

Éducation à la drogue en 5e année

Leçon 3 : Comprendre les facteurs qui influencent la prise de décision

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. Réaliser que l'alcool est une drogue (déresseur).
2. Identifier les raisons de boire ou de ne pas boire de l'alcool.
3. Sensibiliser au danger des substances inhalées.
4. Identifier d'autres moyens de faire face aux problèmes personnels.
5. Identifier des activités constructives à faire au lieu de consommer des substances.

Santé mentale

1. Identifier ses intérêts personnels, ses capacités et ses points forts.
2. Reconnaître ce qui est réaliste en termes d'accomplissement personnel.

Les relations

1. Appliquer le processus de prise de décision aux activités quotidiennes.
2. Examiner certains des avantages et des inconvénients de la prise de décision indépendante.

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


Aperçu de la leçon :



Leçon 3 : Comprendre les facteurs qui influencent la consommation de substances psychoactives

Règles de base

- Activité pédagogique 1 : Facteurs d'influence et prise de décision
- Activité pédagogique 2 : Prendre des décisions : Comment ferais-tu face à la situation?



Leçon 1 : Comprendre les drogues et les médicaments
 Leçon 2 : Évaluer les comportements sains et à risque
Leçon 3 : Comprendre les facteurs qui influencent la prise de décision

Informations générales

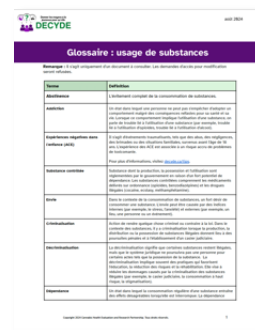
Définition des drogues

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, Épipens, médicaments contre la fièvre, médicaments contre la nausée, médicaments contre l'anxiété)
- Nicotine (par exemple, tabac, cigarettes, vapes à la nicotine)
- Opioides (codéine, morphine, fentanyl, héroïne)
- Médicaments en vente libre (par exemple, sirop contre la toux, médicaments contre la douleur)
- Stimulants (par exemple, nicotine, amphétamines [par exemple, Adderall, crystal meth], méthylphénidate [par exemple, Ritalin], cocaïne)
- Vaccinations (par exemple, grippe, COVID-19, tétanos)

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



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

[Les gros plans sur les substances](#) visent à fournir aux éducateurs et éducatrices 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 de l'aide d'urgence et la manière de rester en sécurité. Les gros plans sur les substances sont destinés à aider les éducateurs et éducatrices à dispenser une éducation sur les drogues et ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins que cela ne soit jugé approprié.

Principales considérations

La connaissance des ressources suivantes aidera les éducateurs et éducatrices 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 plus d'informations sur le 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 et éducatrices 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 et mettre en œuvre des pratiques fondées sur les traumatismes qui soutiennent les principes de réduction des risques.

Les ACE sont des événements traumatisants qui se produisent avant que l'enfant n'atteigne l'âge de 18 ans. Les élèves qui ont subi des traumatismes liés à l'âge 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 ACE](#) met en évidence les types d'ACE qui peuvent avoir un impact sur les jeunes et propose des stratégies pour les 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 ACE permettra aux éducateurs et éducatrices d'être mieux armés pour soutenir l'apprentissage des élèves. [L'infographie sur les pratiques éclairées par les traumatismes \(TIP\)](#) fournit des informations sur cette approche fondée sur les points forts à l'intention des éducateurs.



Soutenir le bien-être émotionnel des élèves

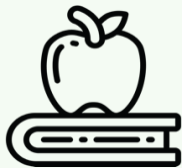
Les discussions sur la consommation de drogues ou de substances peuvent susciter toute une série de sentiments. Il est essentiel d'établir un rapport positif pour engager efficacement les jeunes dans des conversations d'apprentissage. Il est important de respecter les commentaires, les questions et les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

Leçon 3 : Comprendre les facteurs qui influencent la prise de décision



Activités d'apprentissage et ressources pédagogiques

Activité pédagogique 1 : Facteurs d'influence et prise de décision

Activité pédagogique 2 : Prendre des décisions : Comment ferais-tu face à la situation?

Ressources pour Les enseignant.e.s :

- Infographies : [Facteurs influençant la prise de décision](#), [Neurodiversité](#)
- Gros plan de substances : [Alcool](#), [Caféine](#), [Cannabis](#), [Cannabis inhalé](#), [Articles ménagers](#), [Inhalants](#), [Stimulants](#)
- [Modèle de prise de décision FACE - Version élèves](#)
- [Modèle de prise de décision FACE - Version enseignant.e](#)

Note aux enseignant.e.s :

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 enseignant.e.s peuvent jouer un rôle important dans le soutien aux élèves et à leurs familles. Les enfants dont les soignant.e.s font un usage à haut risque de substances psychoactives peuvent également avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Consultez les soignant.e.s pour obtenir des conseils sur la manière dont les éducateurs et éducatrices 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 respectueux . 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 respectueux suivants tout au long des activités d'apprentissage. Passez en revue 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 lorsqu'on partage les expériences d'autres personnes. Utiliser plutôt "Quelqu'un que je connais..."

