

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios de la machine à voyager dans le temps

Scénario 1 : La crise de l'alcoolisme chez les adolescent.e.s

Instructions : Discutez en groupe du scénario suivant. Vous pouvez choisir de jouer le scénario ou de présenter votre discussion à la classe. Utilisez les ressources des activités précédentes (notamment les infographies sur la [santé et le bien-être](#), le [spectre de la consommation de substances](#) et les [facteurs d'intoxication](#)) pour éclairer vos scénarios.

Nous sommes dix ans plus tard. Vous vous trouvez au milieu de votre ville, qui était autrefois un lieu dynamique où se déroulaient des activités sportives pour les jeunes, des festivals le week-end et des cérémonies de remise des diplômes de fin d'études secondaires pleines à craquer. Mais quelque chose a changé au cours de la dernière décennie et a bouleversé l'image de votre ville.

Il y a dix ans, la consommation d'alcool par les mineurs est devenue très courante. Il était facile de se procurer de l'alcool et personne n'en parlait. Les enseignant.e.s détournaient le regard, les parents ne voulaient pas contrarier leurs enfants et les magasins vendaient de l'alcool sans vérifier l'âge des consommateurs et consommatrices. Les médias sociaux présentaient les fêtes comme amusantes et excitantes. En réalité, elles ont causé beaucoup de soucis aux adolescent.e.s et à la ville.

De plus en plus d'adolescent.e.s se présentent à l'hôpital. La fréquentation scolaire a chuté. Certain.e.s élèves ne vont plus à l'école. Les relations familiales sont devenues tendues. Les services d'urgence ont été mis à rude épreuve et les programmes d'aide à la jeunesse ont manqué de financement. Aujourd'hui, la communauté tente de recoller les morceaux.

Votre groupe, composé de parents, de jeunes, d'agents de santé et de responsables locaux, s'est réuni pour comprendre ce qui n'a pas fonctionné et comment construire un avenir plus sécuritaire et plus sain.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Comment cette culture de l'alcool a-t-elle affecté les jeunes, les familles, les écoles et la communauté au sens large?
- Quels signes ont été ignorés et quelles actions antérieures auraient pu être

Nom de l'élève : _____

utiles?

- Quelles idées avez-vous maintenant pour éviter que cela ne se reproduise?

Tenez compte des cinq dimensions de la santé et du bien-être dans vos réponses
(**physique, mentale, émotionnelle, spirituelle** et **sociale**).

Nom de l'élève : _____

Scénario 2 : Campagne de bien-être menée par les jeunes

Instructions : Discutez en groupe du scénario suivant. Vous pouvez choisir de jouer le scénario ou de présenter votre discussion à la classe. Utilisez les ressources des activités précédentes (notamment les infographies sur la [santé et le bien-être](#), le [spectre de la consommation de substances](#) et les [facteurs d'intoxication](#)) pour éclairer vos scénarios.

Vous entrez dans une école située 20 ans dans le futur, et elle ne ressemble à rien de ce que vous avez déjà vu. Les couloirs sont calmes, lumineux et remplis de rires. Les élèves se sentent soutenus et connectés. On parle ouvertement de santé mentale et chacun sait où trouver de l'aide. La consommation de substances psychoactives est rare, car la plupart des jeunes sont conscients des risques et se sentent capables de faire des choix sains.

Ce monde ne s'est pas construit en une nuit. Il y a vingt ans, des jeunes comme vous ont lancé un mouvement. Ils en avaient assez de se sentir seuls, stressés et ignorés. Ils ont donc lancé une campagne de bien-être axée sur les vraies discussions - sur la santé mentale, la pression des pairs, les fêtes sans risque, la consommation de substances et le soutien mutuel. Ils ont utilisé les médias sociaux, l'art, la musique et les événements scolaires pour diffuser leur message. Peu à peu, les choses ont changé.

Les adultes ont commencé à écouter. Les politiques se sont améliorées. Davantage de ressources en matière de santé mentale sont apparues dans les écoles. Des espaces plus sûrs ont été créés pour les adolescents. Les élèves se sont sentis responsabilisés. Cela a fonctionné.

Aujourd'hui, votre groupe, un groupe de jeunes leaders, se réunit pour planifier la prochaine grande campagne afin de poursuivre sur cette lancée.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Qu'est-ce qui a rendu la campagne originale si puissante et si efficace?
- Comment cela a-t-il changé l'école, la communauté et les sentiments des gens?
- Quel message voulez-vous envoyer maintenant pour continuer à construire un monde plus sain?

