

7e année - Éducation aux drogues

Leçon 1 : Consommation de substances psychoactives et choix judicieux

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

Bien-être émotionnel et social

1. Comprendre comment le concept de soi influence les pensées, les sentiments et les comportements
2. Identifier et démontrer les compétences en matière de communication lors d'activités de groupe

Les relations

1. Reconnaître l'influence des groupes de pairs

Sécurité et santé environnementales

1. Connaître les pratiques dangereuses qui mettent en péril la vie des jeunes et comprendre les raisons de ces pratiques.
2. Prendre conscience de la responsabilité individuelle en matière de sécurité et de prévention des accidents.
3. Développer les connaissances et les compétences nécessaires pour participer en toute sécurité à des activités présentant des risques.

Alcool et autres drogues

1. Identifier les raisons pour lesquelles les gens choisissent de fumer ou de ne pas fumer
2. Connaître les effets immédiats et à long terme du tabagisme, aussi bien physiques que sociaux et psychologiques.
3. Utiliser le modèle de prise de décision en matière de tabagisme
4. Comprendre que l'alcool est une drogue qui affecte le corps
5. Examiner l'influence des médias sur la consommation d'alcool

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



Aperçu de la leçon :

Leçon 1 : Consommation de substances psychoactives et choix judicieux

Normes et attentes

- Activité pédagogique 1 : Comprendre les substances
- Activité pédagogique 2 : Facteurs qui influencent la consommation de substances psychoactives : Faire face à la situation
- Activité d'apprentissage 3 : Un numéro d'équilibriste : La course à la réduction des risques

Leçon 1 : Consommation de substances psychoactives et choix judicieux

Leçon 2 : Façons saines et malsaines de faire face à la situation

Informations générales

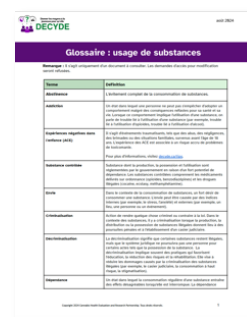
Définition des drogues

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 les 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, vapoteuses à la nicotine)
- Opioïdes (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 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 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 pendant 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 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 ACE](#) met en évidence les types d'ACE qui peuvent avoir un impact sur les jeunes et propose des stratégies pour les éducateurs et éducatrices. 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 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, consultez [l'infographie sur la stigmatisation](#).

Leçon 1 : Consommation de substances psychoactives et choix intelligents



Activités d'apprentissage et ressources pédagogiques

Activité pédagogique 1 : Comprendre les substances

Activité pédagogique 2 : Facteurs qui influencent la consommation de substances psychoactives : Faire face à la situation

Activité d'apprentissage 3 : Un numéro d'équilibriste : La course à la réduction des risques

Ressources pour les enseignant.e.s :

- Gros plans sur les substances : [Méthylphénidate](#), [Cannabis](#), [Cannabis inhalé](#), [Cannabis comestible](#), [Cannabis synthétique](#), [Nicotine inhalée](#), [Alcool](#), [Dépresseurs](#), [Stimulants](#)
- Infographies : [Expériences négatives dans l'enfance \(ACE\)](#), [Pratiques éclairées par les traumatismes \(TIP\)](#), [Neurodiversité](#), [Catégories de drogues](#), [Facteurs influençant la prise de décision](#), [Surconsommation](#)
- [Modèle de prise de décision FACE](#) (version élève, version enseignant.e)



Normes et attentes

Si l'abstinence est le choix le plus sécuritaire pour les jeunes, les discussions sur la réduction des risques sont également importantes. Les conversations sur l'éducation à la drogue peuvent constituer un facteur de protection pour les jeunes, en influençant les décisions qu'ils prennent. Ces conversations peuvent être délicates pour les élèves, il est donc important de créer un environnement sécuritaire, favorable et absent de jugement dans lequel les normes et les attentes sont établies conjointement. Des échanges constructifs avec les élèves peuvent contribuer à créer un espace d'apprentissage sécuritaire. Les éducateurs et éducatrices doivent tenir compte des éléments suivants : les raisons pour lesquelles les jeunes consomment des substances; les méfaits de la consommation de substances; l'âge et le développement cognitif des jeunes; et le contexte de l'école, de la communauté et/ou de la famille.

L'enseignant.e doit promouvoir des échanges positifs et efficaces avec les élèves en établissant conjointement des normes pour la classe qui sont souvent révisées. Ces normes peuvent être les suivantes

- Respecter et écouter les opinions des autres.
- Discussions ouvertes et honnêtes sur le contenu, en présentant des informations factuelles.
- Encourager un espace libre de tout jugement. Défier les idées, pas les individus.
- Veillez à utiliser un langage non moralisateur lorsque vous parlez de la consommation de substances psychoactives.
- Se rappeler que les mots ont de l'importance :
 - Définir la [stigmatisation](#) et éviter les mots et le langage stigmatisants. Enseigner et donner l'exemple d'un langage respectueux utilisé au cours des discussions, y compris :

- Utiliser un langage centré sur la personne : "une personne qui consomme des drogues ou des substances"
- Évitez d'utiliser des noms de personnes lorsqu'on partage les expériences d'autres personnes. (Par exemple, faire référence à "quelqu'un que je connais" plutôt que d'utiliser des noms).
- Reconnaître et respecter les limites.
- Poser des questions. Vous pouvez passer votre tour si vous ne souhaitez pas partager ou parler.

Activité pédagogique 1 : Comprendre les substances



Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- Identifier la différence entre les drogues légales et illégales
- Examiner des informations sur diverses substances, telles que le cannabis, la nicotine, l'alcool et le méthylphénidate.
- Examiner les effets néfastes potentiels de diverses substances, telles que le cannabis, la nicotine, l'alcool et le méthylphénidate.
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes.
- Collaborer respectueusement avec ses pairs.