Activité pédagogique 1 : Facteurs d'influence et prise de décision



Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- Identifier les facteurs influents susceptibles d'affecter la prise de décision
- Reconnaître les influences qui affectent la prise de décision en matière de consommation d'alcool et de drogues
- Collaborer avec des pairs
- Utiliser le questionnement pour faciliter la prise de décision et la résolution de problèmes
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
- Réfléchir aux facteurs qui influencent la prise de décision

Outils :

- Pistes de discussion
- Infographie : [Facteurs influençant la prise de décision](#)
- Activité d'exploration : [Prendre des décisions intelligentes](#) (fiches d'activité de l'élève et guides de discussion de L'enseignant.e)
 - Situation 1 : Spencer : Alcool (bière)
 - Situation 2 : Hunter : Inhalants (colle)
 - Situation 3 : Jessie : Cannabis (Herbe)
 - Situation 4 : Charlie : Boissons énergétiques (caféine)
 - Situation 5 : Morgan : Inhalants (ballons à l'hélium)
 - Situation 6 : C.J. : Nicotine (Vapotage)
 - Situation 7 : Riley : Cannabis (Vapotage)
- Gros plan sur les substances : : [Alcool](#), [Caféine](#), [Cannabis](#), [Cannabis inhalé](#), [Articles ménagers](#), [Inhalants](#), [Stimulants](#)
- Carte de réflexion de fin d'activité : [Facteurs d'influence et prise de décision](#)

Introduction

L'objectif de cette activité d'apprentissage est de reconnaître les facteurs qui peuvent influencer la prise de décision. Engagez une conversation avec les élèves sur les choix liés aux comportements sains et malsains et sur ce qui peut influencer ces choix. L'enseignant.e peut donner des exemples de choix personnels tels que le choix de boire ou de ne pas boire de café, le choix des vêtements, le choix d'aider le voisin ou la voisine à déblayer la neige, et ce qui a pu influencer ces décisions. Les messages d'encouragement à la discussion peuvent faciliter la conversation.



Pistes de discussion :

- Quels sont les exemples de décisions que vous avez déjà prises aujourd'hui?
- Pourquoi avons-nous pris ces décisions? Qu'est-ce qui a influencé nos choix?

Exemples :

- Qu'avez-vous mangé ou bu au déjeuner?
- Avez-vous acheté quelque chose récemment? Pourquoi?
- Avez-vous été contrarié.e récemment par un frère, une sœur ou un.e ami.e? Avez-vous dit ou fait quelque chose pour remédier à cette situation? Pourquoi?
- Avez-vous choisi d'aider quelqu'un? Pourquoi?
- Avez-vous recyclé ou choisi de ne pas le faire? Pourquoi?
- Avez-vous participé à des activités avec des ami.e.s ou des membres de votre famille? Pourquoi?
- Avez-vous pris des décisions à l'école? Pourquoi?
- A quelle heure vous êtes-vous couché la nuit dernière?
- Êtes-vous allé récemment dans un endroit où vous n'aviez pas le droit d'aller? Pourquoi?
- Avez-vous choisi de pratiquer une activité physique dernièrement? Pourquoi?
- Avez-vous fait des choix impliquant la communauté dernièrement? Pour faire du bénévolat? Pour quelle raison?
- Avez-vous choisi de publier ou de supprimer des messages sur les médias sociaux? Pourquoi?
- Avez-vous pris des décisions concernant votre travail scolaire ou vos projets? Pourquoi?

Examinez l'infographie sur [les facteurs qui influencent la prise de décision](#), qui met en évidence les points suivants

- **Les facteurs personnels** sont internes et comprennent nos perceptions, nos sentiments, nos émotions, nos croyances, nos connaissances, nos opinions, nos valeurs et nos expériences;
- **Les facteurs sociaux** sont externes et comprennent l'environnement d'une personne, comme la famille, l'école, les groupes de pairs, l'école et les médias.



À l'aide d'exemples que les élèves ont pu donner et de ceux présentés ci-dessous, discutez de la manière dont ces influences peuvent nous inciter à adopter des comportements sains ou malsains. Orientez la conversation sur les raisons pour lesquelles les jeunes peuvent être influencé.e.s pour consommer ou non des drogues comme l'alcool, la caféine, la nicotine, le cannabis ou les substances inhalées. Voici quelques exemples :

Nos choix	Pourquoi avons-nous fait ce choix? Qu'est-ce qui a influencé nos décisions?
Choisir d'aider un.e voisin.e à déblayer la neige	Valeurs et attitudes : Faire en sorte que le voisin ou la voisine se sente bien; Le voisin ne pouvait pas pelleter; J'aime aider les gens.
Choisir sa tenue vestimentaire	Influence des pairs : Mes amis l'aimeraient.
Boire du café	Faire face : Le café me donne l'impression d'être alerte et éveillé.e; le café m'aide à commencer la journée.
Prendre un déjeuner sain	La famille : Mes parents insistent pour que je mange avant d'aller à l'école.
Sauter le petit-déjeuner	Expériences : Dans le passé, j'ai été malade dans le bus après avoir pris mon déjeuner
Choisir de vapoter	La famille : Mon oncle est vapoteur. Influence des pairs et intégration : Mes amis.e. veulent que je vapote.
Choisir de ne pas fumer	Connaissance : J'ai vu des publicités qui montraient les dangers du vapotage.
Choisir de boire de l'alcool	Émotions, Connaissances : L'ami le plus âgé de mon frère boit de l'alcool parce qu'il pense qu'il va s'amuser.
Choisir de ne pas boire d'alcool	L'école : Notre classe a parlé des effets néfastes de la consommation d'alcool sur les jeunes.

