

S'EXPLOSER

LE CERVEAU



Donner les moyens à la
jeunesse pour qu'elle

DECYDE

Nom : _____



Ce cahier S'explorer le cerveau appartient à :

Nom : _____

Lors de cette enquête
d'apprentissage avec ta classe, tu
vas...

- Évaluer le lien entre la consommation de substances et le développement du cerveau.
- Analyser les effets de la consommation de substances sur la santé et le bien-être.
- Explorer les stratégies de réduction des risques pour une utilisation plus sécuritaire des substances.
- Identifier des stratégies de consommation à moindre risque lors de l'utilisation de diverses substances, notamment l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA).

DES HABITUDES SAINES

Santé et bien-être

Pour plus de détails, voir [l'infographie sur la santé et le bien-être](#).



Bien-être:
Les attitudes, les actions et les choix qui soutiennent la santé.



DES HABITUDES SAINES

Prends en compte chaque composante de la santé et du bien-être - **mental**, **physique**, **émotionnel**, **spirituel** et **sociale**.

Pour chacun d'entre eux, donne un exemple précis d'habitude saine qui peut protéger la santé du cerveau et explique pourquoi elle est liée à la santé du cerveau.

Santé mentale et bien-être

Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

Santé physique et bien-être

Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

Santé et bien-être émotionnels

Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

Santé et bien-être spirituels

Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

Santé et bien-être sociaux

Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

REGARDER ^{et}
ÉCOUTER

Regarde les vidéos [Le Cerveau des adolescents – Les neurosciences en dessins](#)
et [Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence ?-Fondation Jeunes en Tête](#)

Ensuite réponds aux questions suivantes



1. Quand est-ce que le cerveau cesse de se développer? _____

2. Quel est le rôle du cortex préfrontal?

3. Quelles sont les fonctions du système limbique?

4. Qu'est-ce qui se développe le plus rapidement, le cortex préfrontal ou le système limbique?

5. Donne un exemple montrant que le cerveau de l'adolescent.e est plus efficace que celui de l'adulte.

6. Donne un exemple de risque sain?

REGARDER &
ÉCOUTER

Regarde les vidéos [Le Cerveau des adolescents – Les neurosciences en dessins](#) et [Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence ?-Fondation Jeunes en Tête](#)

Ensuite réponds aux questions suivantes

7. En utilisant Internet, un manuel ou une autre source d'information, colorie et nomme les autres parties du système nerveux dans le diagramme.

1. _____

2. _____

4. _____

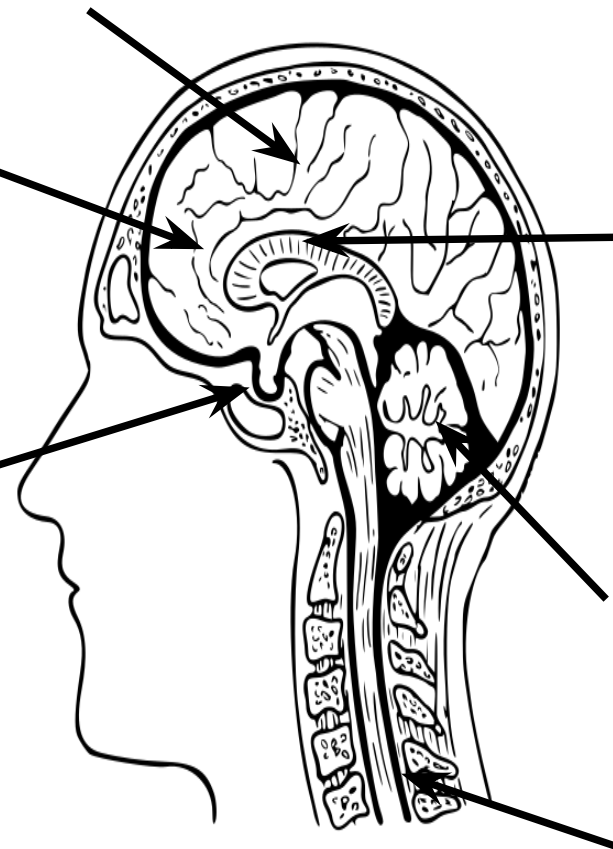
3. _____

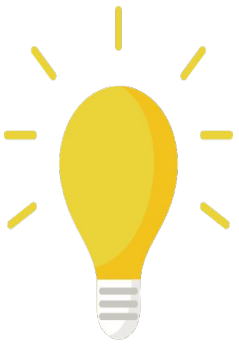
5. _____

6. _____

Banque de mots

- a) le corps calleux
- b) le cortex préfrontal
- c) le cervelet
- d) la moelle épinière
- e) l'amygdale
- f) le lobe frontal





