



DECYDE

WWW.DECYDE.CA/FR

Plans de cours DECYDE

De la 4e à la fin l'école secondaire

Résultats attendus du programme et
objectifs des activités pédagogiques



Toutes les ressources
sont disponibles
gratuitement sur
www.DECYDE.ca/fr

Suivez DECYDE sur Facebook,
Instagram, LinkedIn, X et YouTube
pour rester informé et découvrir de
nouveaux contenus.



Email:
decyde@mun.ca

4e année Leçon 1 : Utilisation sécuritaire des médicaments

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Relier les principales fonctions des médicaments et l'importance d'une utilisation et d'une manipulation sécuritaires. - Sachez que les sources les plus fiables des médicaments sur ordonnance sont les médecins, les infirmier.e.s et les pharmacienn.e.s. Santé mentale - Identifier certains des facteurs qui influencent nos sentiments. - Identifier et démontrer les compétences en communication lors des activités de groupe. Les relations - Prendre conscience que nos décisions peuvent affecter d'autres personnes. - Décrire les étapes à suivre dans la prise de décision.	AA1 : Utiliser les médicaments en toute sécurité	- Distinguer les médicaments des non-médicaments - Identifier les choix sécuritaires lors de la prise de médicaments - Appliquer le processus de prise de décision pour résoudre des situations problématiques - Écouter et interagir de manière ciblée avec leurs pairs

4e année Leçon 2: La consommation des médicaments à usage non médical

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Identifier quelques raisons pour lesquelles les gens consomment des médicaments à des fins non médicales. - Reconnaître que la nicotine et la caféine sont des drogues. - Identifier les raisons pour lesquelles les gens fument ou ne fument pas. - Discuter de certains effets physiologiques du tabagisme. - Décrire les effets à court et à long terme du tabagisme. - Identifier un certain nombre d'activités à faire au lieu de fumer. - Décrire les effets de la fumée de tabac ambiante (FTA). - Proposer des moyens de se protéger de la fumée de tabac ambiante (FTA). Santé mentale - Identifier les activités récréatives : passe-temps, activités physiques ou créatives. Les relations - Comprendre que nos décisions peuvent affecter d'autres personnes. - Décrire les étapes à suivre dans la prise de décision.	AA1 : Consommation de médicaments à des fins non médicales	- Identifier des exemples de médicaments prescrits et ceux à usage non-médical - Discuter des raisons pour lesquelles les gens consomment des drogues ou des substances - Appliquer le processus de prise de décision pour faire des choix plus sécuritaires - Travailler en collaboration avec des pairs

4e année Leçon 3: Qu'est-ce qui influence la consommation de drogues?

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Santé des consommateurs - Reconnaître les pressions exercées par la publicité pour les produits de santé de marque et les produits liés à la santé. - Analyser les publicités promouvant l'utilisation des produits du tabac. - Identifier les différentes sources d'information sur la santé. Éducation aux drogues - Reconnaître que la nicotine et la caféine sont des drogues.	AA1 : Où obtenons-nous nos informations sur les drogues?	- Reconnaître les risques liés à la nicotine et à la caféine - Reconnaître que les publicités pour le vapotage, les cigarettes, le tabagisme et les boissons énergisantes peuvent cibler et influencer les jeunes. - Travailler en collaboration avec des pairs

 Donner les réponses à tes questions sur les drogues DECYDE			
5e année Leçon 1: Comprendre les drogues et les médicaments			
Résultats du programme de santé		Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Indiquer où et comment obtenir des informations précises sur les médicaments. - Comprendre que les aliments et les boissons peuvent affecter la puissance de certains médicaments, il faut donc respecter scrupuleusement les prescriptions. - Réaliser que l'alcool est une drogue (dépressEUR). - Identifier des activités constructives à faire au lieu de consommer des substances. - Discuter des raisons des lois sur les drogues et l'abus de drogues		AA1: L'utilisation des médicaments : Pourquoi et comment ?	- Distinguer les médicaments sur ordonnance des médicaments en vente libre - Examiner les étiquettes des médicaments et l'utilisation sécuritaire des médicaments - Appliquer le processus de prise de décision pour résoudre des situations problématiques - Écouter et interagir de manière ciblée avec leurs pairs - Utiliser le questionnement pour faciliter la prise de décision et la résolution de problèmes - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
Santé mentale - Identifier ses intérêts personnels, ses capacités et ses points forts. - Comprendre l'interdépendance entre la santé physique et mentale et le bien-être général.		AA2: Catégories de médicament : Légal ou illégal ? Médicaux ou non médicaux ?	- Reconnaître les différentes catégories de médicaments : médical, non médical, légal, illégal - Identifier des exemples de drogues telles que l'alcool, la caféine, la nicotine et le jus de vape. - Identifier des sources d'information fiables sur les drogues. - Écouter et interagir de manière ciblée avec leurs pairs. - Utiliser le questionnement pour soutenir la prise de décision et la résolution de problèmes. - Utiliser la pensée critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
Les relations - Appliquer le processus de prise de décision aux activités quotidiennes. - Décrire quelques problèmes personnels ou liés à l'entourage et prévoir comment y faire face			
Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.			