Outils :

- Pistes de discussion
- [Vrai ou faux? Présentation de L'enseignant.e](#)
- [Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives](#)
- Infographie :
 - [Expériences négatives dans l'enfance \(ACE\)](#)
 - [Pratiques fondées sur les traumatismes \(TIP\)](#)
 - [Neurodiversité](#)
 - [Surconsommation](#)
 - [Consommation de substances psychoactives par l'aidant](#)
 - [Catégories de médicaments](#)
 - [Facteurs affectant la prise de décision](#)
 - Gros plans sur les substances : [Méthylphénidate](#), [Cannabis](#), [Cannabis inhalé](#), [Cannabis comestible](#), [Cannabis synthétique](#), [Nicotine inhalée](#), [Alcool](#), [Dépresseurs](#), [Stimulants](#)

Introduction

Dans l'activité d'apprentissage 1, les élèves commenceront leur parcours d'apprentissage en explorant des substances telles que le **méthylphénidate, le cannabis, la nicotine et l'alcool**. Bien que ces quatre drogues soient au centre de toutes les activités d'apprentissage, les enseignant.e.s peuvent choisir d'autres substances pertinentes pour leurs élèves ou la situation de leur école et adapter les activités en conséquence. [Le site web Decyde](#) fournit des informations sur de nombreuses autres substances.

Commencez l'activité d'apprentissage par une discussion afin de déterminer si les élèves comprennent ce qu'est un médicament (par exemple, la différence entre les médicaments sur ordonnance, les médicaments en vente libre, les substances légales et les substances illégales). Les inviter à la discussion peut guider la conversation. [**Remarque** : les enseignant.e.s peuvent se référer à l'[infographie sur les catégories de médicaments](#) et en discuter avec les élèves avant d'entamer la discussion.]



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux aperçus des substances [méthylphénidate](#), [cannabis](#), [nicotine](#) et [alcool](#) pour alimenter la discussion.



Pistes de discussion

- Qu'est-ce qu'une drogue? Pourquoi prenons-nous des drogues?
- Qu'est-ce qu'un médicament? Un médicament est-il une drogue?
- Quels sont les médicaments qui peuvent prévenir les maladies?
- Qu'est-ce qu'un médicament sur ordonnance?
- Qu'est-ce qu'un médicament délivré sans ordonnance? Quels sont des exemples?
- Qu'est-ce qu'un médicament en vente libre ou un médicament sans ordonnance?
- Pourquoi est-il important qu'un.e adulte aide à administrer les médicaments aux enfants?
- Que signifie le fait qu'une drogue soit légale? Illégale? Quels sont les exemples?
- Le cannabis est-il une drogue illégale? Discutez-en.
- Quelle drogue trouve-t-on dans les cigarettes ou les vapeuses?
- Quels sont des exemples de drogues?
- Quels sont les médicaments qui pourraient aider notre corps lorsque nous ne nous sentons pas bien?
- Qu'est-ce qu'un médicament délivré uniquement sur ordonnance? Quels sont des exemples de médicaments délivrés sur ordonnance?
- Les médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre peuvent-ils faire l'objet d'un usage abusif? De quelle manière?
- Pensez-vous que l'alcool est une drogue? La nicotine? Le cannabis?
- L'alcool est-il considéré comme une drogue illégale? Pourquoi?
- Quelles sont les sources fiables pour nous aider à trouver des informations sur les médicaments?
- En quoi les drogues telles que l'alcool ou la nicotine peuvent-elles être nocives?
- Que pouvons-nous faire pour réduire les dommages?

Exploration :

Après les premières discussions sur les drogues, invitez les élèves à participer à l'activité **Vrai ou Faux**. Cette brève activité servira d'introduction au carrousel d'apprentissage sur le **méthylphénidate, le cannabis, la nicotine et l'alcool**.

Cette activité permettra à L'enseignant.e de comprendre les connaissances préalables des élèves sur ces substances particulières. Les élèves indiqueront s'ils sont d'accord ou non avec les affirmations suivantes.

L'enseignant.e peut afficher les affirmations à l'aide de la [présentation de l'enseignant.e CANVA Vrai/Faux](#).

Discutez de chaque affirmation au fur et à mesure qu'elle est présentée.

- S'ils pensent que l'affirmation est vraie, ils lèvent les deux mains.
- S'ils pensent que l'affirmation est fautive, ils lèvent la main gauche.
- S'ils ne sont pas certains, ils lèvent la main droite.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux aperçus des substances [méthylphénidate](#), [cannabis](#), [nicotine](#) et [alcool](#) pour alimenter la discussion.

Guide de discussion pour L'enseignant.e : Activité : Je suis d'accord ou je ne suis pas d'accord


1. Le vapotage crée une dépendance.
 - **C'est vrai.** Le vapotage contient de la nicotine, qui peut créer une forte dépendance.
2. La consommation d'alcool est un bon moyen de réduire le stress et l'anxiété
 - **Faux.** Bien que de nombreuses personnes boivent de l'alcool pour réduire le stress ou l'anxiété, l'alcool est un déprimeur et peut en fait aggraver votre état.
3. L'alcool peut provoquer des lésions cérébrales chez les adolescents
 - **C'est vrai.** Le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. Les substances peuvent donc causer des lésions cérébrales avant cet âge, même s'il est légal de boire de l'alcool à partir de 19 ans.
4. On peut développer des problèmes de santé en côtoyant une personne qui fume.
 - **C'est vrai.** D'autres personnes peuvent respirer la fumée ou la vapeur, ce qui peut entraîner des problèmes de santé chez quelqu'un d'autre, tout comme la fumée secondaire d'une personne qui fume des cigarettes.
5. Le tabac tue plus que toute autre drogue
 - **C'est vrai.** La cigarette présente de nombreux risques pour la santé à long terme, tels que le cancer, les maladies pulmonaires ou les maladies cardiaques.
6. Le méthylphénidate (par exemple, Concerta, Ritalin) est un médicament couramment prescrit pour traiter le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH).
 - **C'est vrai.** Le méthylphénidate aide à améliorer la concentration et l'attention et à réduire l'impulsivité.
7. Le méthylphénidate (p. ex. Concerta, Ritalin) est un déprimeur.
 - **Faux.** Le méthylphénidate est un stimulant.
8. Les cigarettes contiennent généralement plus de nicotine que les vapoteuses.
 - **C'est faux.** Le jus de vapoteuse contenu dans les vapoteuses contient souvent beaucoup plus de nicotine que les cigarettes et peut entraîner une forte dépendance.
9. La caféine est une drogue
 - **C'est vrai.** La caféine, bien qu'elle soit présente dans des produits comme le café, le thé et les boissons énergisantes, reste une drogue. Les gens boivent de la caféine pour se tenir à distance et avoir plus d'énergie, elle agit donc comme une drogue.
10. L'alcool est un stimulant
 - **Faux.** L'alcool est un déprimeur et peut donner une sensation de sommeil.
11. Les adolescents peuvent acheter des vapoteuses en toute légalité.
 - **Faux.** Il est illégal de vendre tout type de nicotine (vapoteuses, cigarettes) à toute personne âgée de moins de 18 ans.