PARTAGE ET RÉFLEXION

Réfléchis à tes habitudes saines liées à la santé de ton cerveau. Relève trois façons dont tu protèges et favorises actuellement la santé de ton cerveau et trois façons dont tu peux l'améliorer. Choisis l'un des moyens suivants pour exprimer tes idées :

- Créer une infographie
- Créer une présentation
- Écrire une nouvelle ou un poème
- Choisir une chanson et changer les paroles





PARTAGE ET RÉFLEXION



REGARDER et
ÉCOUTER

Regarde les vidéos : [Psycare, la série qui explique... les addictions et Système de récompense et addiction](#)
Ensuite réponds aux questions suivantes.

1. Définis la dépendance.

2. Cite 5 substances qui peuvent créer une dépendance.

3. Comment la dépendance affecte-t-elle le cerveau?

4. Quels sont les symptômes du sevrage?



REGARDER &
ÉCOUTER

Regarde les vidéos : [Psycare, la série qui explique... les addictions](#) et

[Système de récompense et addiction](#)

Ensuite répons aux questions suivantes.

5. Pourquoi les jeunes sont-ils plus vulnérables aux addictions?

6. La dépendance peut-elle être traitée?

7. A qui peux-tu parler si tu as une dépendance?

VRAI FAUX CORRIGE

Discute de chaque affirmation avec ton partenaire, puis décide si elle est vraie ou fausse, en cochant la case appropriée. Si elle est fausse, corrige-la et réécris-la pour la rendre vraie.

1. Notre cerveau est complètement développé à l'âge de 16 ans.	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux	2. Les adolescent.e.s sont généralement plus impulsifs que les adultes (l'impulsivité consiste à faire des choses soudainement sans aucune planification et sans tenir compte des effets qu'elles peuvent avoir).	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux

3. Les substances que nous consommons à l'adolescence n'ont aucun effet sur notre santé à l'âge adulte.	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux	4. Les adolescent.e.s qui consomment des drogues sont plus susceptibles de souffrir de troubles liés à l'utilisation de substances à l'âge adulte.	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux

VRAI FAUX CORRIGE

5. L'addiction implique toujours la consommation de substances.

- Vrai
 Faux

6. La consommation d'alcool à l'adolescence peut affecter notre santé mentale actuelle et future.

- Vrai
 Faux

7. L'alcool n'affecte notre mémoire que lorsque nous en buvons trop en une seule fois.

- Vrai
 Faux

8. Comme le cannabis est légal pour les adultes au Canada, cela signifie que les adolescent.e.s peuvent le consommer en toute sécurité.

- Vrai
 Faux

9. Le cannabis aide les gens à se concentrer.

- Vrai
 Faux

10. Le cannabis crée une dépendance.

- Vrai
 Faux

VRAI FAUX CORRIGE

11. Le vapotage de la nicotine n'est nocif que pour le corps, pas pour le cerveau.

- Vrai
 Faux

12. Les adolescent.e.s qui vapotent de la nicotine ou fument des cigarettes sont plus susceptibles de continuer à consommer de la nicotine à l'âge adulte.

- Vrai
 Faux

13. Il n'y a pas de mal à prendre les médicaments prescrits par quelqu'un d'autre pour se défoncer parce qu'ils ont été prescrits par un médecin.

- Vrai
 Faux

14. L'inhalation de substances que l'on trouve à l'école ou à la maison, telles que la colle, les aérosols ou l'essence, est dangereuse pour la santé.

- Vrai
 Faux

15. La consommation de LSD (acide) peut avoir des effets sur le cerveau qui durent jusqu'à l'âge adulte.

- Vrai
 Faux

16. Tout le monde boit des boissons caféinées comme le café ou les boissons énergisantes, donc elles doivent être bonnes pour la santé de mon cerveau.

- Vrai
 Faux

VRAI FAUX CORRIGE

17. La tolérance peut conduire à une augmentation de la consommation de substances.

- Vrai
 Faux

18. La méthamphétamine (AKA crystal meth) peut causer des problèmes majeurs liés à la santé du cerveau et à la santé mentale.

