



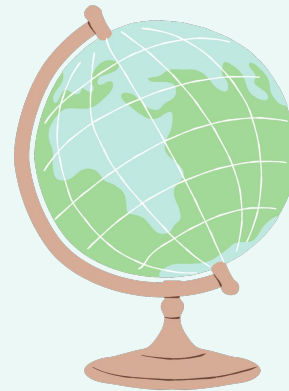
Donner les moyens à la  
jeunesse pour qu'elle

**DECYDE**

7e année Leçon 1

# PASSEPORT

pour l'apprentissage de l'usage de substances  
psychoactives



Nom :

Ce Passeport pour l'apprentissage de l'usage de substances psychoactives retrace le parcours d'apprentissage de... :

**Nom :**

Au cours de ce voyage d'apprentissage avec ta classe, vous allez ...

1. Explorer et parler de l'alcool, de la nicotine, du cannabis et du méthylphénidate
2. Explorer les facteurs qui influencent vos décisions
3. Explorer des scénarios et des situations dans lesquels vous devez prendre des décisions
4. Explorer les méfaits de l'excès et les stratégies de prévention

Avec ton groupe, vous participerez à une activité de carrousel pour en apprendre davantage sur différentes substances telles que le méthylphénidate, le cannabis, la nicotine et l'alcool. Vous visiterez quatre stations pour explorer des informations sur ces substances, notamment leurs effets, les risques qu'elles présentent et la manière dont les individus peuvent réduire les dommages liés à la consommation de ces drogues. À l'aide de ton Passeport pour apprendre sur la consommation de substances, consulte les infographies disponibles à chaque station et note ce que tu as appris.

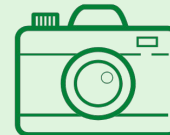
## CANNABIS



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Pour plus d'informations, consulter le gros plan sur les substances [cannabis](#).

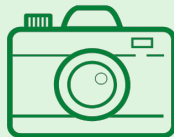
## NICOTINE



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Pour plus d'informations, consulter le gros plan sur les substances [nicotine](#) ou [stimulants](#).

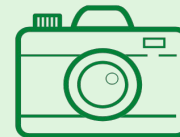
## ALCOOL



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Pour plus d'informations, consulter le gros plan sur les substances [alcool](#) ou [dépresseurs](#).

## MÉTHYLPHÉNYDATE



### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Pour plus d'informations, consulter le gros plan sur les substances [méthylphénidate](#) ou [stimulants](#).

# Activité passeport pour le Carrousel



En travaillant en petits groupes, vous visiterez 4 stations pour en savoir plus sur chacune des substances suivantes :

- 1) Cannabis
- 2) Alcool
- 3) Nicotine
- 4) Méthylphénidate

Note ce que tu as appris dans les pages de ton **Passeport pour apprendre sur la consommation de substances**.

Tu peux utiliser les fiches sur les substances fournies à chaque station ainsi que les ressources du [site Internet DECYDE](#) pour t'aider à obtenir davantage d'informations sur les substances présentes à chaque station.

# CANNABIS

- Dépresseur
- Stimulant

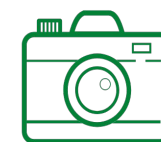
Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris :

Quelque chose qui m'a surpris.e : *Conseil : consultez la rubrique "Le saviez-vous?"*

Le cannabis est considéré comme une drogue légale, Comment savoir si le cannabis est légal? Quand la consommation de cannabis est-elle considérée comme illégale?



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations, consulter le [gros plan sur les substances cannabis.](#)



# CANNABIS

**Le cannabis est considéré comme une drogue légale. Comment savoir si le cannabis est légal? Quand la consommation de cannabis est-elle considérée comme illégale?**

**Pourquoi consommer du cannabis?**

**Quels sont les effets néfastes de la consommation de cannabis? (*Indice : consultez la section Signes et symptômes de surdose*)**

**Moyens de réduire les risques liés à la consommation de cannabis :**

**Créer un slogan avec un message destiné aux jeunes sur la consommation de cannabis en toute sécurité, pour un panneau d'affichage communautaire.**



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations,  
consulter le gros plan sur les  
substances [cannabis](#).



# ALCOOL

- Dépresseur
- Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris :

Quelque chose qui m'a surpris.e : *Conseil : consulter la rubrique "Le saviez-vous?"*

Quels sont les effets de la consommation d'alcool?