7e année Leçon 1

12. Il est légal pour les adultes de fumer du cannabis et de conduire un VTT
- **Faux.** Il est illégal de consommer du cannabis avant de conduire un véhicule motorisé, qu'il s'agisse d'une voiture, d'un VTT ou d'une motoneige.
13. Le cannabis peut augmenter l'appétit
- **C'est vrai.** Le cannabis augmente souvent l'appétit, ce qui donne envie de manger davantage
14. Tous les types de boissons alcoolisées contiennent la même quantité d'alcool.
- **Faux.** Les boissons alcoolisées peuvent se présenter sous différents pourcentages et dans des contenants de différentes tailles. Celles qui ont une concentration plus élevée contiennent plus d'alcool.
15. Le cannabis comestible met plus de temps à provoquer un état d'euphorie que le cannabis à fumer.
- Le cannabis comestible agit pendant 30 à 60 minutes et dure plus longtemps, alors que la cigarette commence à agir au bout de 10 minutes et ne dure pas aussi longtemps.
16. Je peux laisser mon amie prendre une partie de mon méthylphénidate (par exemple, Concerta, Ritalin) parce qu'elle présente les mêmes symptômes que moi.
- **Faux.** Il est illégal de partager ou de vendre à d'autres personnes des médicaments délivrés sur ordonnance. Bien qu'ils soient sans danger pour vous, ils peuvent avoir des effets dangereux pour d'autres personnes, comme l'hypertension artérielle ou l'arythmie cardiaque. Les personnes doivent être évaluées par leur propre professionnel de la santé avant de prendre un stimulant.
17. Il est légal d'acheter du cannabis à un.e ami.e
- **Faux.** Le cannabis légal peut être acheté dans un dispensaire de cannabis. L'acheter à n'importe qui n'est pas légal et peut être mélangé à d'autres drogues.

Activité de carrousel : Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives

Les élèves participeront à l'activité du carrousel pour découvrir plus en détail différentes substances (méthylphénidate, cannabis, nicotine et alcool). Expliquez aux élèves qu'ils travailleront en petits groupes et qu'ils visiteront quatre stations pour trouver des informations sur différentes drogues. Veillez à préparer des copies des photos et des infographies applicables à chaque station. Les élèves peuvent également consulter le site web de DECYDE pour accéder aux [gros plans sur les substances](#).



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux aperçus des substances [méthylphénidate](#), [cannabis](#), [nicotine](#) et [alcool](#) pour alimenter la discussion.

Présentez aux élèves le **Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives**. Parcourez ce passeport avec les élèves, en leur expliquant qu'ils y consigneront leurs apprentissages et leurs réflexions tout au long des activités d'apprentissage. Les élèves peuvent remplir le passeport électroniquement ou à l'aide d'une copie imprimée du livret. L'objectif est que les élèves

visitent chaque station pour explorer les informations sur chaque substance, y compris leurs effets, les risques et la façon dont les individus peuvent réduire les dommages liés à la consommation de ces drogues. Conseils : Les élèves peuvent se référer à la section "Signes et symptômes d'une surdose" de l'infographie pour répondre aux questions sur les "méfaits d'une consommation excessive de drogues". Se référer à la section "Comment rester plus en sécurité" de l'infographie pour les questions relatives à la réduction des risques liés à l'utilisation/la prise de drogues. Les enseignant.e.s peuvent choisir de faire travailler les élèves individuellement et de dupliquer les stations si nécessaire :

<p>Station 1 : Cannabis</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gros plans sur les substances : Cannabis; Cannabis (inhalé), Cannabis comestible, Cannabis synthétique ○ Surconsommation 	<p>Station 3 : Nicotine</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gros plans sur les substances : Stimulants, Nicotine ○ Surconsommation
<p>Station 2 : Alcool</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gros plans sur les substances : Dépresseurs, alcool ○ Surconsommation 	<p>Station 4 : Méthylphénidate</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gros plans sur les substances : Stimulants, méthylphénidate ○ Surconsommation

Les élèves liront les gros plans sur les substances et les différentes infographies à chaque station, discuteront avec leurs camarades et consigneront leurs apprentissages dans leur **Passeport pour apprendre sur la consommation de substances** (disponible au [format PDF](#) ou sur [Google Slides](#)).



Partage et réflexion

Les élèves réfléchiront à ce qu'ils ont appris sur les différentes substances et partageront une stratégie qu'ils jugent importante pour les jeunes afin de réduire les risques liés à la consommation des substances qu'ils ont explorées. Les questions de réflexion suivantes sont incluses dans le **Passeport pour apprendre sur la consommation de substances** :

7e année Leçon 1

- Partagez une stratégie que vous avez apprise et qu'il est important que les jeunes comprennent afin de réduire les risques liés à la consommation d'alcool, de cannabis, de nicotine ou de méthylphénidate.
- Votre ami.e se rend à une fête où il y aura beaucoup d'alcool et de cannabis. Vous pensez que votre ami.e ne devrait pas y aller, mais iel ne vous écoute pas. Vous craignez qu'iel ne boive ou ne consomme du cannabis à la fête. Vous voulez que votre ami.e soit en sécurité. Quel conseil donneriez-vous à votre ami.e?