5e année Leçon 3: Comprendre les facteurs qui influencent la prise de décision

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Réaliser que l'alcool est une drogue (déresseur). - Identifier les raisons de boire ou de ne pas boire de l'alcool. - Sensibiliser au danger des substances inhalées. - Identifier d'autres moyens de faire face aux problèmes personnels. - Identifier des activités constructives à faire au lieu de consommer des substances.	AA1 : Facteurs d'influence et prise de décision	- Identifier les facteurs influents susceptibles d'affecter la prise de décision - Reconnaître les influences qui affectent la prise de décision en matière de consommation d'alcool et de drogues - Collaborer avec des pairs - Utiliser le questionnaire pour faciliter la prise de décision et la résolution de problèmes - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes - Réfléchir aux facteurs qui influencent la prise de décision
Santé mentale - Identifier ses intérêts personnels, ses capacités et ses points forts. - Reconnaître ce qui est réaliste en termes d'accomplissement personnel.	AA2 : Prendre des décisions : Comment ferais-tu FACE à la situation?	- Réfléchir aux activités saines que les jeunes peuvent pratiquer - Reconnaître les effets nocifs de substances comme la nicotine inhalée, l'alcool et les substances inhalées. - Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour faire face à des situations et prendre des décisions - Collaborer respectueusement avec ses pairs - Utiliser le questionnaire pour faciliter la prise de décision et la résolution de problèmes - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
Les relations - Appliquer le processus de prise de décision aux activités quotidiennes. - Examiner certains des avantages et des inconvénients de la prise de décision indépendante.		

6e année Leçon 1: Donner un sens aux substances : Comprendre les es drogues et leurs effets

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Identifier les différentes catégories de drogues (médicales, non médicales, légales et illégales) et leurs effets sur la santé et le bien-être. - Discuter du coût personnel et sociétal du tabagisme, de la consommation d'alcool et d'autres drogues. - Reconnaître le risque de dépendance au tabac et aux boissons alcoolisées. - Mettre en pratique les compétences en matière de résolution de problèmes et de prise de décision pour prévenir la consommation de substances. - Reconnaître que les activités criminelles sont parfois liées à la consommation de drogues. Les relations - Identifier les responsabilités des membres de la famille. - Identifier les moyens de développer des relations positives avec les pairs. - Démontrer des compétences de communication efficaces. Santé mentale - Décrire les étapes à suivre pour traiter de manière appropriée un problème personnel. - Démontrer quelques techniques appropriées en réponse à des situations stressantes.	AA1 : Enquêter sur les types de drogues	- Explorer et développer la connaissance des différents types de drogues (médicales/non médicales, légales/illégales). - Explorer les substances qui favorisent la santé et le bien-être, les soins préventifs et les interventions (par exemple, la morphine, les analgésiques). - Développer des connaissances et des compétences qui leur permettront de prendre des décisions éclairées et responsables concernant les différents types de drogues. - Écouter et interagir de manière ciblée avec leurs pairs.
	AA2 : Connaître les médicaments : Effets sur le corps	- Examiner les informations sur les différents types de drogues (médicales/non médicales, réglementées/non réglementées) et identifier comment les choix personnels en matière de drogues affectent le bien-être de soi-même et des autres. - Illustrer la connaissance et la compréhension des faits et des effets de certains médicaments sur le corps. - Être conscient des risques potentiels liés à la consommation de certaines substances (alcool, cannabis, nicotine, caféine, méthylphénidate et fentanyl) et de l'importance de faire des choix sains. - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.
	AA3 : Faire des choix intelligents : Étude de cas et jeu de rôle	- Comprendre les risques potentiels de la consommation de drogues, y compris la dépendance, la prise de décision altérée et les conséquences négatives sur la santé. - Explorer comment la pression des pairs peut influencer la consommation de drogues et identifier des stratégies pour résister aux influences négatives des amis ou d'autres personnes. - Pratiquer des compétences en matière de communication, de prise de décision et de résolution de problèmes lorsqu'ils sont confrontés à des décisions relatives à la consommation de substances psychoactives. - Appliquer le modèle de prise de décision FACE et la pensée critique pour résoudre des situations problématiques. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.