- Vrai
 Faux

19. Le sevrage d'une substance peut avoir des effets physiques et mentaux.

- Vrai
 Faux

20. Décider de retarder la consommation de drogues et d'alcool jusqu'à ce que notre cerveau soit développé est le choix le plus sain.

- Vrai
 Faux

BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Avec votre groupe, vous participerez à une activité de carrousel pour en apprendre davantage sur différentes substances telles que la cocaïne, l'alcool, le cannabis, la nicotine, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA). Vous visiterez six stations pour explorer des informations sur ces substances, notamment leurs effets, les signes et symptômes de la dépendance, du sevrage et de la tolérance, et la manière dont les individus peuvent réduire les risques liés à l'utilisation de ces drogues.

À l'aide de votre carnet Brain Blast, consultez les infographies disponibles à chaque station et notez ce que vous apprenez.

COCAINE

- Gros plan sur les substances : [Stimulants](#) ; [Cocaïne](#)
- [Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

ALCOOL

- Gros plan sur les substances : [Dépresseurs](#) ; [Alcool](#)
- [Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

CANNABIS

- Gros plan sur les substances : [Cannabis](#) ; [Cannabis \(inhale\)](#), [Cannabis comestible](#), [Cannabis synthétique](#)
- [Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

NICOTINE

- Gros plan sur les substances : Stimulants ; [Nicotine \(inhalee\)](#), [sachets de nicotine](#)
- [Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

MÉTHAMPHÉTAMINE

- Gros plan sur les substances : [Stimulants](#) ; [Méthamphétamine](#)
- [Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

ECSTASIE (MDMA)

- Gros plan sur les substances : [Hallucinogènes](#) ; [Ecstasy](#)
- [Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

Cocaïne

- Dépresseur*
- Stimulant*
- Hallucinogène*



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les effets de la cocaïne?

La cocaïne crée-t-elle une dépendance? Si oui, quels sont les signes d'un problème lié à l'usage de la cocaïne?

Quels sont les effets néfastes de la consommation de cocaïne?

Cocaïne



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

9e année Leçon 1 : Activité
d'apprentissage 2

Quels sont les moyens de réduire les risques liés à l'usage de la cocaïne?

Quels sont les signes indiquant qu'une personne a développé une tolérance à la cocaïne?

Quels sont les signes et les symptômes du sevrage de la cocaïne?

Alcool

- Dépresseur*
- Stimulant*
- Hallucinogène*



9e année Leçon 1 : Activité
d'apprentissage 2

BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Comment l'alcool affecte-t-il le cerveau et le corps?

**Quels sont les signes d'un problème lié à la consommation
d'alcool?**

**Comment les problèmes liés à la consommation
d'alcool peuvent-ils nuire au cerveau et au corps?**

Alcool



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

9e année Leçon 1 : Activité
d'apprentissage 2

Quels sont les moyens de réduire les risques liés à la consommation d'alcool?

Comment savoir si une personne développe une tolérance à l'alcool?

Quels sont les signes que tu pourrais observer chez une personne en manque d'alcool?

- Dépresseur*
- Stimulant*
- Hallucinogène*



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les effets de la consommation de cannabis?

Quels sont les signes d'un problème lié à l'usage du cannabis?

Quels sont les effets néfastes des problèmes liés à la consommation de cannabis?

Cannabis



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les moyens de réduire les risques liés à la consommation de cannabis?

Comment peut-on savoir qu'une personne développe une tolérance au cannabis?

Quels sont les symptômes du sevrage du cannabis?

Nicotine

- Dépresseur*
- Stimulant*
- Hallucinogène*



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les effets de la nicotine?

Comment savoir si une personne souffre d'un problème lié à l'usage de la nicotine?

Quels sont les effets néfastes des problèmes liés à l'usage de la nicotine?

Nicotine



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les moyens de réduire les risques liés à l'utilisation de la nicotine?

Quels sont les signes d'une tolérance à la nicotine?

Quels sont les symptômes du sevrage de la nicotine?

Méthamphétamine

9e année Leçon 1 : Activité
d'apprentissage 2

- Dépresseur*
- Stimulant*
- Hallucinogène*



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les effets de la méthamphétamine?

La méthamphétamine crée-t-elle une dépendance? Si oui, quels sont les signes d'un problème lié à la consommation de méthamphétamine?