Partage et réflexion

<p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Partage une stratégie que tu as apprise et qu'il est important que les jeunes comprennent afin de réduire les risques liés à la consommation d'alcool, de cannabis, de nicotine ou de méthylphénidate.</p> <p style="font-size: 0.7em; margin: 5px 0 0 0;">Écris ta réponse ici...</p>	<p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Ton ami.e se rend à une fête où il y aura beaucoup d'alcool et de cannabis. Tu penses que ton ami.e ne devrait pas y aller, mais il ne t'écoute pas. Tu crains qu'iel boive ou qu'iel consomme du cannabis lors de la soirée. Tu veux que ton ami.e soit en sécurité. Quel conseil lui donnerais-tu?</p> <p style="font-size: 0.7em; margin: 5px 0 0 0;">Écris ta réponse ici...</p>
--	--



Les enseignant.e.s peuvent choisir de présenter leur propre exemple pour faciliter l'activité de partage et de réflexion.

Activité pédagogique 2 : Facteurs qui influencent la consommation de substances psychoactives : Faire face à la situation



Objectifs d'apprentissage

- Identifier les facteurs qui influencent les valeurs personnelles et la prise de décision
- Examiner des informations sur des substances telles que la nicotine, l'alcool, le cannabis et le méthylphénidate.
- Examiner les effets néfastes potentiels d'une consommation dangereuse de substances telles que le cannabis, la nicotine, l'alcool et le méthylphénidate.
- Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour faire face à des situations et prendre des décisions
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
- Collaborer respectueusement avec ses pairs

Ressources

- Pistes de discussion
- [Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives](#)
 - Activité de l'élève : Ce qui m'influence
- [Guide de discussion pour L'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation](#)
- Gros plans sur les substances : [Méthylphénidate](#), [Cannabis](#), [Cannabis inhalé](#), [Cannabis comestible](#), [Cannabis synthétique](#), [Nicotine inhalée](#), [Alcool](#), [Dépresseurs](#), [Stimulants](#)
- Infographie :
 - [Expériences négatives dans l'enfance \(ACE\)](#)
 - [Pratiques fondées sur les traumatismes \(TIP\)](#)
 - [Neurodiversité](#)
 - [Consommation de substances psychoactives par l'aidant.e](#)
 - [Catégories de médicaments](#)
 - [Facteurs affectant la prise de décision](#)
- [Modèle de prise de décision FACE](#) (version élève, version enseignant.e)

Introduction

Dans l'activité d'apprentissage 2, les élèves évalueront différents scénarios dans lesquels les jeunes sont confrontés à des décisions concernant la consommation de substances psychoactives. Les facteurs personnels et sociaux influencent notre façon de penser, d'agir et de prendre des

décisions. **Les facteurs personnels** sont internes et comprennent nos perceptions, nos sentiments, nos émotions, nos croyances, nos connaissances, nos opinions, nos valeurs et nos expériences personnelles. **Les facteurs sociaux** sont externes et comprennent les influences de notre environnement, comme la famille, les groupes de pairs, l'école, les modèles et les médias. Ces facteurs influencent nos décisions qui conduisent à des comportements sains ou malsains. Voir l'infographie sur [les facteurs affectant la prise de décision](#) pour une explication de ces facteurs. Les élèves examineront les facteurs qui peuvent influencer les décisions de consommer ou non des substances psychoactives. Ils tiendront compte de ces facteurs pour prendre des décisions sécuritaires et éclairées dans le cadre des cinq scénarios suivants :

- **Scénario 1 : Jordan et le vapotage**
- **Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis**
- **Scénario 3 : Taylor et l'alcool**
- **Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate**
- **Scénario 5 : Kai et Avery fument**



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux aperçus des substances [méthylphénidate](#), [cannabis](#), [nicotine](#) et [alcool](#) pour alimenter la discussion.

Pour commencer cette leçon :

- Engagez les élèves dans une discussion sur les éléments ou les personnes qui peuvent nous influencer. L'enseignant.e peut utiliser [le modèle des facteurs influençant la prise de décision](#) pour guider cette discussion.
- Dirigez les élèves vers l'activité "**Qu'est-ce qui m'influence?**" (dans leur [Passeport pour apprendre sur la consommation de substances](#) où iels feront un remue-méninges sur les influences qui façonnent leurs valeurs personnelles et leurs décisions. L'enseignant.e peut utiliser cette activité et les pistes de discussion ci-dessous pour encourager les élèves à réfléchir aux personnes et aux éléments qui influencent leurs décisions.

Pistes de discussion :



- Que sont les valeurs personnelles? Les valeurs sociales?
- Quels sont les facteurs qui façonnent nos valeurs personnelles et sociales?
- Qu'est-ce qui influence vos décisions?
- Quel facteur a, selon vous, le plus d'influence sur les décisions que vous prenez?
- Lorsque vous prenez une décision, qui vous influence le plus?
- Qui ou quoi a le moins d'influence?
- Pensez-vous que ces influences changeront à l'avenir? De quelle manière?

Après cette discussion, présentez et passez en revue [le modèle de prise de décision FACE](#) avec les élèves. Informez les élèves qu'iels vont travailler sur des scénarios avec des jeunes qui sont confrontés à des décisions. Tous les scénarios se trouvent dans le [Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives](#).

Ensuite, à l'aide du **Scénario 1 : Jordan et le vapotage**, montrez comment appliquer le modèle de prise de décision FACE que les jeunes peuvent également appliquer lorsqu'ils sont confrontés à des situations et qu'ils prennent des décisions.