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations,  
consulter le gros plan sur les  
substances [alcool](#) ou  
[dépresseurs](#).



# ALCOOL

**L'alcool est considéré comme une drogue légale. Quand la consommation d'alcool est-elle considérée comme illégale?**

**Pourquoi boire de l'alcool?**

**Quels sont les effets néfastes de la consommation d'alcool? (*Indice : voir la section Signes et symptômes de surdose*)**

**Moyens de réduire les risques liés à la consommation d'alcool :**

**Ta station de radio locale vous a invité .e à parler des jeunes et de la consommation d'alcool lors de la journée de la jeunesse, dans leur émission matinale hebdomadaire. Tu disposes de 60 secondes de temps d'antenne pour envoyer un message aux jeunes sur la consommation d'alcool en toute sécurité. Que vas-tu dire?**



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations,  
consulter le gros plan sur les  
substances [alcool](#) ou  
[dépresseurs](#).



# NICOTINE

- Dépresseur
- Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris : :

Quelque chose qui m'a surpris.e : *Conseil : consultez la rubrique "Le saviez-vous?"*

Quels sont les effets de la consommation de nicotine?



## GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Pour plus d'informations,  
consulter le gros plan sur les  
substances [nicotine](#) ou  
[stimulants](#).



# NICOTINE

**La nicotine est considérée comme une drogue légale. Comment savoir si la nicotine est légale? Quand la consommation de nicotine est-elle considérée comme illégale?**

**Pourquoi utiliser la nicotine?**

**Quels sont les effets néfastes du tabagisme ou du vapotage? (*Indice : voir la section Signes et symptômes de surdose*)**

**Moyens de réduire les risques liés à l'utilisation de la nicotine :**

**Crée un autocollant pour les pare-chocs avec un message important que tu aimerais que tout le monde sache sur le vapotage ou le tabagisme.**



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations,  
consulter le gros plan sur les  
substances [nicotine](#) ou  
[stimulants](#).



# MÉTHYLPHÉNIDATE

- Dépresseur
- Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris :

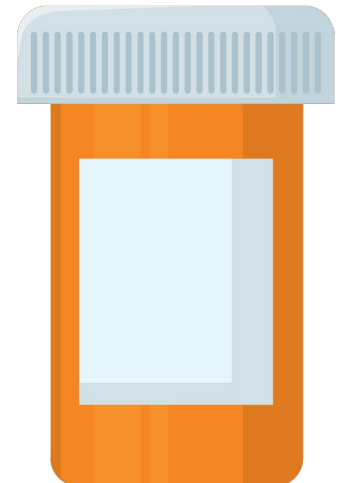
Quelque chose qui m'a surpris.e : *Conseil : consultez la rubrique "Le saviez-vous?"*

Quels sont les effets de l'utilisation du méthylphénidate?



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations, consulter le gros plan sur les substances [méthylphénidate](#) ou [stimulants](#).



# MÉTHYLPHÉNIDATE

**Pourquoi le méthylphénidate (également connu sous le nom de Ritalin ou Concerta) est-il parfois prescrit à des adultes ou à des enfants? Comment peut-il les aider?**

**Que peut-il se passer si une personne utilise du méthylphénidate alors qu'il ne lui a pas été prescrit?**

**Quels sont les effets néfastes d'une prise excessive de méthylphénidate? (Indice : voir la section *Signes et symptômes d'un surdosage*)**

**Moyens de réduire les risques liés à l'utilisation du méthylphénidate :**

**Vous devez créer une étiquette d'avertissement pour les jeunes, avec un message sur la consommation sans risque de méthylphénidate. Que dira cette étiquette?**



**GROS PLAN SUR  
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations, consulter le gros plan sur les substances [méthylphénidate](#) ou [stimulants](#).



# Partage et réflexion

**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.**

Écris ta réponse ici...

**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?**

Écris ta réponse ici...