Quels sont les effets néfastes liés à la dépendance à la méthamphétamine?

Méthamphétamine



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les moyens de réduire les problèmes liés à la méthamphétamine?

Quels sont les signes d'une tolérance à la méthamphétamine?

Quels sont les signes que tu pourrais observer chez une personne en manque de méthamphétamine?

L'extasy

- Dépresseur*
- Stimulant*
- Hallucinogène*



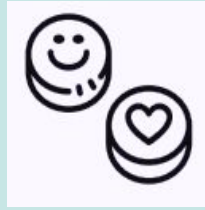
BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Quels sont les effets de la consommation d'ecstasy?

Est-ce que l'ecstasy crée une dépendance? Quels sont les signes d'un problème lié à la consommation d'ecstasy?

Quels sont les effets néfastes des problèmes liés à la consommation d'ecstasy?

L'extasy



BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

9e année Leçon 1 : Activité
d'apprentissage 2

**Comment réduire les risques liés à la consommation
d'ecstasy?**

Quels sont les signes d'une tolérance à l'ecstasy?

**Qu'est-ce que tu peux remarquer chez une personne qui se désintoxique
de l'ecstasy?**



PARTAGE ET RÉFLEXION

1. Pourquoi les jeunes devraient-ils retarder la consommation de drogues et d'alcool? Veille à étayer ta réponse à l'aide des informations que tu as apprises sur la santé du cerveau et la dépendance.

2. Qu'est-ce que le sevrage et quel rôle joue-t-il dans la dépendance?



PARTAGE ET RÉFLEXION

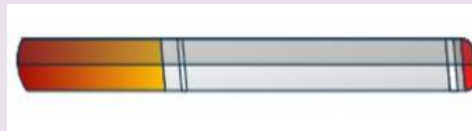
3. Qu'est-ce que la tolérance aux drogues? Choisis l'une de ces drogues - cocaïne, cannabis, alcool, nicotine, méthamphétamine (crystal meth) ou ecstasy - et explique comment la tolérance fonctionne avec cette drogue.

CALCUL DES SUBSTANCES : LA NICOTINE

Calcule la quantité de **nicotine** contenue dans différents produits et compare- à celle d'un paquet de cigarettes.

Quelle est la quantité de nicotine contenue dans une cigarette?

Une cigarette délivre 1 mg de nicotine au cerveau.



Un paquet de cigarettes délivre 20 mg de nicotine au cerveau.



CALCUL DES SUBSTANCES :

LA NICOTINE

Calcule la quantité de **nicotine** contenue dans différents produits et compare-là à celle d'un paquet de cigarettes.

Comment calculer la quantité de nicotine contenue dans un produit?

- Lis l'étiquette pour connaître le volume du contenant (ml ou g) et la concentration.
- Quelques produits courants qui contiennent de la nicotine et leurs concentrations :
 - E-liquide (vape) : 20mg de nicotine par mL
 - Sachets de nicotine : 6mg de nicotine par sachet
 - Tabac sans fumée (tabac à mâcher) : 2,5 g de nicotine par gramme
- Pour déterminer le nombre de paquets de cigarettes équivalents, divise la quantité de nicotine par 20 mg.
- Calcule la quantité de nicotine dans le produit à l'aide de cette formule :

volume du contenant x concentration de nicotine = nicotine totale

- Enfin, pour déterminer le nombre de paquets de cigarettes équivalents, divise la quantité de nicotine par 20 mg.

Exemple d'une boîte de tabac à mâcher de 34 g :

Volume du récipient = 34g

Concentration = 2,5mg/g

$34g \times 2,5mg/g = 85mg$ de nicotine

$85mg / 20mg = 4,25$ paquets de cigarettes

CALCUL DES SUBSTANCES :

LA NICOTINE

Teste tes connaissances :

Considère la série suivante de produits à base de nicotine et calcule à combien de paquets de cigarettes chaque produit équivaut.

Produit de vapotage A



Le produit contient 2 mL d'E-Liquide
Chaque ml d'e-liquide contient 20 mg de nicotine.

Qu'est-ce qui contient le plus de nicotine? Le produit de vapotage A ou un paquet de cigarettes?

Calcul :

Quantité totale dans la vape : _____

Équivalent au nombre de paquets de cigarettes : _____

Lequel contient le plus d'alcool?