- [Guide de discussion pour l'enseignant.e : Les facteurs qui influencent la consommation de substances](#) - **Scénario 1 : Jordan et le vapotage** fournit des indications pour cette discussion.
- [L'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) facilitera la discussion sur les éléments ou les personnes qui peuvent influencer les décisions.
- Consultez les infographies : [ACEs](#), [TIPS](#), et [Neurodiversité](#) pour votre propre apprentissage. Elles ne sont pas destinées aux élèves.
- Au cours de la conversation sur Jordan et le vapotage, mettez en évidence les facteurs d'influence qui contribuent à la prise de décision ainsi qu'à la décision de s'engager ou non dans la consommation de substances psychoactives. Soulignez que les influences peuvent être positives, négatives ou les deux.

Scénario : Ces derniers temps, l'atmosphère est tendue dans la maison de Jordan à cause des fréquentes disputes de ses parents, ce qui ajoute du stress à sa vie quotidienne et perturbe sa capacité à passer une bonne nuit de sommeil. Pour y faire face, Jordan se reconforte en regardant son streamer préféré sur les médias sociaux, qui utilise le vapotage à la nicotine pour se détendre. Confronté à ses propres facteurs de stress, Jordan se demande si le fait d'essayer les vapoteuses à la nicotine pourrait lui apporter un soulagement similaire. Quelle décision Jordan doit-il prendre?

L'enseignant.e modélise avec les élèves : Scénario 1 - Jordan et le vapotage

Faire face :

Comment me sentirais-je dans cette situation?


- Je me sentirais fatigué.e
- Je me sentirais stressé.e.
- Je veux me sentir mieux
- Je ne serais pas sûr.e de moi.
- Je serais envieux.se de mon streamer Twitch préféré.

Pourquoi est-ce que je me sens comme ça?

- Je me sentirais fatigué.e parce que je ne dors pas très bien.
- Je me sentirais stressé.e parce que je me trouverais dans un environnement potentiellement hostile.
- Je ne me sentirais pas sûr.e de moi parce que je ne connais pas les effets du vapotage.
- Je serais envieux.se parce que le streamer Twitch est très cool.

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

- Mon parent/tuteur ou tutrice



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [nicotine](#) pour alimenter la discussion.

- Mon adulte de confiance (membre de la famille élargie, entraîneur ou entraîneuse, gardien.ne)
- Mes ami.e.s

Analyser :

Quels sont mes choix?

- Je pourrais essayer le vapotage
- 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'influer sur ma décision?

- Savoir que mon parent/tuteur ou tutrice pourrait être déçu.e si je décide d'essayer le vapotage
- Savoir que le vapotage a de nombreux effets inconnus à long terme et qu'il peut avoir des effets négatifs à court terme
- Savoir que je peux développer une dépendance au vapotage
- Connaître l'opinion de mes ami.e.s sur le vapotage

Qui peut m'aider à faire ce choix?

- Un conseiller ou une conseillère d'orientation
- Un membre de la famille en qui l'on a confiance
- Un.e enseignant.e de confiance
- Un.e ami.e

Choisir :

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

- Je pourrais attendre de parler à un.e adulte de confiance
- Je pourrais choisir des moyens plus sains de gérer ce stress (par exemple, faire de l'exercice, méditer, en parler à quelqu'un).
- Si je décide de vapoter, je pourrais choisir des concentrations de nicotine plus faibles.

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 à la nicotine.
- Mon choix peut amener mes ami.e.s à me considérer différemment si je vaporise.
- Mon choix peut décevoir mes parents/soignant.e.s ou un autre adulte que j'estime.

À qui parlerais-je du choix que j'ai fait?

7e année Leçon 1

- 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).

Quels sont les facteurs ou les influences susceptibles de modifier ma décision?

- Savoir que mon parent/tuteur ou ma tutrice pourrait être déçu.e si je décide d'essayer le vapotage
- Savoir que le vapotage a de nombreux effets inconnus à long terme et qu'il peut avoir des effets négatifs à court terme
- Savoir que je peux développer une dépendance au vapotage
- Connaître l'opinion de mes ami.e.s sur le vapotage

Exploration : Comment feriez-vous face à la situation?

Invitez les élèves à travailler en petits groupes pour discuter d'un scénario qui leur a été attribué. Les élèves appliqueront le modèle de prise de décision FACE au fur et à mesure qu'ils travailleront sur leurs scénarios. À l'aide de leur **Passport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives**, ils examineront les choix possibles, détermineront les facteurs d'influence et mettront en évidence les conséquences potentielles. Les scénarios de cette activité d'apprentissage sont les suivants :

- **Scénario 1 : Jordan et le vapotage**
- **Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis**
- **Scénario 3 : Taylor et l'alcool**
- **Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate**
- **Scénario 5 : Kai et le tabagisme**

L'enseignant.e peut décider de faire travailler les élèves sur plus d'un scénario. Le [Passport pour l'apprentissage de la consommation de substance psychoactives](#) permet aux élèves d'utiliser [le modèle de prise de décision FACE](#) avec des questions d'orientation, l'infographie sur [les facteurs influençant la prise de décision](#) et les versions des scénarios destinées aux élèves.

[Le Guide de discussion pour l'enseignant.e : Facteurs qui influencent la consommation de substances : Faire face à la situation](#) fournit des conseils à l'enseignant.e au cours de ces conversations d'apprentissage pour tous les scénarios. Les infographies sur la [surconsommation](#), les [ACE](#), les [TIP](#) et la [neurodiversité](#) fournissent d'autres informations de base nécessaires à l'enseignant.e lors de ces discussions.


7e année Leçon 1

Partage et réflexion

Invitez chaque groupe à faire part à la classe de son parcours de prise de décision et à souligner ce qu'il a appris sur la prise de décision responsable. Encouragez la discussion sur les choix effectués, les facteurs d'influence et les conséquences potentielles. Les enseignant.e.s peuvent choisir de donner leur propre exemple pour faciliter l'activité de partage et de réflexion.