Exploration : Prendre des décisions intelligentes

Les élèves travailleront par deux pour réaliser l'activité "**Prendre des décisions intelligentes**", dans laquelle ils examineront des situations dans lesquelles les jeunes sont confrontés à des décisions liées à la consommation d'alcool ou de drogues. L'enseignant.e peut fournir une des sept situations à chaque groupe, en la dupliquant si nécessaire :

- Situation 1 : Spencer : Alcool (bière)**
- Situation 2 : Hunter : Inhalants (colle)**
- Situation 3 : Jessie : Cannabis (Herbe)**
- Situation 4 : Charlie : Boissons énergétiques (caféine)**
- Situation 5 : Morgan : Inhalants (ballons à l'hélium)**
- Situation 6 : C.J. : Nicotine (Vapotage)**
- Situation 7 : Riley : Cannabis (Vapotage)**

L'objectif est que les élèves déterminent les facteurs susceptibles d'influencer les décisions possibles des jeunes dans chaque situation. Ils peuvent utiliser l'infographie "[Facteurs influençant la prise de décision](#)" pour déterminer qui ou quoi peut influencer ces décisions.

Les élèves **imaginent et créent une conversation** qui montre que l'individu prend une décision intelligente dans chaque situation. Les élèves peuvent ensuite jouer leurs conversations devant la classe. À l'issue de cette activité et du jeu de rôle, une discussion avec l'ensemble de la classe est organisée pour chaque situation à l'aide du **guide de discussion de L'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes**.

L'enseignant.e peut se référer aux **aperçus des substances** correspondant à chaque situation (par exemple, l'alcool, la nicotine inhalée) pour obtenir des informations supplémentaires sur les méfaits potentiels, qui sont pertinentes pour cette discussion.

Il est suggéré que L'enseignant.e modélise la **situation 1 : Spencer** avec les élèves.

Prendre des décisions intelligentes : Situation 1 - Spencer

Les versions élèves et enseignant.e pour chacune des 7 situations sont disponibles au [format PDF et Google Docs](#).

5e année Leçon 3 Activité d'apprentissage 2

Leçon 5.3 AA1 Prendre des décisions intelligentes (élèves)

Nom : _____

Prendre des décisions intelligentes
 Situation 1 : Spencer

SITUATION
Situation 1 : Spencer
 Spencer participe à une fête avec ses amis.e.s. Andy, l'ami de leur frère aîné est là aussi. Andy semble très heureux de voir Spencer et tente à venir discuter avec ses amis.e.s. Spencer se sent à l'aise et spécial. Andy offre une bière à Spencer. Spencer n'a jamais goûté de bière auparavant.

Quelle décision Spencer doit-il prendre?

Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Spencer de boire la bière?

Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Spencer de ne pas boire la bière?

Pourquoi la bière et l'alcool sont-ils nocifs pour la santé?

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

5e année Leçon 3 Activité d'apprentissage 1

Leçon 5.3 LA 1 Réflexion de fin d'activité

Nom : _____

Facteurs d'influence et prise de décision
 Carte de réflexion de fin d'activité

Pense à un exemple où tu as dû faire un choix ou prendre une décision.

1. Quels sont les facteurs qui ont influencé ta décision?
2. Qu'est-ce que tu as ressenti?
3. Quels sont les choix que j'ai?
4. Est-ce que j'ai fait le choix le plus sûr? Explique pourquoi ou pourquoi pas.
5. Quel choix est-ce que je ferai à l'avenir?

Version pour l'enseignant.e : Prendre des décisions intelligentes

Situation 1: Spencer



Situation 1 : Spencer

Facteurs d'influence : Curiosité, intégration, influence des pairs

Spencer participe à une fête avec ses amis. Ils tombent alors sur Andy, l'ami de leur frère aîné. Andy semble très heureux de voir Spencer et l'invite à venir discuter avec ses amis. Spencer se sent à l'aise et spécial. Andy offre une bière à Spencer. Spencer n'a jamais goûté de bière auparavant.

1. Quelle décision Spencer doit-il prendre?

Boire ou ne pas boire la bière qu'Andy lui offre.

2. D'après toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Spencer de boire la bière?

Andy, qui est amical et semble excité de les voir. Spencer peut aussi se sentir spécial ou cool parce qu'Andy veut qu'il se joigne au groupe et boive une bière. Prends en compte d'autres facteurs comme les médias sociaux, les autres amis, l'école, la famille, l'environnement.