# Qu'est-ce qui m'influence?

**Nos valeurs personnelles influencent notre façon de penser, d'agir et de prendre des décisions. Réfléchis aux facteurs présentés dans l'image et à la manière dont ils peuvent nous influencer et nous inciter à opter pour des comportements sains ou malsains.**

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

**Les médias :**

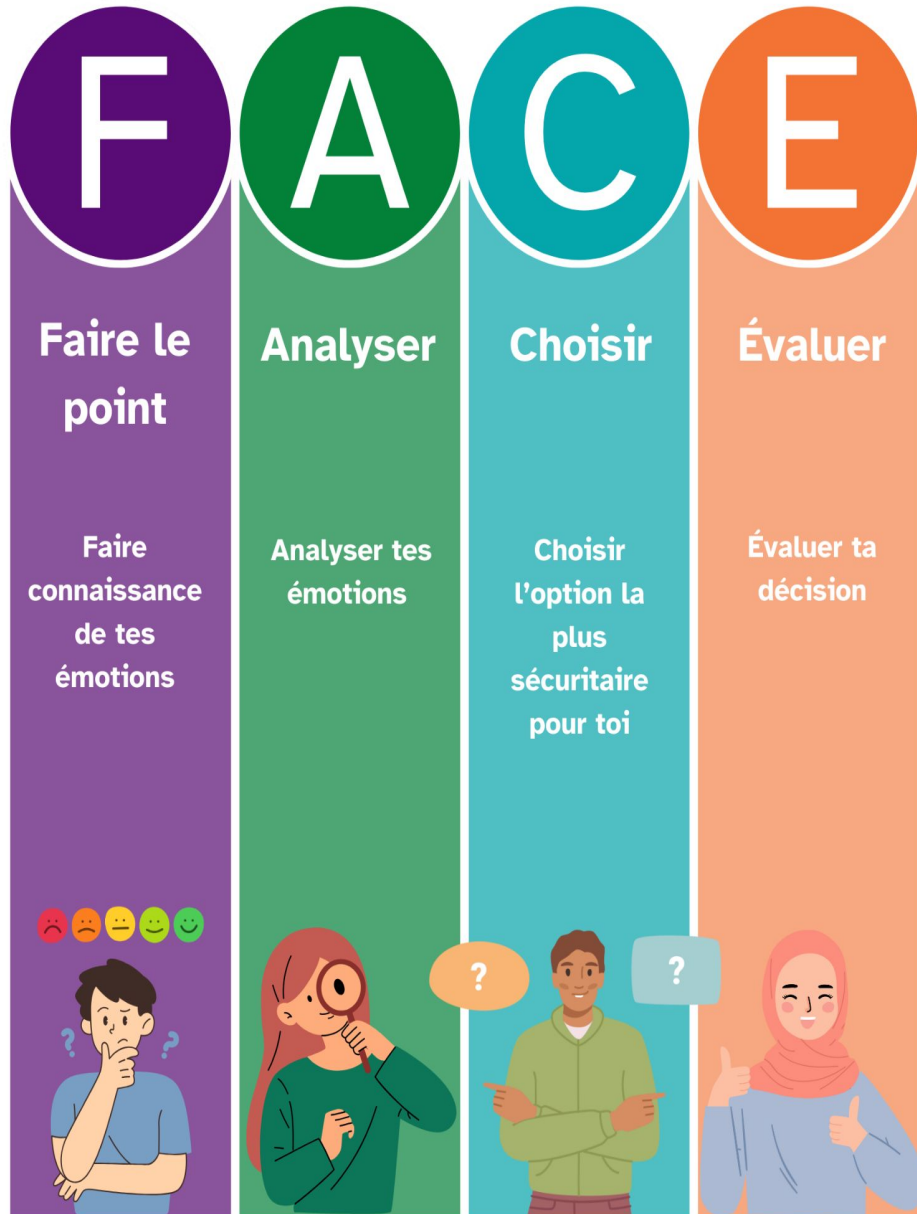
**L'école et la communauté :**

**La famille :**

**Groupes de pairs :**

**Connaissances et expériences :**

**Estime de soi et concept de soi :**



## Activité d'apprentissage : Comment ferais-tu face à la situation?

Tu vas rencontrer Jordan, Alex, Taylor et Robin qui doivent tous prendre une décision.

Avec l'aide de ton professeur et en discutant avec tes camarades de classe, aide-les à réfléchir à leurs options et à faire le choix le plus sécuritaire.

# Scénario 1 : Jordan et le vapotage

Ces derniers temps, l'atmosphère est tendue chez 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 trouve du réconfort en regardant son ou sa streamer préféré.e sur les médias sociaux, qui utilise le vapotage à la nicotine pour se détendre. Confronté.e à ses propres facteurs de stress, Jordan se demande si le fait d'essayer les vapoteuses à la nicotine pourrait lui apporter le même soulagement. Quelle décision Jordan doit-il prendre?