6e année Leçon 2: Impact de la consommation de substances sur la croissance et le développement

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Reconnaître le risque de dépendance à des substances telles que le tabac et les boissons alcoolisées. - Mettre en pratique les compétences en matière de résolution de problèmes et de prise de décision pour prévenir la consommation de substances psychoactives. - Discuter du coût personnel et sociétal du tabagisme, de la consommation d'alcool et d'autres drogues. - Identifier différentes substances et leurs effets sur la santé et le bien-être. - Pratiquer des compétences en matière de résolution de problèmes et de prise de décision pour prévenir la consommation de substances psychoactives Les relations - Identifier les moyens de développer des relations positives avec les pairs. - Démontrer des compétences de communication efficaces.	AA1 : Qu'est-ce que la santé et le bien-être?	- Identifier les cinq (5) dimensions de la santé et du bien-être : mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale. - Pratiquer des compétences de prise de décision pour faire des choix éclairés concernant leur santé et leur bien-être, en mettant l'accent sur la responsabilité personnelle en évitant les substances nocives. - Explorer comment différents facteurs, tels que la quantité consommée, la taille du corps, le sexe, l'état émotionnel et le rythme de consommation, peuvent influencer les effets des substances. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.
	AA2 : Spectre de la consommation de substances et facteurs influençant l'intoxication	- Discuter de l'éventail des choix possibles en matière de consommation de substances, depuis les comportements sécuritaires (s'abstenir de consommer des drogues) jusqu'aux comportements à risque. - Identifier les facteurs qui peuvent influencer l'intoxication (par exemple, la quantité consommée, la vitesse de consommation, le sexe, la taille, l'état émotionnel). - Évaluer les risques et les avantages de la consommation de substances psychoactives en réfléchissant de manière critique aux choix qu'ils font. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.
	AA3 : Impacts à long terme des drogues sur la santé et le bien-être	- Discuter des effets à long terme de la consommation de substances psychoactives sur les cinq dimensions de la santé et du bien-être (mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale). - Reconnaître l'importance d'aider les amis et la famille à faire des choix positifs en matière de consommation de substances psychoactives. - Reconnaître les effets de la consommation de substances psychoactives sur le cerveau et le corps, ainsi que toute entrave au développement actuel et futur (altération de l'esprit, risque de dépendance, ralentissement du temps de réaction, santé mentale négative). - Collaborer respectueusement avec ses pairs.

6e année Leçon 3: Impacts du tabagisme et du vapotage sur la santé et la société

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Ma santé dans mon environnement - Reconnaître les effets du tabagisme et du vapotage sur le corps. - Discuter des impacts individuels et sociétaux du tabagisme et du vapotage. - Identifier les environnements où la loi exige qu'il n'y ait pas de fumée ni de tabac. - Explorer les effets du tabagisme passif sur la santé physique et le bien-être général. - Examinez les effets de la pollution de l'air sur l'environnement. Prise de décision responsable - Tenir compte de l'influence de divers facteurs (par exemple, le concept de soi, les connaissances et l'expérience, les pairs, la famille, l'école et la communauté, et les médias) sur la prise de décision. - Découvrez comment les produits du tabac et du vapotage sont commercialisés auprès des jeunes et comment la publicité, l'emballage et les médias sociaux peuvent influencer leurs choix et leurs perceptions. Être en sécurité dans tous les environnements - Décrire comment les facteurs environnementaux liés au tabagisme et au vapotage peuvent influencer la santé.	AA1 : Les conséquences du tabagisme et du vapotage	- Identifier les impacts du tabagisme et du vapotage sur la santé, l'environnement et la société. - Comparer l'aspect et le fonctionnement de poumons sains à des poumons endommagés par le tabagisme ou le vapotage. - Rechercher et résumer les effets potentiels du vapotage et du tabagisme sur la santé et l'environnement. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.
	AA2 : Coûts du vapotage et astuces de marketing : Une enquête mathématique et médiatique	- Expliquer comment le marketing et la publicité sont utilisés pour rendre le tabagisme et le vapotage attrayants. - Identifier les façons dont les fabricants de vape et de tabac utilisent la publicité, les médias sociaux et l'emballage pour cibler les jeunes. - Examiner comment les produits de vapotage aromatisés influencent le comportement des consommateurs, en particulier des adolescent.e.s. - Rechercher et résumer les conséquences potentielles sur la santé du vapotage et du tabagisme, y compris les risques tels que la dépendance, les problèmes pulmonaires et d'autres effets à long terme. - Calculer le coût des produits de vapotage et réfléchir à l'impact qu'ils peuvent avoir sur le budget d'une personne. - Collaborer respectueusement avec leurs pairs.
	AA3 : Prendre des décisions concernant le tabagisme et le vapotage	- Réfléchir à la manière dont les différents choix en matière de tabagisme et de vapotage peuvent avoir un impact sur leur santé, leur bien-être et leurs objectifs futurs. - Examiner comment diverses influences - telles que les médias, la famille, les pairs, l'école, la communauté et l'image de soi - peuvent façonner leurs décisions en matière de tabagisme et de vapotage. - Réfléchir de manière critique aux messages relatifs au tabagisme et au vapotage et reconnaître l'importance de la responsabilité personnelle dans la prise de décision. - Utiliser le modèle de prise de décision FACE pour analyser des situations et s'entraîner à faire des choix éclairés. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.

