation de substances qui mette l'accent sur les principes de réduction des risques.
- Fournir aux jeunes des informations et les aider à développer des compétences en matière de prise de décision concernant la consommation de substances psychoactives.
- Fournir aux jeunes les connaissances et les compétences nécessaires pour prendre des décisions sûres et éclairées en matière de consommation de substances psychoactives.
- Fournir aux éducateurs des plans de cours accessibles et faciles à suivre, contenant des informations valables et fiables.

Droit d'auteur

L'ensemble du contenu et du matériel de ce plan de cours est la propriété de l'équipe du Cannabis Health Evaluation and Research Partnership de l'Université Memorial. L'utilisation de ce matériel n'est autorisée qu'à des fins éducatives et non commerciales. Toute utilisation commerciale du matériel, en partie ou en totalité, nécessite l'autorisation écrite de l'auteur. Contact decyde@mun.ca