Conseil utile : utilise [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## FAIRE LE POINT :

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

Pourquoi est-ce est-ce que je me sentirais comme ça?

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

# Scénario 1 : JORDAN et le vapotage

Ces derniers temps, l'atmosphère est tendue chez 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 trouve du réconfort en regardant son ou sa streamer préféré.e 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 vapeuses à la nicotine pourrait lui apporter le même soulagement. Quelle décision Jordan doit-il prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ANALYSER:

Quels sont mes choix?

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer mes décisions?

Qui peut m'aider à faire ce choix?

# Scénario 1 : Jordan et le vapotage

Ces derniers temps, la maison de Jordan est remplie de l'atmosphère tendue 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 trouve du réconfort en regardant son ou sa streamer préféré.e 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 vapeuses à la nicotine pourrait lui apporter un soulagement similaire. Quelle décision Jordan doit-il prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## CHOISIR

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

# Scénario 1 : Jordan et le vapotage

Ces derniers temps, la maison de Jordan est remplie de l'atmosphère tendue 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 trouve du réconfort en regardant son ou sa streamer préféré.e 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?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ÉVALUER :

Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même et sur les autres?

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

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

Quelle décision est-ce que je prendrais la prochaine fois?

# Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a des difficultés à se faire des ami.e.s depuis qu'il a changé d'école. Alex est ravi.e lorsque Finley, de l'école, l'invite au cinéma! Au cinéma, Finley offre à Alex un chewing-gum au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son frère aîné. Alex n'a jamais essayé le cannabis mais ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex doit-il .elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## FAIRE LE POINT :

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

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

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

# Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a des difficultés à se faire des ami.e.s depuis qu'il a changé d'école. Alex est ravi.e lorsque Finley, de l'école, l'invite au cinéma! Au cinéma, Finley offre à Alex un chewing-gum au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son frère aîné. Alex n'a jamais essayé le cannabis mais ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex doit-il.elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ANALYSER:

Quels sont mes choix?

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer mes décisions?

Qui peut m'aider à faire ce choix?

# Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a des difficultés à se faire des ami.e.s depuis qu'il a changé d'école. Alex est ravi.e lorsque Finley, de l'école, l'invite au cinéma! Au cinéma, Finley offre à Alex un chewing-gum au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son frère aîné. Alex n'a jamais essayé le cannabis mais ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex doit-il.elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## CHOISIR :

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

# Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a des difficultés à se faire des ami.e.s depuis qu'il a changé d'école. Alex est ravi.e lorsque Finley, de l'école, l'invite au cinéma! Au cinéma, Finley offre à Alex un chewing-gum au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son frère aîné. Alex n'a jamais essayé le cannabis mais ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex doit-il.elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## Évaluer :

Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même et sur les autres?

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

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

# Scénario 3 : Taylor et l'alcool

Taylor est invité.e chez Casey pour une soirée pyjama. Casey est populaire, mais il est aussi connu pour ses brimades. Les parents de Casey ne sont pas en ville. C'est un événement important pour Taylor, car c'est la première fois qu'iel n'est pas entouré.e d'adultes. Casey dit à Taylor qu'ils prévoient une soirée amusante et qu'ils veulent essayer l'alcool de ses parents. Taylor est anxieu.x.se parce qu'iel n'a jamais bu d'alcool auparavant, mais iel veut être invité.e à d'autres soirées pyjama. De plus, iel craint d'être malmené.e par Casey si iel refuse. Quelle décision Taylor doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## FAIRE LE POINT :

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

Pourquoi est-ce est-ce que je me sentirais comme ça?

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

# Scénario 3 : Taylor et l'alcool

Taylor est invité.e chez Casey pour une soirée pyjama. Casey est populaire, mais il est aussi connu pour ses brimades. Les parents de Casey ne sont pas en ville. C'est un événement important pour Taylor, car c'est la première fois qu'iel n'est pas entouré.e d'adultes. Casey dit à Taylor qu'ils prévoient une soirée amusante et qu'ils veulent essayer l'alcool de ses parents. Taylor est anxieux.se parce qu'iel n'a jamais bu d'alcool auparavant, mais iel veut être invité.e à d'autres soirées pyjama. De plus, iel craint d'être malmené.e par Casey si iel refuse. Quelle décision Taylor doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## **ANALYSER:**

Quels sont mes choix?

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ma décision?