7e année Leçon 1: Consommation de substances psychoactives et choix judicieux

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Bien-être émotionnel et social - Comprendre comment le concept de soi influence les pensées, les sentiments et les comportements - Identifier et démontrer les compétences en matière de communication lors d'activités de groupe Les relations - Reconnaître l'influence des groupes de pairs Sécurité et santé environnementales - Connaître les pratiques dangereuses qui mettent en péril la vie des jeunes et comprendre les raisons de ces pratiques. - Prendre conscience de la responsabilité individuelle en matière de sécurité et de prévention des accidents. - Développer les connaissances et les compétences nécessaires pour participer en toute sécurité à des activités présentant des risques. Alcool et autres drogues - Identifier les raisons pour lesquelles les gens choisissent de fumer ou de ne pas fumer - Connaître les effets immédiats et à long terme du tabagisme, aussi bien physiques que sociaux et psychologiques. - Utiliser le modèle de prise de décision en matière de tabagisme - Comprendre que l'alcool est une drogue qui affecte le corps - Examiner l'influence des médias sur la consommation d'alcool	AA1 : Comprendre les substances	- 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.
	AA2 : Facteurs qui influencent la consommation de substances psychoactives : Faire FACE à la situation	- 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
	AA3 : Un numéro d'équilibriste : La course à la réduction des risques	- 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

7e année Leçon 2: Façons saines et malsaines de faire face à la situation

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Bien-être émotionnel et social - Développer des stratégies pour gérer les sentiments négatifs. - Reconnaître les sources de stress dans notre vie. - Comprendre que le stress peut être sain ou nuisible. - Envisager des moyens positifs de gérer le stress. Les relations - Reconnaître l'influence des groupes de pairs. Drogues : Tabagisme et alcool - Comprendre que le tabac contient une drogue qui crée une dépendance et d'autres substances chimiques qui affectent la santé. - Identifier les raisons pour lesquelles les gens choisissent de fumer ou de ne pas fumer. - Connaître les effets immédiats et à long terme du tabagisme, tant physiques que sociaux et psychologiques. - Comprendre les effets de la fumée secondaire et du tabagisme latéral - Utiliser le modèle de prise de décision en matière de tabagisme. - Réaliser que l'alcool est une drogue qui affecte le corps et peut avoir des effets néfastes. - Promouvoir et encourager des pratiques appropriées en matière de santé	AA1 : Réagir au stress	- Définir le stress - Identifier les facteurs de stress courants - Identifier les stratégies d'adaptation qui peuvent aider à réduire le stress - Identifier les avantages et les inconvénients du stress - Examiner comment les individus vivent différemment les situations stressantes - Participer à des discussions avec des pairs sur l'adaptation et le stress - Écouter et interagir de manière ciblée avec ses pairs
	AA2: Évaluer les stratégies d'adaptation	- Reconnaître les comportements d'adaptation sains et malsains. - Évaluer les avantages et les risques associés aux stratégies d'adaptation. - Examiner les risques liés à l'utilisation d'une substance telle que la caféine, le cannabis, la nicotine, le méthylphénidate ou l'alcool comme stratégie d'adaptation. - Reconnaître que les individus gèrent différemment les situations stressantes. - Réfléchir à la manière de cultiver un état d'esprit positif.
	AA3: Faire FACE aux situations stressantes	- Utiliser le modèle de prise de décision FACE pour identifier les facteurs de stress et évaluer les stratégies d'adaptation saines et à risque. - Examiner les risques liés à l'utilisation d'une substance telle que la caféine, le cannabis, la nicotine, le méthylphénidate ou l'alcool comme stratégie d'adaptation. - Utiliser le questionnaire pour soutenir la prise de décision et la résolution de problèmes. - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. - Collaborer avec des pairs.

8e année Leçon 1: Consommation de substances et prise de décision : Influences sociales, lois et santé