Les élèves peuvent ensuite créer une réponse personnelle en réfléchissant aux décisions personnelles qu'ils ont prises et aux facteurs d'influence qui ont pu contribuer à cette décision en utilisant les pages de partage et de réflexion incluses dans leur [Passeport pour apprendre sur la consommation de substances psychoactives](#). Il s'agit d'une réflexion personnelle que les élèves peuvent souhaiter ne pas partager. Les élèves utiliseront leur activité de remue-méninges **sur les facteurs qui m'influencent**, réalisée au début de la leçon.

Partage et réflexion		
<p>Réfléchis aux facteurs qui peuvent influencer les décisions que tu prends. Tu peux te référer au brainstorming sur les facteurs qui m'influencent que tu as réalisé plus tôt dans ton passeport.</p> <p>Écris ta réponse ici...</p>	<p>Pense à une décision que tu as prise et indique les facteurs qui ont pu jouer un rôle dans cette décision. Rappelle-toi que ces facteurs peuvent nous inciter à prendre des décisions sécuritaires ou dangereuses.</p> <p>Écris ta réponse ici...</p>	<p>Quels sont les facteurs qui, selon toi, peuvent avoir le plus d'influence sur le choix de CONSOMMER ou NON de la nicotine, du cannabis, de l'alcool, du méthylphénidate ou d'autres substances?</p> <p>Écris ta réponse ici...</p>



Activité d'apprentissage 3 : Un numéro d'équilibriste : La course à la réduction des risques



Objectifs d'apprentissage

- Examiner les effets néfastes potentiels d'une consommation dangereuse de substances telles que le cannabis, la nicotine, l'alcool et le méthylphénidate.
- Identifier les signes et les risques d'une surconsommation d'une substance telle que le cannabis, la nicotine, l'alcool et le méthylphénidate.
- Identifier des stratégies pour éviter la surconsommation
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
- Collaborer respectueusement avec ses pairs

Matériaux

- Pistes de discussion
- [La surconsommation de substances : Réalité ou fiction \(présentation Canva\)](#)
- Gros plans sur les substances : [Méthylphénidate](#), [Cannabis](#), [Cannabis inhalé](#), [Cannabis comestible](#), [Cannabis synthétique](#), [Nicotine inhalée](#), [Alcool](#), [Dépresseurs](#), [Stimulants](#)
- Infographie :
 - [Expériences négatives dans l'enfance \(ACE\)](#)
 - [Pratiques fondées sur les traumatismes \(TIP\)](#)
 - [Neurodiversité](#)
 - [Surconsommation](#)
 - [Consommation de substances psychoactives par l'aidant.e](#)
 - [Catégories de médicaments](#)
 - [Facteurs affectant la prise de décision](#)
- [Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives](#)
- [Guide de discussion pour l'enseignant.e : Un acte d'équilibre : La course à la réduction des risques](#)
 - Situation 1 : Alex et Finley au cinéma (gommes de cannabis)
 - Situation 2 : Jordan et sa petite sœur (Nicotine)
 - Situation 3 : Robin et le grand test de mathématiques (Méthylphénidate)
 - Situation 4 : Taylor lors d'une soirée pyjama (alcool)

Introduction

L'objectif de l'activité d'apprentissage 3 est d'examiner les risques d'une consommation excessive d'une substance et de déterminer des stratégies pour réduire le risque de surconsommation. L'absorption d'une trop grande quantité d'une substance est communément appelée surdose ou empoisonnement. Les symptômes d'un empoisonnement peuvent dépendre du type de substance consommée.

Au cours de cette activité d'apprentissage, les élèves travailleront en groupes pour examiner des situations où des jeunes ont surconsommé une substance telle que le **cannabis, la nicotine, l'alcool et le méthylphénidate**. Ils devront :

- **Identifier les effets de la substance;**
- **Identifier les facteurs qui ont pu influencer le ou la jeune à consommer la substance;**
- **Déterminer comment et quand demander de l'aide;**
- **Identifier des stratégies visant à réduire les effets néfastes de la consommation de substances psychoactives.**

Activité : La surconsommation de substances - FAIT ou FICTION?

En guise d'activité d'ouverture pour évaluer la compréhension initiale des élèves sur la surconsommation, engagez-les dans l'activité **FAIT ou FICTION**. Cette activité permettra à l'enseignant.e de comprendre les connaissances préalables des élèves sur la surconsommation des substances suivantes : **méthylphénidate, cannabis, nicotine et alcool**.

- Créez des tables de groupes d'élèves.
- Utilisez [la présentation Fait ou fiction](#) (présentation de l'enseignant.e) pour afficher une série d'affirmations à présenter aux élèves.
- Avec leurs groupes de table, les élèves disposent de 30 secondes pour discuter de chaque affirmation et se mettre d'accord sur le fait qu'il s'agit d'un FAIT ou d'une FICTION.
- Sur instruction de l'enseignant.e, les groupes se lèvent (si l'énoncé est un FAIT) ou restent assis (si l'énoncé est une FICTION).

Guide de discussion pour l'enseignant.e : La surconsommation de substances - FAIT ou FICTION?