Qui peut m'aider à faire ce choix?

# Scénario 3 : Taylor et l'alcool

Taylor est invité.e chez Casey pour une soirée pyjama. Casey est populaire, mais il est aussi connu pour ses brimades. Les parents de Casey ne sont pas en ville. C'est un événement important pour Taylor, car c'est la première fois qu'iel n'est pas entouré.e d'adultes. Casey dit à Taylor qu'ils prévoient une soirée amusante et qu'ils veulent essayer l'alcool de ses parents. Taylor est anxieux.se parce qu'iel n'a jamais bu d'alcool auparavant, mais iel veut être invité.e à d'autres soirées pyjama. De plus, iel craint d'être malmené.e par Casey si iel refuse. Quelle décision Taylor doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

**CHOISIR :**

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

# Scénario 3 : Taylor et l'alcool

Taylor est invité.e chez Casey pour une soirée pyjama. Casey est populaire, mais il est aussi connu pour ses brimades. Les parents de Casey ne sont pas en ville. C'est un événement important pour Taylor, car c'est la première fois qu'iel n'est pas entouré.e d'adultes. Casey dit à Taylor qu'ils prévoient une soirée amusante et qu'ils veulent essayer l'alcool de ses parents. Taylor est anxieux.se parce qu'iel n'a jamais bu d'alcool auparavant, mais iel veut être invité.e à d'autres soirées pyjama. De plus, iel craint d'être malmené.e par Casey si iel refuse. Quelle décision Taylor doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ÉVALUER :

Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même et sur les autres?

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

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

# Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

Robin est un.e passionné.e de jeux vidéo. Un jeu vidéo très attendu vient de sortir et il semble que tous les ami.e.s de Robin l'aient déjà acheté. Malheureusement, Robin n'a pas l'argent pour l'acheter. Iel ne veut pas déranger sa famille car l'argent est rare ces derniers temps. L'achat de ce jeu vidéo semble impossible. Robin prend du méthylphénidate pour se concentrer à l'école. Iel se souvient d'avoir vu une vidéo sur les médias sociaux où quelqu'un vendait son méthylphénidate pour s'acheter des vêtements. Cela lui donne une idée. Robin pourrait peut-être vendre une partie de ses médicaments pour obtenir suffisamment d'argent pour le jeu vidéo. Robin essaie d'évaluer le gain à court terme par rapport au préjudice potentiel. Quelle décision Robin doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## FAIRE LE POINT :

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

Pourquoi est-ce est-ce que je me sentirais comme ça?

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

# Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

Robin est un.e passionné.e de jeux vidéo. Un jeu vidéo très attendu vient de sortir et il semble que tous les ami.e.s de Robin l'aient déjà acheté. Malheureusement, Robin n'a pas l'argent pour l'acheter. Iel ne veut pas déranger sa famille car l'argent est rare ces derniers temps. L'achat de ce jeu vidéo semble impossible. Robin prend du méthylphénidate pour se concentrer à l'école. Iel se souvient d'avoir vu une vidéo sur les médias sociaux où quelqu'un vendait son méthylphénidate pour s'acheter des vêtements. Cela lui donne une idée. Robin pourrait peut-être vendre une partie de ses médicaments pour obtenir suffisamment d'argent pour le jeu vidéo. Robin essaie d'évaluer le gain à court terme par rapport au préjudice potentiel. Quelle décision Robin doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ANALYSER :

Quels sont mes choix?

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ma décision?

Qui peut m'aider à faire ce choix?

# Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

Robin est un.e passionné.e de jeux vidéo. Un jeu vidéo très attendu vient de sortir et il semble que tous les ami.e.s de Robin l'aient déjà acheté. Malheureusement, Robin n'a pas l'argent pour l'acheter. Iel ne veut pas déranger sa famille car l'argent est rare ces derniers temps. L'achat de ce jeu vidéo semble impossible. Robin prend du méthylphénidate pour se concentrer à l'école. Iel se souvient d'avoir vu une vidéo sur les médias sociaux où quelqu'un vendait son méthylphénidate pour s'acheter des vêtements. Cela lui donne une idée. Robin pourrait peut-être vendre une partie de ses médicaments pour obtenir suffisamment d'argent pour le jeu vidéo. Robin essaie d'évaluer le gain à court terme par rapport au préjudice potentiel. Quelle décision Robin doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## CHOISIR :