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Faire la distinction entre les faits et les mythes concernant les drogues et l'alcool. - Connaître les lois canadiennes relatives à la possession, à l'utilisation et à la vente d'alcool et de drogues. - Prendre conscience des dangers de la combinaison de l'alcool et d'autres drogues. - Distinguer l'usage de drogues, le mauvais usage de drogues, l'abus de drogues et la dépendance aux drogues. - Comprendre certaines des raisons de la consommation de drogues et d'alcool. - Identifier les sources d'aide et d'information pour les toxicomanes. - Comprendre le rôle des drogues dans notre société. - Faire la distinction entre les médicaments délivrés sur ordonnance, les médicaments en vente libre et les médicaments illégaux. - Identifier et promouvoir des activités alternatives n'impliquant pas l'alcool ou les drogues. - Prendre en compte les valeurs et les influences personnelles, sociétales et familiales en ce qui concerne la consommation de drogues et d'alcool. - Prendre conscience du rôle que joue la prise de décision dans la consommation de drogues. - Comprendre certaines des implications de la consommation de drogues et d'alcool sur la santé. - Connaître l'influence des médias sur les décisions relatives à la consommation de drogues et d'alcool. Bien-être émotionnel et social - Utiliser le processus de prise de décision pour choisir d'autres moyens d'action pour gérer des sentiments.	AA1 : Comprendre les choix, les risques et la sécurité en matière de consommation de substances psychoactives	- Discuter des raisons pour lesquelles les gens peuvent choisir de consommer ou non des substances. - Distinguer la consommation de substances prescrites ou non prescrites, réglementées ou non réglementées. - Identifier l'utilisation bénéfique des médicaments. - Identifier les considérations de sécurité associées à des substances telles que l'alcool, le cannabis, la nicotine, la cocaïne, la psilocybine, le méthylphénidate et les opioïdes. - Identifier les problèmes de sécurité liés à la combinaison de substances et à la surconsommation de substances. - Reconnaître le rôle de la naloxone en cas de surdose d'opioïdes. - Identifier les stratégies de réduction des risques, les ressources et les informations relatives à la consommation de substances. - Collaborer respectivement avec des pairs. - Démontrer des stratégies de communication positives.
	AA2 : Sécurité en matière de consommation de substances psychoactives : Comprendre les règles, les règlements et les lois	- Reconnaître qu'il existe des lois canadiennes et internationales relatives à l'utilisation, à la vente et à la possession de substances réglementées, notamment la nicotine, l'alcool et le cannabis, et de substances non réglementées telles que les analogues du fentanyl, la cocaïne et les champignons magiques. - Discuter de la manière dont les lois sur la consommation de substances protègent la santé et le bien-être des personnes dans différentes situations et mettez en pratique. - Renforcer la compréhension des problèmes de sécurité liés à la consommation de substances psychoactives. - Discuter des facteurs qui peuvent influencer la prise de décision en matière de consommation de substances psychoactives en ce qui concerne les lois, les règles et les réglementations. - Examiner les stratégies de réduction des risques liés à l'utilisation de substances psychoactives. - Collaborer avec des pairs - Démontrer des stratégies de communication positives.
	AA3 : Facteurs influençant la prise de décision	- Examiner les influences qui affectent la prise de décision en matière de consommation de substances, notamment les médias, la communauté, la famille, les pairs, les connaissances et l'expérience, ainsi que l'image de soi. - Discuter de l'influence des lois, des règles et des règlements appliqués par le gouvernement, la famille, l'école et la communauté sur la prise de décision. - Discuter des facteurs de protection et de risque qui peuvent influencer la consommation de substances et la prise de décision. - Examiner les considérations de sécurité associées à des substances telles que l'alcool, le cannabis, la nicotine, la cocaïne, la psilocybine, le méthylphénidate et les opioïdes. - Renforcer les considérations de sécurité liées à l'usage et à la surconsommation de polysubstances dans différentes situations. - Identifier les stratégies de réduction des risques liés à la consommation de substances psychoactives. - Examiner la différence entre les substances réglementées et non réglementées - Collaborer respectivement avec des pairs. - Faire preuve d'esprit critique.

8e année Leçon 2: Impact de l'image de soi sur les décisions en matière de consommation d'alcool et de drogues

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation aux drogues - Reconnaître les effets à court et à long terme de l'alcool et des drogues sur la santé et les risques associés à leur consommation. - Connaître les risques particuliers liés à la consommation de substances psychoactives par les adolescent.e.s. - Prendre conscience des dangers de la combinaison de l'alcool et d'autres drogues. - Comprendre les influences sociales, y compris la publicité, sur les décisions relatives à la consommation de substances. - Prendre en compte les valeurs personnelles, familiales et sociétales liées à la consommation de substances psychoactives. - Identifier et promouvoir des activités alternatives n'impliquant pas l'alcool ou d'autres substances. - Identifier les sources d'aide et d'information en matière de toxicomanie. - Apprécier le rôle des drogues dans notre société. - Comprendre certaines implications de l'usage de substances psychoactives sur la santé. - Prendre conscience du rôle que joue la prise de décision dans la consommation de substances psychoactives. Bien-être émotionnel et social - Apprécier la façon dont les expériences affectent l'image de soi. - Identifier les effets de l'image de soi sur le comportement. - Comprendre l'importance d'un soutien et d'un retour d'information positifs pour développer une image positive de soi. - Différencier les manières appropriées et inappropriées de gérer les humeurs et les sentiments. - Utiliser le processus de prise de décision pour choisir d'autres moyens d'action face à des sentiments.	AA1 : Fixation d'objectifs et image de soi	- Définir le concept de soi (qui suis-je) et l'estime de soi (comment je me sens par rapport à qui je suis?) et y réfléchir. - Reconnaître les signes d'une bonne estime de soi, la façon dont elle affecte le comportement et son importance dans la prise de décision, en particulier en ce qui concerne la consommation de substances psychoactives. - Identifier ses propres intérêts, points forts, qualités positives et valeurs. - Identifier les objectifs SMART et appliquer des stratégies pour renforcer la confiance dans la réalisation des objectifs futurs. - Collaborer respectivement avec des pairs, en faisant preuve de stratégies de communication positives.
	AA2 : L'impact de l'image de soi sur la santé et le bien-être	- Identifier comment l'image de soi et la prise en charge de soi influencent la prise de décision. - Définir le bien-être social. - Discuter des effets des substances sur la santé et le bien-être d'une personne. - Identifier des activités alternatives n'impliquant pas de substances. - Identifier des sources fiables d'aide et d'information sur la consommation de substances psychoactives. - Discuter de la manière dont le bien-être social et les soins personnels peuvent avoir un impact sur la santé et le bien-être. - Collaborer respectivement avec ses pairs et faire preuve de stratégies de communication positives.
	AA3 : Image de soi et prise de décision	- Reconnaître les signes d'une bonne estime de soi et son importance dans la prise de décision. - Reconnaître comment l'estime de soi peut influencer les sentiments et les comportements. - Examiner l'influence de l'image de soi sur la prise de décision. - Utiliser la pensée critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. - Collaborer respectivement avec ses pairs et faire preuve de stratégies de communication positives.