3. D'après toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Spencer de ne pas boire la bière?

Ses propres sentiments parce qu'il n'a jamais goûté de bière auparavant. Les règles des parents ou les conseils d'autres adultes de confiance. Des amis qui ne boivent pas ou qui soutiennent sa décision de dire non. Tiens compte d'autres facteurs comme les médias sociaux, l'école, la famille, l'environnement, les films, la télévision.

4. Pourquoi la bière et l'alcool sont-ils nocifs pour toi?

La bière et l'alcool peuvent être nocifs parce qu'ils peuvent affecter le corps et le cerveau, surtout quand on est jeune. Ils peuvent vous empêcher de penser clairement et de faire les bons choix. La consommation d'alcool peut aussi entraîner des problèmes de santé et être dangereuse. Il est donc important de l'éviter jusqu'à ce que tu sois plus âgé et que tu comprennes mieux les risques.



Imagine le déroulement de la conversation entre Spencer et Andy. Spencer veut prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Andy et Spencer.

Andy : Spencer, viens ici!

Spencer : Hey, Andy, quoi de neuf?

Andy : Je bois une bière avec mes copains.

Tiens, je t'en apporte une!

Spencer.....



L'enseignant.e peut se référer à Alcool pour alimenter la discussion : [Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depresseurs](https://decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depresseurs)

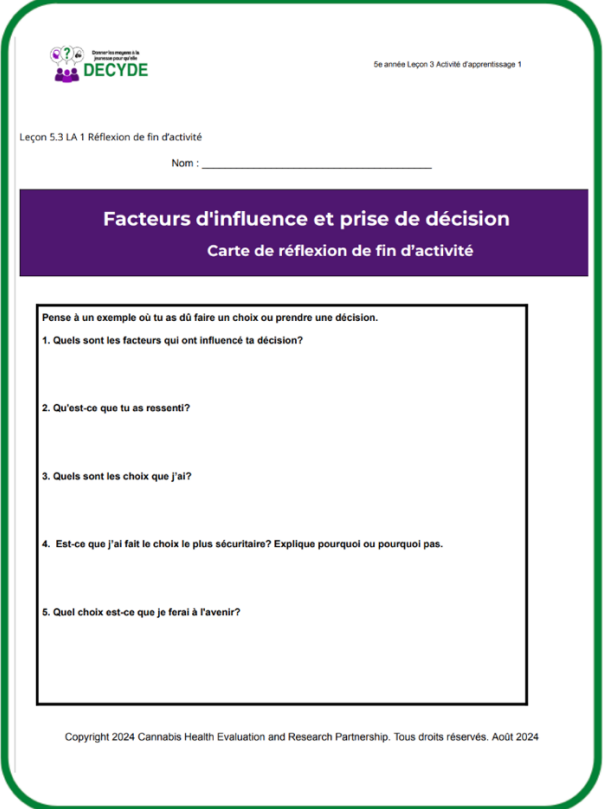
Remarque : ce document n'est pas pour les élèves, à moins qu'il ne soit jugé approprié à leur niveau de développement.


Partage et réflexion : Carte de réflexion de fin d'activité

Organisez une discussion finale avec les élèves sur les facteurs susceptibles d'influencer les décisions. Invitez-les à réfléchir et à partager des exemples de décisions et de choix qu'ils ont faits, ainsi que les facteurs d'influence impliqués.

Les élèves peuvent utiliser les moyens qu'ils souhaitent pour s'exprimer (écrire, dessiner, etc.).

Cette carte de réflexion de fin d'activité est disponible au format [PDF et Google Doc](#).




5e année Leçon 3 Activité d'apprentissage 1

Leçon 5.3 LA 1 Réflexion de fin d'activité

Nom : _____

Facteurs d'influence et prise de décision
 Carte de réflexion de fin d'activité

Pense à un exemple où tu as dû faire un choix ou prendre une décision.

1. Quels sont les facteurs qui ont influencé ta décision?

2. Qu'est-ce que tu as ressenti?

3. Quels sont les choix que j'ai?

4. Est-ce que j'ai fait le choix le plus sécuritaire? Explique pourquoi ou pourquoi pas.

5. Quel choix est-ce que je ferai à l'avenir?

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

Activité pédagogique 2 : Prendre des décisions : Comment ferais-tu face à la situation?



Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- Réfléchir aux activités saines que les jeunes peuvent pratiquer
- Reconnaître les effets nocifs de substances comme la nicotine inhalée, l'alcool et les substances inhalées.
- Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour faire face à des situations et prendre des décisions
- Collaborer respectueusement avec ses pairs
- Utiliser le questionnement pour faciliter la prise de décision et la résolution de problèmes
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes

Outils :

- Pistes de discussion
- Scénario 1 : [Discuter avec l'entraîneur](#) (version élèves, guide de discussion pour l'enseignant.e)
 - [Discuter avec l'entraîneur - Vidéo animée](#)
- Scénario 2 : [Le nouveau bébé dans la famille de Dakota](#) (version élèves, guide de discussion pour L'enseignant.e)
- Scénario 3 : [Peter et son papa](#) (version élèves, guide de discussion pour L'enseignant.e)
- Gros plan sur les substances : [Nicotine](#), [alcool](#), [substances inhalées](#)
- [Modèle de prise de décision sur les visages Version élèves](#)
- [Modèle de prise de décision sur les visages Version enseignant](#)
- Infographie : [Facteurs affectant la prise de décision](#), [Neurodiversité](#)
- [Carte de réflexion de fin d'activité : Prendre des décisions](#)

Introduction

Au cours de l'**activité d'apprentissage 2**, les élèves auront l'occasion d'explorer et d'évaluer comment une prise de décision prudente peut affecter le bien-être d'une personne et pourquoi une prise de décision prudente est importante. Présenter et passer en revue le **modèle de prise de décision FACE** avec les élèves.

À l'aide du scénario "**Discuter avec l'entraîneur**", montrez comment appliquer le **modèle de prise de décision FACE** lorsque l'on est confronté à des situations et que l'on doit prendre des décisions. Discutez avec les élèves de la manière dont eux-mêmes ou d'autres personnes peuvent faire face à la situation. L'enseignant.e peut utiliser le **Guide de discussion de L'enseignant.e - Scénario 1 : Discuter avec l'entraîneur** pour faciliter la conversation.




Scénario 1 : Discuter avec l'entraîneur

Version élèves : Discuter avec l'entraîneur


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

REMARQUE : Discuter avec l'entraîneur est également disponible en format **vidéo**. Pour afficher la vidéo animée de ce scénario aux élèves, visitez la page [Vidéos éducatives de DECYDE](#).


5ème année Leçon 3
Learning Activity 2

Bavarder avec l'entraîneur

Meera est en cinquième année et joue dans l'équipe de basket-ball de son école. Elle travaille fort, mais elle a l'impression de ne pas être aussi bonne que les autres filles de l'équipe. Elle se sent stressée parce qu'elle a beaucoup de devoirs, qu'elle aide à la maison et qu'elle doit s'entraîner au basket. Elle a vu sur Internet que le vapotage peut aider à se calmer quand on est stressé.e. Un jour, après l'entraînement, son entraîneur est surpris de la voir fumer sur le terrain de l'école. Meera lui dit qu'elle a pris la vapoteuse de son frère aîné parce qu'elle se sent stressée ces derniers temps.



Comment ferais-tu face à cette situation?

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

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

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

Modèle de prise de décision FACE (version pour élèves du primaire)

Cette fiche de référence est disponible en format [PDF](#).



Le modèle FACE : Version enseignant.e (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](#).



Guide de discussion pour L'enseignant.e - Scénario 1 : Discuter avec l'entraîneur

Scénario : Meera est en cinquième année et joue dans l'équipe de basket-ball de son école. Elle travaille dur, mais elle a l'impression de ne pas être aussi bonne que les autres filles de l'équipe. Elle se sent stressée parce qu'elle a beaucoup de devoirs, qu'elle aide à la maison et qu'elle doit s'entraîner au basket. Elle a vu sur Internet que le vapotage peut aider à se calmer quand on est stressé.e. Un jour, après l'entraînement, son

entraîneur est surpris de la voir vapoter sur le terrain de l'école. Meera lui dit qu'elle a pris la cigarette électronique de son frère aîné parce qu'elle se sent stressée ces derniers temps.

Comment ferais-tu face à cette situation?

Imagine que tu es dans la même situation que Meera et que tu subis beaucoup de stress. Utilise le [modèle de prise de décision FACE](#) pour t'aider à guider le processus de prise de décision.

Faire le point :

- Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?
 - Stressé.e
 - Nerveux.se
- Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?
 - Meera semble très occupée.
 - Je serais nerveux.se à l'idée de parler du vapotage avec un entraîneur, une entraîneuse ou avec un.e adulte de confiance.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s 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 :

- Quand est-ce que j'ai ressenti du stress?
 - Les réponses varieront. Exemples : à l'école, chez le médecin ou le ou la dentiste, en faisant du sport, en faisant une présentation, à la maison.
- Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de vapoter?
 - Pour s'intégrer, pour faire face, ils sont curieux, ils le voient chez eux, ils sont en contact avec des personnes qui vapotent.
- Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de ne pas fumer?
 - C'est malsain.
 - Ils n'ont pas 19 ans ou plus.
 - Ils ne veulent pas le faire.
 - Ils ne veulent pas devenir dépendants.
 - Ils ne veulent pas avoir de problèmes.

Choisir:

- Quel est le choix le plus sécuritaire à faire dans cette situation?
 - Le choix le plus sécuritaire est de ne pas fumer et de trouver d'autres moyens de se détendre ou d'évacuer le stress.
- Quelles sont les autres possibilités qui s'offrent à moi dans cette situation?
 - Parler à un.e adulte, voir un conseiller ou une conseillère d'orientation, parler à un.e pair, faire des activités de pleine conscience, faire de l'exercice, faire une activité qui me calme.