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

# Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

Robin est un.e passionné.e de jeux vidéo. Un jeu vidéo très attendu vient de sortir et il semble que tous les ami.e.s de Robin l'aient déjà acheté. Malheureusement, Robin n'a pas l'argent pour l'acheter. Iel ne veut pas déranger sa famille car l'argent est rare ces derniers temps. L'achat de ce jeu vidéo semble impossible. Robin prend du méthylphénidate pour se concentrer à l'école. Iel se souvient d'avoir vu une vidéo sur les médias sociaux où quelqu'un vendait son méthylphénidate pour s'acheter des vêtements. Cela lui donne une idée. Robin pourrait peut-être vendre une partie de ses médicaments pour obtenir suffisamment d'argent pour le jeu vidéo. Robin essaie d'évaluer le gain à court terme par rapport au préjudice potentiel. Quelle décision Robin doit-iel prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ÉVALUER

Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même et sur les autres?

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

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

# Scénario 5 : Kai et le tabagisme

Un jour, après un cours d'aide supplémentaire à l'école. Kai et Avery se retrouvent à attendre à l'extérieur qu'on vienne les chercher. À la surprise de Kai, Avery sort une cigarette et lui propose d'essayer, en précisant qu'elle en a pris à sa mère, qui fume pour perdre du poids. Kai se demande ce que cela lui ferait de fumer et si cela l'aiderait aussi à perdre du poids. Se sentant en conflit, Kai hésite - il est vrai qu'elle veut être belle, surtout pour les garçons, mais elle s'inquiète des effets néfastes potentiels de la cigarette. Quelle décision Kai doit-elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ANALYSER :

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

Pourquoi est-ce est-ce que je me sentirais comme ça?

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

# Scénario 5 : Kai et le tabagisme

Un jour, après un cours d'aide supplémentaire à l'école. Kai et Avery se retrouvent à attendre leur tour à l'extérieur. À la surprise de Kai, Avery sort une cigarette et lui propose d'essayer, en précisant qu'elle en a pris à sa mère, qui fume pour perdre du poids. Kai se demande ce que cela lui ferait de fumer et si cela l'aiderait aussi à perdre du poids. Se sentant en conflit, Kai hésite - il est vrai qu'elle veut être belle, surtout pour les garçons, mais elle s'inquiète des effets néfastes potentiels de la cigarette. Quelle décision Kai doit-elle prendre?

Conseil utile : utilise [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ANALYSER :

Quels sont mes choix?

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ma décision?

Qui peut m'aider à faire ce choix?

# Scénario 5 : Kai et le tabagisme

Un jour, après un cours d'aide supplémentaire à l'école. Kai et Avery se retrouvent à attendre à l'extérieur qu'on vienne les chercher. À la surprise de Kai, Avery sort une cigarette et lui propose d'essayer, en précisant qu'elle en a pris à sa mère, qui fume pour perdre du poids. Kai se demande ce que cela lui ferait de fumer et si cela l'aiderait aussi à perdre du poids. Se sentant en conflit, Kai hésite - il est vrai qu'elle veut être belle, surtout pour les garçons, mais elle s'inquiète des effets néfastes potentiels de la cigarette. Quelle décision Kai doit-elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## CHOISIR :

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

# Scénario 5 : Kai et le tabagisme

Un jour, après un cours d'aide supplémentaire à l'école. Kai et Avery se retrouvent à attendre à l'extérieur qu'on vienne les chercher. À la surprise de Kai, Avery sort une cigarette et lui propose d'essayer, en précisant qu'elle en a pris à sa mère, qui fume pour perdre du poids. Kai se demande ce que cela lui ferait de fumer et si cela l'aiderait aussi à perdre du poids. Se sentant en conflit, Kai hésite - il est vrai qu'elle veut être belle, surtout pour les garçons, mais elle s'inquiète des effets néfastes potentiels de la cigarette. Quelle décision Kai doit-elle prendre?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## ÉVALUER :

Quel serait l'impact de mon choix sur moi-même et sur les autres?

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

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

# Partage et réflexion

**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.**

Écris ta réponse ici...

**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.**

Écris ta réponse ici...

**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?**

Écris ta réponse ici...