Produit de vapotage A 1 paquet de 20 cigarettes (20 mg)

Vape Produit B



Le produit contient environ 5 mL d'E-Liquide
Chaque ml d'e-liquide contient 20 mg de nicotine.

Qu'est-ce qui contient le plus de nicotine? Le produit de vapotage B ou un paquet de cigarettes?

Calcul :

Quantité totale dans la vape : _____

Équivalent au nombre de paquets de cigarettes : _____

Lequel contient le plus d'alcool?

Produit de vapotage B 1 paquet de 20 cigarettes (20 mg)

CALCUL DES SUBSTANCES :

LA NICOTINE

Produit de vapotage C



Le produit contient 13 ml d'e-liquide
Chaque ml d'e-liquide contient 20 mg de nicotine.

Qu'est-ce qui contient le plus de nicotine? Le produit de vapotage C ou un paquet de cigarettes?

Calcul :

Quantité totale dans la vape : _____

Équivalent au nombre de paquets de cigarettes : _____

Lequel contient le plus d'alcool?

Produit de vapotage B 1 paquet de 20 cigarettes (20 mg)

Pochette de Nicotine Produit



Le produit contient 6 mg de nicotine par sachet et il y a 15 sachets dans un paquet.

Qu'est-ce qui contient le plus de nicotine? Un sachet de nicotine ou un paquet de cigarettes? Calcul :

Quantité totale dans les sachets de nicotine : _____

Équivalent au nombre de paquets de cigarettes : _____

Lequel contient le plus nicotine?

Produit en sachet de nicotine 1 paquet de 20 cigarettes (20 mg)

CALCUL DES SUBSTANCES : L'ALCOOL

Calculer la quantité d'**alcool** dans différents produits à l'aide de l'équation **standard** de la **boisson**.

Qu'est-ce qu'une boisson standard?

Une boisson standard canadienne contient 17,05 ml d'éthanol pur. Il est facile de mesurer ta consommation d'alcool en comptant tes "boissons standard".



The illustration shows three categories of standard drinks. On the left, a bottle, a can, and a tall glass represent beer, cider, or coolers. In the middle, a wine glass represents wine. On the right, a large glass with ice and a shot glass represent distilled alcohol.

Boisson	Volume	Teneur en alcool
BEER/CIDER/COOLER	341mL (12oz)	5% alcohol content
WINE	142mL (5oz) glass	12% alcohol content
DISTILLED ALCOHOL (rum, vodka, gin, etc)	43mL (1.5oz) glass	40% alcohol content

Alcohol strengths may vary from product to product so check the % of alcohol by volume listed on the container.

CALCUL DES SUBSTANCES :

L'ALCOOL

Calculer la quantité d'**alcool** dans différents produits à l'aide de l'équation **standard** de la **boisson**.

Comment calculer le nombre de boissons standard contenues dans un produit?

- Le type d'alcool n'a pas d'importance. regarde le pourcentage d'alcool et le volume.
- Lisez l'étiquette pour connaître le pourcentage d'alcool correspondant au type d'alcool (par exemple, 5 %, 7 %, 12 %, 40 %, etc.).
- Recherchez le volume du récipient (par exemple 340mL, 500mL, 750mL, etc.).
- Calculez la quantité d'alcool dans la boisson à l'aide de la formule suivante :

$$(\%/100) \times \#mL = \text{quantité d'alcool}$$

Quantité d'alcool divisée par 17 = nombre total de boissons standard

Exemple d'une bouteille de 341 ml de bière à 3,7 % :

$$\text{Taux d'alcool} = 3,7$$

$$\text{Volume} = 341mL$$

$$3.7\% / 100 = 0.037$$

$$341 \text{ ml} \times 0,037 = 12,6 \text{ ml}$$

$$12,6 \text{ ml} / 17 = 0,7 \text{ verre standard canadien}$$

CALCUL DES SUBSTANCES : L'ALCOOL

Testez vos connaissances :

Considérez la série de boissons suivante et calculez à combien de boissons standard chaque
boisson équivaut.

Refroidisseur



Le produit contient 355 ml de bière fraîche à 7
%.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? Une canette de 355 ml de boisson
rafraîchissante à 7 % ou une boisson standard?

Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes :

Lequel contient le plus d'alcool?

355 ml de cooler à 7 %.