Évaluer :

- Meera peut parler avec son entraîneur de l'usage du tabac et du stress. Quels sont les adultes de confiance à qui je peux parler de ce genre de situation?
 - Les réponses peuvent varier. Exemples : parent/tuteur ou tutrice, enseignant.e, entraîneur ou entraîneuse, tante, oncle, frères et sœurs plus âgés, conseiller ou conseillère d'orientation, etc.
- Au lieu de fumer, quelles sont les autres activités que je pourrais pratiquer pour me détendre ou me détendre?
 - Les réponses peuvent varier. Exemples : faire une activité que j'aime, comme la danse, l'art, le sport, le dessin, etc., passer du temps à l'extérieur, parler à quelqu'un de la raison pour laquelle tu te sens comme ça, faire une pause dans l'activité qui te stresse, demander de l'aide.
- Pourquoi le vapotage est-il illégal pour les jeunes?

- Le jus de vape contient de la nicotine, une drogue qui crée une forte dépendance. Les stylos de vapotage peuvent contenir de très fortes concentrations de nicotine. La nicotine peut provoquer des lésions pulmonaires permanentes et différentes maladies chroniques comme les maladies cardiaques.
- La nicotine peut causer des problèmes de mémoire et d'attention chez les jeunes, car le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans.
- Selon la source de la vape, il peut y avoir d'autres drogues dans le jus de vape, y compris du cannabis.

Exploration :

Invitez les élèves à travailler en petits groupes de discussion. Les élèves travailleront ensemble pour discuter de chaque situation et appliquer le modèle de prise de décision de FACE. Fournissez à chaque groupe les versions élèves du **scénario 2 : Le nouveau bébé dans la famille de Dakota et/ou du scénario 3 : Peter et son père**, ainsi qu'une copie du [modèle de prise de décision FACE](#) (illustré ici) avec les questions d'orientation. Les élèves auront l'occasion de discuter des choix les plus sécuritaires dans chaque scénario. Surveillez les discussions de groupe.

Des guides de discussion pour Les enseignant.e.s sont fournis dans chaque scénario.

Scénario 2 : Le nouveau bébé dans la famille de Dakota

Version pour élèves : Le nouveau bébé dans la famille de Dakota

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




5e année Leçon 3
 Learning Activity 2

Le nouveau bébé dans la famille de Dakota

Dakota est déprimée depuis quelques jours. Sa mère et son beau-père viennent d'avoir un bébé et elle a l'impression de ne pas faire partie de la nouvelle famille. Dakota a remarqué que certaines personnes boivent de l'alcool lorsqu'elles sont contrariées ou stressées. Dakota se demande si elle ne devrait pas essayer de boire de l'alcool pour l'aider à se sentir mieux.

Comment vas-tu faire
FACE à cette situation ?
 Analyser la situation
 Analyser les options
 Choisir
 Évaluer
 Réviser



Comment ferais-tu face à cette situation ?

Sentiment

Qu'est-ce que je ressentirais dans cette situation ?

Pourquoi est-ce que je ressentirais ça ?

Quand est-ce que je me suis senti.e comme ça auparavant ?

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

AOB 2024

Guide de discussion pour l'enseignant.e - Scénario 2 : Le nouveau bébé dans la famille de Dakota

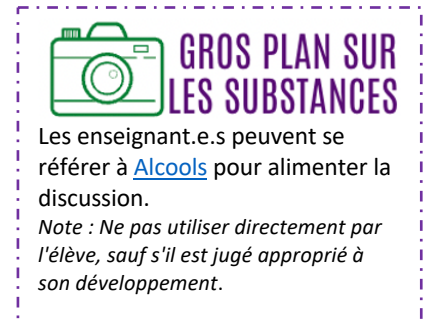
Scénario : Dakota se sent mal depuis quelques jours. Sa mère et son beau-père viennent d'avoir un bébé et elle a l'impression de ne pas faire partie de la nouvelle famille. Dakota a remarqué que certaines personnes boivent de l'alcool lorsqu'elles sont contrariées ou stressées. Dakota se demande si elle ne devrait pas essayer de boire de l'alcool pour l'aider à se sentir mieux.

Comment ferais-tu face à cette situation?

Imagine que tu es dans la même situation que Dakota et que tu essaies de te sentir mieux après avoir été mis à l'écart. Utilise le **modèle de prise de décision FACE** pour t'aider à prendre ta décision.

Faire le point :

1. Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?
 - Contrarié.e
 - Solitaire
 - Rebelle
 - Exclu.e
2. Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?
 - Je me sens exclu.e et je voudrais commencer à me sentir mieux.
3. Quand est-ce que je me suis-je senti.e comme ça auparavant?
 - Les réponses peuvent varier



Analyser :

4. Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de boire de l'alcool?
 - Se détendre
 - Faire face à la situation lorsqu'ils se sentent contrariés ou stressés
 - Socialiser
 - S'intégrer
5. Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de ne pas boire d'alcool?
 - Certaines personnes se sentent tristes ou en colère lorsqu'elles boivent de l'alcool.
 - L'alcool peut altérer le jugement, ce qui conduit les gens à prendre des décisions plus risquées qu'ils ne l'auraient fait autrement.
 - L'alcool peut endommager le foie et provoquer de l'hypertension artérielle.
 - L'alcool peut provoquer des vomissements ou une gueule de bois (sensation de malaise le lendemain d'une consommation excessive).
6. En quoi l'alcool peut-il être nocif?