# Réduction des risques

**Tu retrouves Alex, Jordan, Robin et Taylor. Cette fois, tu les aidera à surmonter une situation où eux-mêmes ou l'un de leurs proches ont consommé une trop grande quantité d'une substance.**

**Dépêche-toi de rendre visite à un membre d'une autre organisation qui a traversé une situation différente.**

**Avec ton nouveau groupe, partagez ce que vous avez découvert en aidant Alex, Jordan, Robin ou Taylor. N'oubliez pas de discuter des signes de surconsommation et des stratégies de prévention.**

# Situation 1 : Alex et Finley au cinéma : Cannabis

Alex est un.e élève de 7e année qui vient de changer de collège. Avec Finley, un nouvel ami, iels sont allés voir un film. 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 iel ne voulait pas décevoir son nouvel ami ou gâcher son plaisir. Alex a décidé de manger 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, anxieux.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 adulte de confiance ou essayer de gérer la situation lui-même?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## **EFFETS:**

Quels signes de surdose ou d'empoisonnement Alex présente-t-il?

Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?

## **INFLUENCES :**

Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Alex à prendre cette substance?

## **RECHERCHE DE L'AIDE :**

Comment pourrais-tu aider Alex si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essayerais-tu de gérer la situation toi-même? Quels facteurs pourraient influencer ta décision?

# Situation 1 : Alex et Finley au cinéma : Cannabis

Alex est un.e élève de 7e année qui vient de changer de collège. Avec Finley, un nouvel ami, iels sont allés voir un film. 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 iel ne voulait pas décevoir son nouvel ami ou gâcher son plaisir. Alex a décidé de manger 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 iel ne voulait pas 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 adulte de confiance ou essayer de gérer la situation lui-même?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## LA RÉDUCTION DES RISQUES :

Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?

## Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

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

# Situation 2 : Jordan et sa petite sœur : Nicotine

Jordan a commencé à vapoter de la nicotine pour faire face aux fréquentes disputes de ses parents à la maison. Récemment, ses parents ont commencé à suivre une séance de thérapie hebdomadaire afin d'arranger les choses. Lorsqu'ils se rendent à leur séance de conseil, Jordan doit s'occuper de sa petite sœur de 6 ans, Lilly. Un soir, alors que Jordan fait ses devoirs dans sa chambre, Lilly joue dans le salon. Elle tombe sur une bouteille colorée du jus de vapoteuse de Jordan qui a un parfum de banane. Elle le boit et, peu après, elle commence à avoir des maux de ventre et des vertiges. Jordan l'entend crier depuis l'autre pièce. Jordan remarque immédiatement la bouteille de jus de fruit vide et commence à paniquer. Que doit faire Jordan ?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## **EFFETS :**

Quels signes de surdose ou d'empoisonnement Lily présente-t-elle?

Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?

## **INFLUENCES :**

Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Lily à prendre cette substance?

## **RECHERCHE DE L'AIDE :**

Comment pourrais-tu aider Lily si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essayerais-tu de gérer la situation toi-même? Quels facteurs pourraient influencer ta décision?

# Situation 2 : Jordan et sa petite sœur : Nicotine

Jordan a commencé à vapoter de la nicotine pour faire face aux fréquentes disputes de ses parents à la maison. Récemment, ses parents ont commencé à suivre une séance de thérapie hebdomadaire afin d'arranger les choses. Lorsqu'ils se rendent à leur séance de conseil, Jordan doit s'occuper de sa petite sœur de 6 ans, Lilly. Un soir, alors que Jordan fait ses devoirs dans sa chambre, Lilly joue dans le salon. Elle tombe sur une bouteille colorée du jus de vapoteuse de Jordan qui a un parfum de banane. Elle le boit et, peu après, elle commence à avoir des maux de ventre et des vertiges. Jordan l'entend crier depuis l'autre pièce. Jordan remarque immédiatement la bouteille de jus de fruit vide et commence à paniquer. Que doit faire Jordan ?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## LA RÉDUCTION DES RISQUES :

Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?

## Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

Imagine et crée une conversation avec Jordan qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez présenter cette situation à d'autres personnes. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

# Situation 3 : Robin et le grand test de mathématiques : Méthylphénidate

Robin prend du méthylphénidate pour l'aider à se concentrer à l'école parce qu'iel souffre de TDAH. C'est le week-end et iel a un gros test de mathématiques lundi. Habituellement, iel prend son médicament comme indiqué sur le flacon, c'est-à-dire un comprimé par jour. Mais cette fois-ci, stressé.e par tout ce qu'il faut étudier, iel décide de prendre quatre comprimés, en espérant que cela l'aidera à mieux travailler. Une heure plus tard, Robin se rend compte que quelque chose ne va pas. Son cœur bat très fort, sa poitrine est oppressée et, bien qu'iel vienne de réviser sur son lit, iel a du mal à reprendre son souffle. Que doit faire Robin ?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## **EFFETS :**

Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente Robin?

Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?

## **INFLUENCES :**

Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Robin à prendre cette substance?

## **RECHERCHE DE L'AIDE :**

Comment pourrais-tu aider Robin si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essayerais-tu de gérer la situation toi-même? Quels facteurs pourraient influencer ta décision?

# Situation 3 : Robin et le grand test de mathématiques : Méthylphénidate

Robin prend du méthylphénidate pour l'aider à se concentrer à l'école parce qu'iel souffre de TDAH. C'est le week-end et iel a un gros test de mathématiques lundi. Habituellement, iel prend son médicament comme indiqué sur le flacon, c'est-à-dire un comprimé par jour. Mais cette fois-ci, stressé.e par tout ce qu'il faut étudier, iel décide de prendre quatre comprimés, en espérant que cela l'aidera à mieux travailler. Une heure plus tard, Robin se rend compte que quelque chose ne va pas. Son cœur bat très fort, sa poitrine est oppressée et, bien qu'iel vienne de réviser sur son lit, iel a du mal à reprendre son souffle. Que doit faire Robin ?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## LA RÉDUCTION DES RISQUES :

Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?

## Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

Tu es l'ami.e de Robin. Vous avez échangé des SMS et tu as remarqué que quelque chose n'allait pas. Tu decides de l'appeler. Imagine et crée une conversation entre toi et Robin qui démontre une décision intelligente. Ton professeur te demandera peut-être de jouer cette conversation devant la classe.

# Situation 4 : Taylor à une soirée pyjama : Alcool

Taylor est chez Casey pour une soirée pyjama, et Kabir, un autre ami, est là aussi. Ils décident d'essayer l'alcool des parents de Casey. Casey se met à boire de la vodka pour se faire remarquer, et Kabir et Taylor commencent à l'encourager. Environ une heure plus tard, Casey a du mal à s'exprimer, trébuche et semble ne pas savoir ce qui l'entoure. Il finit par s'évanouir sur le canapé. Taylor et Kabir n'ont bu que quelques gorgées de vodka chacun, mais iels s'inquiètent pour Casey. Taylor met Casey en position de récupération parce qu'iels se souviennent d'avoir entendu dire que c'est ce qu'il faut faire si quelqu'un boit trop. Taylor et Kabir ont également peur d'avoir des ennuis pour consommation d'alcool par des mineurs s'ils décident d'en parler à un.e adulte. Que doivent-ils faire?

Conseil utile : utilise l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## **EFFETS :**

Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente Taylor?

Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?

## **INFLUENCES :**

Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Taylor à prendre cette substance?

## **RECHERCHE DE L'AIDE :**

Comment pourrais-tu aider Taylor si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essayerais-tu de gérer la situation toi-même? Quels facteurs pourraient influencer ta décision?

# Situation 4 : Taylor à une soirée pyjama : Alcool

Taylor est chez Casey pour une soirée pyjama, et Kabir, un autre ami, est là aussi. Ils décident d'essayer l'alcool des parents de Casey. Casey se met à boire de la vodka pour se faire remarquer, et Kabir et Taylor commencent à l'encourager. Environ une heure plus tard, Casey a du mal à s'exprimer, trébuche et semble ne pas savoir ce qui l'entoure. Il finit par s'évanouir sur le canapé. Taylor et Kabir n'ont bu que quelques gorgées de vodka chacun, mais iels s'inquiètent pour Casey. Taylor met Casey en position de récupération parce qu'iels se souviennent d'avoir entendu dire que c'est ce qu'il faut faire si quelqu'un boit trop. Taylor et Kabir ont également peur d'avoir des ennuis pour consommation d'alcool par des mineurs s'ils décident d'en parler à un.e adulte. Que doivent-ils faire?

Conseil utile : utilise [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#) pour t'aider à compléter ta réflexion.

## LA RÉDUCTION DES RISQUES :

Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?

## Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

Imagine et crée une conversation entre Taylor et Kabir dans cette situation qui démontre une décision intelligente.

Vous pouvez introduire de nouvelles personnes dans la situation. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

# 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.

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...

Écris ta réponse ici...