Discutez de chaque affirmation au fur et à mesure qu'elle est présentée à l'aide de la présentation Canva ou Google Slides :

1. La prise d'une trop grande quantité de méthylphénidate peut vous rendre très somnolent.
 - **Fiction.** Le méthylphénidate est un stimulant qui peut vous tenir éveillé.e.
2. Au Canada, 4 personnes meurent chaque jour d'un accident dû à l'alcool au volant.
 - **Fait**
3. Boire du café ou prendre une douche froide peut aider à dégriser une personne qui a bu trop d'alcool.
 - **Fiction.** Il n'est pas prudent de laisser quelqu'un dormir après une surdose d'alcool sans demander une aide médicale. L'intoxication par l'alcool peut mettre la vie en danger et une assistance médicale immédiate est nécessaire.
4. La prise de méthylphénidate avec de l'alcool peut augmenter le risque de problèmes cardiaques.
 - **Fait**

5. Une personne peut mourir si elle boit trop d'alcool en peu de temps.
 - **Fait** : L'intoxication alcoolique peut être mortelle. Par exemple, une personne peut vomir et s'étouffer après avoir bu trop d'alcool.
6. Une consommation excessive de cannabis peut entraîner une psychose aiguë.
 - **Fait**
7. On peut faire une surdose de nicotine en vapotant.
 - **Fait**. Le surdosage de nicotine par le vapotage peut provoquer des symptômes comme des nausées, des vomissements et des vertiges.
8. Une consommation excessive de cannabis peut provoquer de graves nausées, des vomissements, des vertiges, de l'anxiété ou de la paranoïa, appelés "greening out".
 - **Fait**. Le greening out se produit lorsqu'une personne consomme trop de cannabis. Elle peut présenter des symptômes physiques et psychologiques tels que des vertiges, des nausées et des vomissements, une pâleur, une perte de mobilité, de l'anxiété ou de la paranoïa, une désorientation, des crises de panique, des pertes de mémoire et des hallucinations.
9. La surdose de méthylphénidate est plus fréquente chez les jeunes qui font un usage abusif du médicament que chez ceux qui le prennent sur ordonnance pour traiter le TDAH.
 - **Fait**
10. Il n'est pas dangereux de laisser quelqu'un dormir après avoir trop bu.
 - **Fiction**. Il n'est pas prudent de laisser quelqu'un dormir après une surdose d'alcool sans demander une aide médicale. L'intoxication par l'alcool peut mettre la vie en danger et une assistance médicale immédiate est nécessaire.



Pistes de discussion

- Que signifie la surconsommation?
- Quels sont les exemples de surconsommation?
- Avez-vous passé trop de temps sur l'ordinateur? A regarder la télévision? Des films?
- Avez-vous passé trop de temps sur les médias sociaux?
- Avez-vous passé trop de temps à travailler à l'école? A lire? Ou à ne rien faire?
- Avez-vous parfois l'impression d'avoir trop mangé? Trop marché? Que vous avez trop couru? de faire trop d'exercice?
- Qu'avez-vous ressenti?
- Pensez-vous qu'il s'agit d'un comportement sain ou sécuritaire?
- Que se passe-t-il en cas de surconsommation de substances telles que l'alcool? Le cannabis?
- Quels sont les effets néfastes que nous avons constatés lors de l'activité FAIT/FICTION?

Exploration

Invitez les élèves à travailler en petits groupes pour discuter des situations mentionnées dans leur [Passeport pour apprendre sur la consommation de substances](#) où les jeunes ont consommé trop d'une substance :

- **Scénario 1** : Alex et Finley au cinéma (gommes de cannabis)
- **Scénario 2** : Jordan et sa petite sœur (nicotine)
- **Scénario 3** : Robin et le grand test de mathématiques (méthylphénidate)
- **Scénario 4** : Taylor lors d'une soirée pyjama (alcool)

L'enseignant.e peut assigner une situation à chaque groupe en la dupliquant si nécessaire. Une fois l'exercice terminé, chaque groupe fait part de ses apprentissages à la classe et lance une discussion avec l'ensemble de la classe. Chaque groupe créera également une conversation possible pour le jeu de rôle où l'élève démontrera une décision intelligente basée sur les situations qui lui ont été assignées. Les élèves étudieront chaque situation afin d'examiner les "**points à vérifier**" suivants :

- **Symptômes** : Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente cette personne? Quels sont les risques associés à la prise d'une trop grande quantité de cette substance?
- **Influences** : Quelles sont les influences qui, dans ce scénario, ont pu conduire la personne à prendre trop de substances (par exemple, le désir de s'intégrer, la vision d'une vidéo sur les médias sociaux à propos de la substance, les frères et sœurs, les pairs, la confiance en soi)?
- **Chercher de l'aide** : Comment pourriez-vous aider cette personne si vous vous trouviez dans cette situation (par exemple, qui contacteriez-vous? Essaieriez-vous de gérer la situation vous-même?) Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer votre décision?
- **Réduction des risques** : Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de consommer trop de cette substance la prochaine fois?

À l'aide de la **situation 1 : Alex et Finley au cinéma**, l'enseignant.e présentera et modélisera les **attentes de cette activité**, en mettant l'accent sur les "points à surveiller" auxquels les jeunes doivent prêter attention dans de telles situations. [Note : [Le guide de discussion de l'enseignant.e](#) fournit des conseils pour la discussion de chaque scénario de cette activité.]

Les élèves consigneront leurs apprentissages dans leur [Passeport d'apprentissage sur la consommation de substances psychoactives](#).

- Rappel : Pour la situation qui lui a été attribuée, chaque groupe imaginera et jouera une conversation au cours de laquelle le ou la jeune fera preuve d'une décision intelligente.

Laissez aux élèves le temps de **SOLLICITER** et de rendre visite aux élèves des autres groupes qui travaillent sur des situations différentes. Ils peuvent discuter et partager des informations sur les situations qui leur ont été attribuées et consigner ce qu'ils ou elles ont appris dans leur passeport. L'enseignant.e peut décider de faire travailler les élèves sur toutes les situations.