Choisir :

7. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire?
 - De ne pas prendre de la bière parce que je n'ai pas l'âge légal pour boire de l'alcool. L'alcool peut également rendre les gens plus tristes ou agressifs, au lieu de les rendre plus heureux, et il peut les rendre physiquement malades.

Évaluer :

7. Quel a été l'impact de mon choix sur moi-même ou sur les autres?
 - Les réponses peuvent varier

- En ne buvant pas d'alcool, je n'ai pas perdu la confiance de mes parents ni de mon oncle ou ma tante.
8. À qui est-ce que je parlerais de mon choix?
- Un.e adulte de confiance tel qu'un parent, un oncle, une tante, un grand-parent, un frère ou une sœur plus âgé.e, un enseignant.e, etc.
9. Qu'est-ce que je ferais si je me sentais exclu.e à l'avenir?
- Je parlerais à un.e adulte de confiance ou à un.e ami.e de ce que je ressens.
 - J'essayerais de faire une activité que j'aime faire seul.e.

Scénario 3 : Peter et son père

Version élèves : Peter et son père

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


5e année Leçon 3
Learning Activity 2

Peter et son grand-père

Peter passe beaucoup de temps avec son grand-père. Après l'école, il l'aide à réparer une moto tout terrain. C'est très amusant pour Peter parce qu'il a le droit d'utiliser des outils pour travailler sur la moto sous la supervision de son grand-père. La moto tout terrain est un cadeau d'anniversaire surprise pour son frère ou sa sœur.

Peter a toujours eu du mal à s'intégrer au groupe d'élèves de sa classe et n'a que quelques ami.e.s. Les élèves de sa classe se moquent de lui et il ne comprend pas pourquoi. Cela l'a rendu anxieux et il n'a pas envie d'aller à l'école. Pour faire face à ses sentiments, il inhale de l'essence.

Comme il ne veut pas que son grand-père se rende compte qu'il inhale de l'essence, il reste dans sa chambre et joue à des jeux vidéo. Peter manque à son grand-père et ne comprend pas pourquoi il ne l'aide plus à réparer la moto.

Comment ferais-tu face à cette situation?

Faire le point

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



Comment ferais-tu face à cette situation ?

Faire le point

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

Autres

Autres

Autres

Autres

Autres

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.
AC03 2024

Guide de discussion pour l'enseignant.e - Scénario 3 : Peter et son père

Note aux enseignant.e.s :

L'[infographie sur la neurodiversité](#) fournit des informations sur la neurodiversité et la corrélation avec la consommation de substances. En reconnaissant et en comprenant les défis et les forces uniques des personnes neurodiverses, les éducateurs et éducatrices sont mieux à même d'aider les jeunes à faire des choix éclairés et sains.

Scénario : Peter passe beaucoup de temps avec son père. Après l'école, il a aidé son père à réparer une moto tout terrain. C'est très amusant pour Peter parce qu'il est autorisé à utiliser des outils pour travailler sur la moto sous la supervision de son père. La moto tout terrain est un cadeau d'anniversaire surprise pour son frère ou sa sœur.

Peter a toujours eu du mal à s'intégrer aux groupe d'élèves de sa classe et n'a que quelques ami.e.s. Les élèves de sa classe le brutalisent et il ne comprend pas pourquoi. Cela l'a rendu anxieux et il ne veut pas aller à l'école. Pour faire face à ses sentiments, il renifle de l'essence. Comme il ne veut pas que son père se rende compte qu'il renifle de l'essence, il reste dans sa chambre et joue à des jeux vidéo. Peter manque à son père qui ne comprend pas pourquoi il ne l'aide plus à réparer la moto. Comment ferais-tu face à cette situation?

Comment ferais-tu face à cette situation?

Imagine que tu es dans la même situation que Peter et qu'il essaie de se sentir mieux après avoir été mis à l'écart. Utilise le **modèle de prise de décision FACE** pour t'aider à prendre ta décision.

Faire le point :

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

- En sécurité avec son père
- Fier ou fière de travailler sur le vélo de son frère
- Anxieux.se à l'école
- Triste et solitaire
- Confus.e et en colère parce qu'il ne comprend pas pourquoi il est victime de harcèlement
- Exclu.e et intimidé.e.
- J'aurais peur à l'école quand je serais intimidé.e.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux [substances inhalées](#) pour alimenter la discussion.