1 boisson standard



Le produit contient 500 ml de bière à 5 %.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? Une canette de 500 ml de bière à 5 %
ou un verre standard?

Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes :

Lequel contient le plus d'alcool?

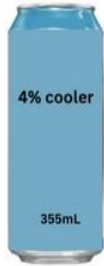
500 ml de bière à 5 %.

1 boisson standard

CALCUL DES SUBSTANCES :

ALCOOL

Cooler



Le produit contient 355 ml de cooler à 4 %.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? Une canette de 355 ml de boisson rafraîchissante à 4 % ou une boisson standard?

Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes :

Lequel contient le plus d'alcool?

355 ml de cooler à 4 %.

1 boisson standard

Le vin



Le produit contient 750 ml de vin à 12 %.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? Une bouteille de 750 ml de vin à 12 % ou une boisson standard? Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes :

Lequel contient le plus d'alcool?

750 ml de vin à 12 %.

1 boisson standard

CALCUL DES SUBSTANCES : L'ALCOOL

Vodka



Le produit contient 90 ml (2 shots) de vodka à 40%.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? 90 ml de vodka à 40 % ou un verre standard?

Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes

: _____

Lequel contient le plus d'alcool?

90 ml de vodka à 40 %.

1 boisson standard

Un verre de vin



Le produit contient 100 ml de vin à 14 %.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? Un verre de 100 ml de vin à 14 % ou un verre standard? Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes :

Lequel contient le plus d'alcool?

100 ml de vin à 14 %.

1 boisson standard

CALCUL DES SUBSTANCES : L'ALCOOL

Sour Puss



Le produit contient 250 ml de Sour Puss à 15%.

Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool? 250 ml de Sour Puss à 15 % ou un verre standard? Calcul :

Équivalent au nombre de boissons standard canadiennes :

Lequel contient le plus d'alcool?

- 250mL de Sour Puss à 15%
- 1 boisson standard

Tu peux également utiliser cette calculatrice en ligne pour convertir tes boissons en formats standard canadiens : <http://aodtool.cfar.uvic.ca/fr/index-stddt.html>

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES

9e année Leçon 1 : Activité
d'apprentissage 3

Lis chaque situation et décide où elle se situe sur le spectre de la consommation de substances. Si la situation décrit une consommation à haut risque ou un problème lié à l'utilisation d'une substance (dépendance), essaie d'identifier au moins deux moyens possibles de réduire le risque. Tu peux te référer à [l'infographie sur le spectre de l'usage de substances](#) pour trouver des exemples.

**Non-
utilisation**
(Abstinence)

**Utilisation
bénéfique**

**Utilisation à
risque réduit**

**Utilisation à
risque élevé**

**Problèmes liés à
l'utilisation de
substances**
(Dépendance)

**On peut voir l'utilisation de substances sur un spectre.
Les personnes peuvent avancer ou reculer sur le spectre durant leur vie**

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



1. Mikael rentre chez lui en VTT après avoir bu plusieurs bières dans le hangar de son ami.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

2. Willow souffre de douleurs chroniques et son médecin lui a prescrit un produit à base de CBD. Willow prend le CBD comme prescrit et trouve que cela l'aide beaucoup à soulager ses douleurs.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



3. Annika a vu son influenceur préféré sur les médias sociaux faire de la publicité pour des pilules de caféine comme moyen d'améliorer l'énergie et la concentration. Annika a pris des pilules de caféine pour se coucher tard et jouer à des jeux vidéo avec ses ami.e.s.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Les moyens de réduire le risque :

4. Cori a commencé à vaper de la nicotine il y a quelques mois. Récemment, Cori s'est mis.e à vapoter de plus en plus souvent et a fait l'expérience de la nicotine. Iel se sent anxieux.se et irritable lorsqu'iel ne peut pas vapoter.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



5. Nico boit un verre d'eau entre chaque boisson alcoolisée qu'il consomme lors de sa fête de fin d'études.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

6. Jen a voulu essayer la MDMA après en avoir entendu parler à l'école. Jen a acheté de la MDMA à un.e autre élève à l'école et va l'essayer seul.e dans sa chambre.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



7. Les amis d'Amy ont prévu de boire un verre vendredi soir, mais elle prend des antibiotiques. Amy décide de ne pas boire car elle sait que la combinaison de substances peut être dangereuse.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