9e année Leçon 1: Santé du cerveau et consommation de substances

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Bien-être émotionnel et social - Développer une meilleure connaissance de soi en s'engageant dans des activités qui vous aident à réfléchir à qui vous êtes et à ce qui est important pour vous. - Apprendre à mieux se connaître et à mieux connaître les autres en représentant et en partageant différents aspects d'eux ou d'elles-mêmes. Contenu, processus et compétences - Examiner et mettre en œuvre le processus décisionnel. - Améliorer les compétences personnelles en matière de communication grâce à l'interaction et à la pratique en classe. Éducation aux drogues (supplément) - 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. - Envisager des stratégies de réduction des risques pour minimiser les risques liés à la consommation de substances psychoactives.	AA1 : La santé du cerveau	- Discuter de l'importance de la santé du cerveau - Identifier les facteurs qui peuvent affecter positivement ou négativement la santé du cerveau - Reconnaître les composantes de la santé et du bien-être qui peuvent favoriser la santé du cerveau, notamment la santé mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale. - Identifier les habitudes saines qui peuvent favoriser la santé du cerveau - Collaborer respectivement avec des pairs - Démontrer des stratégies de communication positives
	AA2 : Substances et santé cérébrale	- Décrire les implications de la consommation de substances psychoactives sur le développement du cerveau - Définir et distinguer la dépendance, la tolérance et le sevrage - Identifier les signes de dépendance, de tolérance et de sevrage de substances telles que l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA). - Examiner les stratégies de réduction des risques lors de la consommation de substances telles que l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA). - Collaborer respectivement avec des pairs - Démontrer des stratégies de communication positives - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes
	AA3 : Spectre de la consommation de substances (réduction des risques)	- Analyser les effets de la consommation de substances psychoactives sur la santé et le bien-être - Calculer la puissance de l'alcool et de la nicotine dans différentes concentrations de produits. - Expliquer le concept de spectre de la consommation de substances, en reconnaissant les différents schémas allant de l'absence de consommation à la dépendance. - Identifier des stratégies de consommation à moindre risque lors de l'utilisation de diverses substances, comme l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA) par exemple. - Explorer les stratégies de réduction des risques pour une utilisation plus sécuritaire des substances. - Collaborer respectivement avec des pairs. - Démontrer des stratégies de communication positives. - Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes.