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

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

- Je me sentirais en sécurité si je passais du temps avec mon père.
- Je serais fier ou fière de travailler sur le vélo et d'utiliser des outils.
- L'école me rendrait anxieux.se.
- Je me sentirais triste si je n'avais pas d'ami.e.s qui veulent passer du temps avec moi.
- Je me sentirais perdu.e car je ne sais pas quoi faire pour m'intégrer.
- J'en voudrais à tout le monde de ne pas comprendre qui je suis.
- J'aurais peur de décevoir mon père lorsqu'il découvrirait ce que je fais avec l'essence.
- Je pourrais avoir peur d'inhaler l'essence car je sais qu'elle est nocive.

Quand me suis-je sentie comme ça auparavant?

- Réponses personnelles

Analyser :

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent d'utiliser des substances inhalées?

- Pour les aider à oublier les raisons de leur tristesse ou de leur douleur.
- Pour aider à soulager l'anxiété.
- Ils pensent que cela les rendra heureux.
- Ils pensent que les substances inhalées feront disparaître la douleur.
- Ils ont vu quelqu'un d'autre les utiliser.
- Ils ne comprennent pas les dommages que les substances inhalées peuvent causer.
- Elles sont facilement disponibles.

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de ne pas utiliser de substances inhalées?

- Ils savent qu'elles sont nocives pour l'organisme.
- Ils choisissent de parler à quelqu'un d'autre lorsqu'ils se sentent tristes ou mis à l'écart.
- Ils peuvent choisir de s'impliquer dans d'autres activités saines.
- Ils savent que leurs parents ou les personnes qui s'occupent d'eux seraient tristes ou contrariés.
- Ils ont peur d'essayer les substances inhalées parce qu'ils ne savent pas grand-chose à leur sujet.

En quoi les substances inhalées peuvent-elles être nocives?

- Elles endommagent les organes du corps tels que le cœur, le foie et les poumons.
- Elles peuvent provoquer des lésions cérébrales.
- Elles peuvent provoquer un arrêt du cœur.
- Elles peuvent provoquer des maux de tête et des vertiges.
- Elles peuvent entraîner une perte d'audition.
- Elles peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur notre mouvement.
- Elles peuvent créer une dépendance.

Choisir :

- Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire dans cette situation?
- Ne pas utiliser d'inhalants et parler à quelqu'un.
- Ne pas utiliser cet inhalant lorsqu'on travaille sur le vélo avec mon père.

Évaluer :

Quel a été l'impact de mon choix sur moi-même ou sur les autres?

- Le choix d'utiliser l'inhalant (gaz) me fait souffrir physiquement.
- Le choix d'utiliser l'inhalant ne fait pas disparaître mon anxiété en permanence.
- Je fais du mal à ma famille et surtout à mon père.
- Il est dangereux de renifler du gaz lorsque l'on travaille sur des projets tels que la réparation de vélos.
- Le choix de ne pas utiliser l'inhalant (gaz) est moins inquiétant pour ma famille et mon père.
- Le choix de NE PAS utiliser l'inhalant est le choix le plus sécuritaire pour ma santé mentale.

À qui est-ce que je pourrais-je parler de mon choix?

- Je peux me confier à mon père, à un membre de ma famille ou à un.e soignant.e.
- Je pourrais parler à un.e autre adulte de confiance à l'école, comme le conseiller ou la conseillère d'orientation ou l'enseignant.e.
- Je pourrais tendre la main à un.e ami.e
- Je pourrais appeler *Jeunesse, J'écoute*

Qu'est ce que je ferais si je me sentais exclu.e à l'avenir?

- Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance, comme mon père
- En savoir plus sur les inhalants
- Trouver des activités moins nocives, comme travailler sur le vélo, pour m'aider à me sentir mieux

Partage et réflexion : Carte de réflexion de fin d'activité

Invitez les élèves à réfléchir aux scénarios et à donner des exemples d'activités qui leur permettent de se sentir mieux lorsqu'ils se sentent déprimés, stressés ou mis à l'écart.

Les élèves peuvent utiliser les moyens qu'ils souhaitent pour s'exprimer (écrire, dessiner, etc.).

Cette **carte de réflexion de fin d'activité : Prendre des décisions**, est disponible sous forme [de Google Doc et de PDF](#).

The image shows a reflection card template with a purple header and a large white box for writing. The header contains the DECYDE logo, the text '5e année Leçon 3 Activité d'apprentissage 2', and the title 'Leçon 5.3 AA2 Réflexion de fin d'activité'. Below the header is a line for the student's name. The main body of the card is a large white box with a black border, containing two questions in French. At the bottom of the card, there is a copyright notice.

5e année Leçon 3 Activité d'apprentissage 2

Leçon 5.3 AA2 Réflexion de fin d'activité

Nom : _____

Prendre des décisions : Comment ferais-tu face à la situation ?
Carte de réflexion de fin d'activité

Pense à Meera, Dakota et Peter. Quelles sont les activités qu'ils peuvent faire au lieu de consommer des substances ?

Quelles sont les activités qui te permettent de te sentir mieux lorsque tu es déprimé.e ou stressé.e ?

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 pharmacien.ne.s, d'éducateurs et d'éducatrices, de chercheur.e.s 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 sécuritaires et éclairées en matière de consommation de substances psychoactives.
- Fournir aux éducateurs et éducatrices 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