8. Lors d'une soirée, Lucy a laissé son verre sur la table lorsqu'elle est allée aux toilettes. Elle continue à le boire lorsqu'elle revient à la table.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



9. Nathan souffre de TDAH et son médecin lui prescrit du méthylphénidate (Concerta), ce qui l'aide vraiment à se concentrer dans à l'école.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

10. Penny n'a pas mangé de la journée et a commencé à boire avec ses ami.e.s le ventre vide.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



11. Cooper consomme du cannabis pour gérer son anxiété. Iel a pris un chewing-gum au cannabis vers 17 heures. Deux heures plus tard, Cooper conduit sa petite sœur chez ses grands-parents.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

12. Micha est avec des ami.e.s qui boivent régulièrement le week-end. Micha est un.e buveur.se inexpérimenté.e. Lorsqu'on lui propose un verre, Micha refuse, car iel veut se ménager et s'en tenir à une bière à faible teneur en alcool.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



13. Aaron est sous l'emprise de l'alcool et ses ami.e.s l'allongent sur le dos sur un lit pour qu'il puisse dormir.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

14. Lucy a vraiment mal à la tête. Son amie a des pilules prescrites pour les migraines et propose à Lucie d'en prendre une. Lucy refuse, car elle n'est pas sûre de l'effet que le médicament aura sur elle.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



15. La famille de Jesse a des antécédents de problèmes de toxicomanie. Par conséquent, Jesse limite sa consommation d'alcool à des occasions spéciales et ne boit jamais plus d'une boisson alcoolisée à la fois.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

16. La grand-mère de Mel est décédée récemment et iel a du mal à s'en remettre. Mel a commencé à boire de l'alcool tous les jours pour oublier ses sentiments. Maintenant, Mel souffre de maux de tête et d'irritabilité lorsqu'iel ne boit pas d'alcool.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



17. Maria souffre d'anxiété et prend des antidépresseurs que lui a prescrits son médecin de famille. Depuis qu'elle prend ces médicaments, sa santé mentale s'est beaucoup améliorée.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

18. Stefan a avalé une pilule que quelqu'un lui a donnée lors d'une fête champêtre. Il se sent maintenant somnolent, étourdi et confus. Stefan décide de rentrer seul chez lui, car il n'habite qu'à quelques rues de là.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



19. Théo a du mal à dormir ces derniers temps parce qu'il est stressé par la séparation de ses parents. Il fume du cannabis tous les soirs pour s'endormir. Théo ne peut plus dormir sans cannabis et en a envie tout au long de la journée.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

20. Hillary et ses ami.e.s prennent de l'ecstasy lors d'une fête. Personne n'a de kit de naloxone.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



21. Miya a bu avec des ami.e.s, mais elle est fatiguée. Son ami.e lui propose de la cocaïne, en lui disant que cela lui donnera beaucoup d'énergie pour rester dehors et s'amuser. Miya refuse, car elle s'inquiète des risques liés au mélange des substances.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

22. Shea subit une forte pression de la part de ses parents pour qu'iel ait de bonnes notes. iel boit des boissons énergisantes et utilise des sachets de nicotine pour se concentrer pendant qu'iel prépare un examen.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



23. Will a acheté du jus de vape sur un site web qu'il a trouvé au hasard sur les médias sociaux.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

24. Layla prend plusieurs verres de tequila en l'espace d'une heure.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES



25. Le frère aîné d'Emil a pris du crystal meth (méthamphétamine) pour rester éveillé pendant une nuit de travail.

Spectre : Non-utilisation Utilisation bénéfique Utilisation à faible risque Utilisation à risque élevé Dépendance

Moyens de réduire le risque :



PARTAGE ET RÉFLEXION

Choisir l'une des substances suivantes : alcool, cocaïne, cannabis, nicotine, méthamphétamine (crystal meth) ou ecstasy (MDMA). Et présenter à la classe, seule ou en binôme, au moins cinq approches à moindre risque ou stratégies de réduction des dommages concernant cette substance. Les élèves présenteront leurs résultats à la classe dans une présentation de 5 minutes.

Choisir l'une de ces méthodes pour la partager avec la classe :

- diapositives de présentation
- affiche
- infographie
- vidéo
- sketch
- poème
- autre approche créative



PARTAGE ET RÉFLEXION

FÉLICITATIONS !