Tenez compte des cinq dimensions de la santé et du bien-être dans vos réponses (**physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sociale**).

Nom de l'élève : _____

Scénario 3 : La ville qui n'a jamais modifié sa législation sur le tabagisme

Instructions : Discutez en groupe du scénario suivant. Vous pouvez choisir de jouer le scénario ou de présenter votre discussion à la classe. Utilisez les ressources des activités précédentes (notamment les infographies sur la [santé et le bien-être](#), le [spectre de la consommation de substances](#) et les [facteurs d'intoxication](#)) pour éclairer vos scénarios.

Votre machine à voyager dans le temps atterrit 10 ans dans le futur. Vous remarquez qu'il y a eu un grand changement : le gouvernement de cette ville s'est débarrassé des lois limitant le tabagisme et la commercialisation du tabac il y a dix ans. Il s'est également débarrassé de toute loi interdisant les lieux où les gens pouvaient fumer ou vaper. Les publicités pour les cigarettes sont diffusées dans les dessins animés, les fabricants de tabac sponsorisent des équipes sportives et des festivals de musique, et il n'y a pas de restriction d'âge pour acheter des cigarettes.

Le tabagisme est omniprésent. On fume dans les écoles, les restaurants, les voitures et même les hôpitaux. Mais en explorant ce monde, on commence à voir les coûts cachés. De nombreuses personnes souffrent de maladies pulmonaires, de problèmes cardiaques et de cancers. Les enfants commencent à fumer plus tôt parce qu'ils considèrent que c'est normal. Peu de gens connaissent les risques, car personne n'a jamais étudié les effets sur la santé et les campagnes de santé publique n'ont jamais été financées.

Vous êtes un groupe d'élèves leaders qui ont pour mission d'enquêter sur la vie dans une société où il n'est pas interdit de fumer.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Comment le tabagisme affecte-t-il les jeunes, les familles, les écoles et les lieux de travail?
- Quelles nouvelles lois et campagnes de santé publique pourraient aider ce monde à devenir une version plus saine de lui-même?
- Quels sont les défis que vous pourriez rencontrer en essayant de changer les attitudes et les comportements des gens à l'égard du tabac dans un monde où le tabagisme est normalisé depuis 10 ans?

Tenez compte des cinq dimensions de la santé et du bien-être dans vos réponses (**physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sociale**).

Nom de l'élève : _____

Scénario 4 : Les deux avenir de Jay - trouver le soutien et la confiance en soi

Instructions : Discutez en groupe du scénario suivant. Vous pouvez choisir de jouer le scénario ou de présenter votre discussion à la classe. Utilisez les ressources des activités précédentes (notamment les infographies sur la [santé et le bien-être](#), le [spectre de la consommation de substances](#) et les [facteurs d'intoxication](#)) pour éclairer vos scénarios.

Votre machine à voyager dans le temps vous emmène dans deux futurs parallèles d'une même personne : Jay, un ouvrier du bâtiment, atteint de TDAH.

En 6e année, Jay avait du mal à se concentrer et se sentait dépassé. Au lieu d'essayer de s'en sortir seul, il en a parlé à un parent et à un conseiller ou une conseillère. Il a été diagnostiqué comme souffrant de TDAH et a bénéficié d'un soutien, notamment d'une thérapie et de médicaments, qui l'ont beaucoup aidé à se concentrer.

Mais les choses auraient pu être différentes.

Jay se souvient que quelqu'un à l'école leur proposait de la nicotine et du cannabis pour les aider à "se calmer". Bien que cela ait pu les aider un peu, Jay sait qu'avec le temps, cela aurait pu rendre l'école plus difficile, provoquer de l'anxiété, affecter leur amitié et nuire à sa capacité à garder un emploi stable. Jay est heureux qu'ils aient cherché de l'aide quand ils l'ont fait.

Votre groupe, composé des ami.e.s de Jay, de ses enseignant.e.s, de ses parents/tuteurs ou tutrices et des professionnel.le.s de la santé, est ici pour explorer ces deux versions de la vie de Jay.

Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous préparez votre scénario :

- Quelles ont été les conséquences de l'automédication par le cannabis ou la nicotine par rapport à l'obtention d'une aide?
- Qu'auraient pu faire les ami.e.s ou les professeur.e.s de Jay pour l'aider à suivre une voie plus saine?
- Dressez une liste des soutiens et des choix qui aident les personnes comme Jay à s'épanouir.

Tenez compte des cinq dimensions de la santé et du bien-être dans vos réponses (**physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sociale**).