9e année Leçon 2: Santé sexuelle et consommation de substances

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Sexualité humaine - Connaître le processus de prise de décision et le rôle des valeurs en matière d'expression sexuelle. - Reconnaître l'impact que les substances peuvent avoir sur le consentement et la prise de décision en matière de relations et de santé sexuelle. - Savoir où chercher de l'aide pour obtenir un soutien ou des conseils en matière de santé sexuelle. Les relations - Avoir une conscience accrue de ses propres attentes et de celles des autres en matière de relations amoureuses. - Prendre conscience de la nature réciproque des relations amoureuses - S'entraîner à prendre des décisions concernant certains des problèmes qui surviennent dans les relations amoureuses. - Identifier et comparer les résultats des comportements passifs, agressifs et assertifs. Construction climatique - Communications - Améliorer les compétences personnelles en matière de communication grâce à l'interaction et à la pratique en classe. - Réviser et mettre en œuvre le processus décisionnel de FACE. - Identifier et démontrer les différents modèles de communication.	AA1 : Relations et styles de communication	- Explorer différents types de relations (par exemple, amicales, familiales, professionnelles, amoureuses). - Identifier et différencier les styles de communication (passif, agressif, passif-agressif, manipulateur et assertif). - Évaluer l'impact de la consommation de substances psychoactives sur la prise de décision, les relations et les objectifs de vie futurs. - Réfléchir aux valeurs, pensées et croyances personnelles et analyser comment elles influencent la prise de décision. - Discuter des aspects clés d'une relation saine, notamment la confiance, le respect et le consentement mutuel. - Expliquer comment les choix peuvent avoir des répercussions à court et à long terme sur leur bien-être physique et émotionnel, leurs relations et leur avenir. - Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour résoudre des problèmes et faire des choix éclairés. - Collaborer respectivement avec des pairs. - Démontrer des stratégies de communication positives dans diverses situations sociales et interpersonnelles.
	AA2 : Substances et santé sexuelle	- Définir et différencier les termes "améliorer" et "inhiber". - Identifier et décrire les effets à court et à long terme des substances sur le fonctionnement sexuel (par exemple, l'alcool, les poppers, le cannabis, la cocaïne, l'ecstasy (MDMA), les opioïdes, les amphétamines, les stéroïdes anabolisants, la nicotine et les médicaments tels que le Viagra ou le Cialis). - Discuter des façons dont la consommation de substances psychoactives peut augmenter la probabilité d'une activité sexuelle non protégée. - Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour résoudre des problèmes et faire des choix éclairés. - Collaborer respectivement avec des pairs. - Démontrer des stratégies de communication positives dans diverses situations sociales et interpersonnelles.
	AA3 : Consentement et préparation	- Reconnaître que s'engager dans une activité sexuelle est une décision personnelle et que les sentiments et les émotions peuvent varier d'une personne à l'autre. - Expliquer la signification du consentement et résumer les lois relatives au consentement. - Faire preuve de respect pour les limites personnelles et veiller à ce que le consentement soit toujours donné et compris dans différentes situations sexuelles. - Discuter de l'importance du consentement mutuel et du rôle du consentement dans la prise de décisions éclairées en matière de sexualité. - Évaluer comment les substances peuvent influencer la prise de décision concernant le consentement mutuel et l'activité sexuelle. - Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour résoudre des problèmes et faire des choix éclairés. - Collaborer respectivement avec des pairs. - Démontrer des stratégies de communication positives dans diverses situations sociales et interpersonnelles.
	AA4 : Que faire si les choses tournent mal?	- Reconnaître que les problèmes de santé sexuelle peuvent concerner n'importe qui et qu'ils font partie intégrante de la vie humaine. - Expliquer l'importance de rechercher un soutien professionnel en cas de problèmes de santé sexuelle. - Discuter des moyens de se protéger contre les violences sexuelles. - Discuter de la manière de rester plus en sécurité dans les situations sociales en élaborant un plan de sécurité personnel et en sachant quand demander de l'aide d'urgence. - Identifier et évaluer les services communautaires qui favorisent la sécurité et le bien-être des personnes. - Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour résoudre des problèmes et faire des choix éclairés. - Collaborer respectivement avec des pairs. - Démontrer des stratégies de communication positives dans diverses situations sociales et interpersonnelles.

Leçon 2 Cours pour le secondaire : Se préparer : comprendre les dangers, la sécurité et les mesures d'urgence