TU AS REMPLI LE LIVRET SUR S'EXPLOSER LE CERVEAU



Donner aux jeunes les
moyens de
DECYPDE



Quiz-Quiz Échange

Chaque élève reçoit une carte de questions. Les élèves circulent dans la salle et se mettent par deux avec un.e camarade de classe. Les élèves s'interrogent mutuellement en lisant la question sur leur carte, puis en partageant la réponse. (Quiz-Quiz). Les élèves échangent ensuite leurs cartes. (Échange). Au signal, ils se déplacent et se mettent en binôme avec un.e autre camarade.

<p>Question 1</p> <p>Citer le plus grand nombre possible des "quatre C" des problèmes liés à l'utilisation de substances.</p>	<p>Question 2</p> <p>Quels sont les facteurs qui peuvent influencer le développement d'un problème lié à l'utilisation d'une substance?</p>
<p>Question 3</p> <p>Donner un autre terme courant pour désigner les problèmes liés à l'utilisation de substances psychoactives?</p>	<p>Question 4</p> <p>En quoi la consommation de substances psychoactives est-elle un spectre?</p>
<p>Question 5</p> <p>Où se situe la prise d'une <u>ordonnance selon les instructions d'un médecin</u> dans le spectre de la consommation de substances psychoactives?</p>	<p>Question 6</p> <p>Qu'est-ce que la tolérance?</p>

<p>Question 7</p> <p>Qu'est-ce que le sevrage?</p>	<p>Question 8</p> <p>Des symptômes tels que des maux de tête, des nausées, des douleurs musculaires, de l'anxiété et des problèmes du sommeil peuvent indiquer qu'une personne se trouve sur le site _____.</p>
<p>Question 9</p> <p>Citez deux symptômes de la dépendance à la cocaïne.</p>	<p>Question 10</p> <p>Quels sont les effets néfastes de la dépendance à la cocaïne sur la santé mentale?</p>
<p>Question 11</p> <p>Quels sont les effets physiques néfastes de la dépendance à la cocaïne?</p>	<p>Question 12</p> <p>Après avoir consommé une substance de manière répétée, une personne peut avoir besoin de consommer de plus grandes quantités de la substance pour ressentir le même effet. C'est ce qu'on appelle _____.</p>
<p>Question 13</p> <p>Quels sont les symptômes du sevrage de la cocaïne?</p>	<p>Question 14</p> <p>Citer deux symptômes de la dépendance à l'alcool.</p>

<p>Question 15</p> <p>Quels sont les effets des problèmes liés à la consommation d'alcool?</p>	<p>Question 16</p> <p>Comment les problèmes liés à la consommation d'alcool peuvent-ils affecter le cerveau?</p>
<p>Question 17</p> <p>Citer trois symptômes du sevrage alcoolique.</p>	<p>Question 18</p> <p>Citer deux problèmes de santé liés à l'usage du cannabis.</p>
<p>Question 19</p> <p>Quels sont les effets négatifs d'une forte consommation de cannabis?</p>	<p>Question 20</p> <p>Comment une tolérance accrue peut-elle affecter la consommation de cannabis d'une personne?</p>
<p>Question 21</p> <p>Quels sont les symptômes du sevrage du cannabis?</p>	<p>Question 22</p> <p>Décrivez trois signes de dépendance à la nicotine.</p>

<p>Question 23</p> <p>Comment la nicotine peut-elle affecter une personne qui n'en consomme pas régulièrement?</p>	<p>Question 24</p> <p>Citez 3 effets néfastes associés à la dépendance à la nicotine.</p>
<p>Question 25</p> <p>Citez 3 signes de sevrage de la nicotine.</p>	<p>Question 26</p> <p>Citez 2 effets à long terme de la dépendance à la méthamphétamine.</p>
<p>Question 27</p> <p>Quels sont les symptômes du sevrage de la méthamphétamine?</p>	<p>Question 28</p> <p>Quels sont les deux signes d'une dépendance à l'ecstasy?</p>
<p>Question 29</p> <p>Citez deux problèmes de santé liés à la dépendance à l'ecstasy.</p>	<p>Question 30</p> <p>Citez 2 symptômes de sevrage de l'ecstasy.</p>

Question 31

Quelle substance chimique du cerveau est affectée par l'ecstasy?

Question 32

Pourquoi une personne qui consomme régulièrement de l'ecstasy n'éprouverait-elle plus la même sensation d'euphorie qu'auparavant?