Scénario 1 : Alex et Finley au cinéma (gommes de cannabis)

[Guide de discussion pour l'enseignant.e : Un acte d'équilibre, la course à la réduction des risques.](#)

Situation 1 : Alex et Finley au cinéma : Cannabis

Les élèves travailleront en petits groupes pour discuter de situations où les jeunes ont consommé trop d'une substance. Une fois l'exercice terminé, chaque groupe partagera ses connaissances avec la classe et entamera une discussion avec l'ensemble de la classe. Chaque groupe créera également une conversation possible pour le jeu de rôle où les jeunes feront preuve d'une décision intelligente basée sur les situations qui leur ont été attribuées. Les élèves travailleront sur chaque situation afin d'examiner les éléments suivants : les effets, les influences, la recherche d'une décision intelligente : **Symptômes, Influences, Recherche d'aide et Stratégies de réduction des risques**. Les élèves consigneront leurs apprentissages dans leur Passeport pour l'apprentissage de la consommation de substances psychoactives. Les élèves auront besoin du matériel suivant :

- **Gros plans sur la consommation de substances** pour le méthylphénidate, le cannabis, la nicotine, l'alcool, les déprimeurs et les stimulants
- **Infographie** : Surconsommation, facteurs influençant la prise de décision

Situation 1 : Alex et Finley au cinéma (Cannabis)

Alex est un.e élève de 7e année qui vient de changer de collège. Iels sont allés voir un film avec un nouvel ami, Finley. Finley a offert à Alex un chewing-gum au cannabis qu'il avait pris dans la chambre de son frère aîné. Alex n'avait jamais essayé le cannabis auparavant, mais ne voulait pas décevoir son nouvel ami ou gâcher son plaisir. Alex a décidé d'accepter le chewing-gum, mais au fur et à mesure que le temps passait, les effets du produit comestible sont devenus plus intenses que prévu. Alex a commencé à se sentir étourdi.e, anxieu.x.se et à avoir un rythme cardiaque rapide. Finley a remarqué qu'Alex ne se sentait pas bien, mais ne savait pas quoi faire. Doit-il aller chercher de l'aide au théâtre, contacter un.e adulte de confiance ou essayer de gérer la situation lui-même?

Effets

- Quels signes de surdose ou d'empoisonnement Alex présente-t-il?
 - Vertiges
 - Anxiété
 - Rythme cardiaque rapide
 - Sentiments intenses

- Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?
 - Nausées et vomissements sévères
 - Anxiété intense, panique et paranoïa
 - Vertiges
 - Greening out
 - Essoufflement, accélération du rythme cardiaque, douleur thoracique

Influences

- Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Alex à prendre cette substance?
 - Les pairs
 - Le désir de s'adapter
 - Se sentir cool
 - La curiosité

Recherche d'aide

- Comment pourrais-tu aider Alex si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essayerais-tu de gérer la situation toi-même?
 - J'informerais Alex des effets néfastes.
 - Je chercherais de l'aide au théâtre et j'appellerais le 911.
 - J'appellerais sa famille.

- Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ta décision?
 - Expériences



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [cannabis synthétique](#) pour alimenter la discussion.

7e année Leçon 1

- Connaissances sur les gommes de cannabis
- Famille
- Sentiments : Peur d'avoir des ennuis
- Sentiments : Désir de faire ce qui est juste malgré les conséquences

Réduction des risques

- ☐ Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
 - Ne pas consommer de cannabis.
 - Ne pas en prendre avant d'aller à l'école ou au travail, ni avant d'utiliser un véhicule, une machine ou un outil.
 - Ne pas utiliser de cannabis synthétique, qui est extrêmement dangereux et illégal.
 - Commencer doucement et y aller doucement : Ne pas prendre trop de risques.
 - Il faut savoir que l'inhalation de cannabis peut nuire aux poumons et au cœur.
 - Ne pas mélanger avec d'autres drogues ou médicaments.
 - Les adultes peuvent choisir le cannabis légal. Ils peuvent l'acheter sur des sites réglementés. L'achat est illégal pour les jeunes.

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

- ☐ Imaginez et créez une conversation entre Alex et Finley qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez présenter cette situation à d'autres personnes. Votre professeur.e peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

Partage et réflexion

Invitez les élèves à choisir l'une des activités de réflexion à réaliser dans leur [Passeport](#) pour apprendre sur la consommation de substances psychoactives. L'enseignant.e peut choisir de donner son propre exemple pour faciliter l'activité de partage et de réflexion.

Partage et réflexion

Au cours de ton voyage, tu as lu et rencontré plusieurs jeunes qui devaient prendre une décision concernant la consommation de drogues. Les drogues que tu as explorées sont l'alcool, la nicotine, le cannabis et le méthylphénidate. Parfois, les drogues sont utilisées pour prévenir une maladie, atténuer ses symptômes ou la guérir. Ces médicaments aident une personne à se sentir mieux. Avec un.e partenaire, imaginez et créez un scénario dans lequel une personne décide d'utiliser un médicament de cette manière. Réfléchis aux effets néfastes de ce médicament s'il n'est pas utilisé de manière responsable.

Écris ta réponse ici...

Imagine que tu es un.e pharmacien.ne qui vient partager avec ta classe des informations sur une substance différente. Visite le site web DECYDE et sélectionne une substance sur laquelle tu aimerais que ta classe en sache plus. Quels sont les effets de cette substance et les dommages qu'elle peut causer? Quelles sont les stratégies permettant d'éviter les effets néfastes de ces substances? Partage ces nouvelles informations avec ta classe.

Écris ta réponse ici...



Questions de réflexion : (comme illustré ci-dessus)

- Vous avez lu et travaillé sur plusieurs scénarios dans lesquels les jeunes étaient confrontés à une décision liée à un médicament. Les médicaments sont parfois utilisés pour prévenir une maladie, atténuer les symptômes ou la guérir. Ces médicaments aident une personne à se sentir mieux. Avec un.e partenaire, imaginez et créez un scénario dans lequel une personne décide d'utiliser un médicament de cette manière. Réfléchissez aux effets néfastes de ce médicament s'il n'est pas utilisé de manière responsable.

OU

- Imaginez que vous êtes pharmacien.ne. Allez sur le site web DECYDE et sélectionnez une substance sur laquelle vous aimeriez en savoir plus. Quels sont les effets de cette substance et les dommages qu'elle peut causer? Quelles sont les stratégies de prévention?

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 et éducatrices, de chercheurs et chercheuses, ainsi que 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