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation sur les médicaments - Identifier et analyser l'impact des substances sur la santé et le bien-être. - Appliquer des approches de réduction des risques et de prévention de la consommation de substances de manière à favoriser la sécurité et le bien-être à la maison, à l'école et dans la communauté. - Identifier des stratégies pour prévenir et réagir aux urgences liées à la consommation de substances. - Élaborer un plan d'intervention d'urgence pour assurer la sécurité personnelle en cas de consommation de substances. - Faire preuve de capacités décisionnelles favorisant la santé, le bien-être et des choix plus sécuritaires. Bien-être émotionnel et social - Faire preuve de connaissances, de compétences et de comportements liés à la prise de décisions en matière de santé. Technologie et communications - Utiliser les technologies de l'information pour accéder à des informations sur la consommation de substances, les présenter et les communiquer. Santé et sécurité environnementales - Faire preuve de compétences et de comportements qui améliorent la sécurité personnelle, la sécurité des autres et la protection de l'environnement.	AA1 : L'impact de la consommation de substances sur la santé générale et le bien-être	- Décrire comment les substances peuvent affecter les cinq composantes de la santé et du bien-être (santé mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale). - Expliquer comment la dose d'une substance peut modifier son impact sur le corps et déterminer si elle est sécuritaire ou nocive. - Examiner des situations liées à la santé (p. ex., la polyconsommation, l'observance thérapeutique, la conduite avec facultés affaiblies, la grossesse/l'allaitement, les facteurs de santé personnels) et identifier les risques potentiels associés. - Rechercher et présenter les impacts sur la santé de situations de consommation de substances en s'appuyant sur des sources fiables. - Appliquer des compétences de prise de décision à des scénarios et évaluer les résultats potentiels de différents choix. - Réfléchir aux effets à court et à long terme des substances, en tenant compte de leurs impacts sur les objectifs personnels, les relations et le bien-être général.
	AA2 : Réduction des risques	- Définir la réduction des méfaits et identifier des exemples de stratégies de réduction des méfaits à la maison, à l'école et dans la communauté. - Expliquer comment les approches de réduction des méfaits (telles que l'approvisionnement sécuritaire, la vérification des drogues, la naloxone et les stratégies pour faire la fête de manière plus sécuritaire) peuvent prévenir les méfaits et soutenir la santé globale et le bien-être. - Analyser les mythes courants entourant la réduction des méfaits et utiliser un raisonnement fondé sur des données probantes pour démystifier les idées reçues. - Examiner des situations réelles impliquant différentes substances (comme le cannabis, l'alcool, le vapotage, l'ecstasy et la cocaïne) et proposer des stratégies pratiques de réduction des méfaits pour chacune d'elles. - Concevoir un outil ou une ressource de réduction des méfaits (comme une trousse, une application ou un site de consommation supervisée) qui pourrait être utilisé à l'école ou dans la communauté, et réfléchir à son impact potentiel.
	AA3 : Comment aider les autres et soi-même en cas d'urgence	- Reconnaître les signes et symptômes des surdoses liées aux substances. - Identifier quand une situation nécessite une aide d'urgence. - Démontrer comment placer une personne inconsciente en position latérale de sécurité (PLS) et expliquer pourquoi cette compétence est importante pour prévenir les méfaits. - Analyser des scénarios pour identifier les facteurs de risque, les signaux d'alarme et les interventions sécuritaires, en utilisant des stratégies de prise de décision pour guider leurs actions. - Explorer le rôle de la naloxone dans l'intervention en cas de surdose et pratiquer les étapes d'une administration sécuritaire.
	AA4 : Prendre des décisions difficiles	- Analyser la complexité de prendre des décisions concernant la consommation de substances d'une autre personne et reconnaître comment différents choix peuvent mener à différents résultats. - Collaborer pour évaluer les décisions possibles dans le cadre d'une étude de cas et réfléchir aux facteurs qui influencent la prise de décision. - Appliquer des stratégies de réduction des méfaits et de préparation aux urgences en développant un plan personnel de sécurité pour les fêtes (Party Safety Plan). - Réfléchir à la manière dont la planification préalable et la prise en compte de perspectives multiples peuvent favoriser des choix plus sûrs et plus réfléchis dans des situations de la vie réelle.

Leçon 3 Cours pour le secondaire : Comprendre la consommation de substances : choix, stigmatisation et soutien

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation sur les médicaments - Identifier et analyser les effets de la consommation de substances psychoactives sur la santé et le bien-être. - Démontrer une compréhension du spectre de la consommation de substances psychoactives, y compris les modes de consommation, la dépendance et le rétablissement. - Analyser les facteurs sociaux, personnels et environnementaux qui influencent les raisons pour lesquelles les jeunes peuvent commencer à consommer des substances psychoactives, y compris les facteurs de protection et les facteurs de risque. - Expliquer comment la stigmatisation affecte les individus, les familles et les communautés, et évaluer son impact sur la recherche d'aide et l'accès au soutien. - Reconnaître l'importance de la recherche d'aide et explorer les soutiens disponibles pour les personnes confrontées à des problèmes de consommation de substances. - Démontrer des compétences en matière de prise de décision et de fixation d'objectifs qui favorisent la santé mentale, le bien-être et des choix plus sécuritaires.	AA1 : Spectre de la consommation de substances AA2 : Pourquoi est-ce que les adolescents et adolescentes commencent à consommer des substances? AA3 : Qu'est-ce que la dépendance?	- Expliquer les composantes du spectre de la consommation de substances. - Différencier la non-consommation, la consommation à faible risque, à risque élevé et la consommation nocive en s'appuyant sur des exemples de la vie réelle. - Appliquer leur compréhension du spectre de la consommation de substances pour analyser différents scénarios et identifier la place de chaque exemple. - S'engager dans des discussions respectueuses et sans jugement concernant la consommation de substances. - Identifier les divers facteurs qui influencent les décisions des jeunes concernant la consommation de substances, y compris les médias, les pairs, la famille, l'école, la communauté et l'image de soi. - Différencier les facteurs de risque des facteurs de protection et expliquer comment ils peuvent augmenter ou diminuer la probabilité de consommer des substances. - Appliquer la compréhension de ces facteurs à des scénarios de la vie réelle afin de reconnaître les stratégies qui peuvent favoriser des décisions plus saines. - S'engager dans des discussions respectueuses et sans jugement concernant la consommation de substances. - Expliquer comment la dépendance se développe et progresse le long du spectre de la consommation de substances, en s'appuyant sur des exemples tirés de vidéos, de discussions et de récits d'expériences vécues. - Décrire comment la consommation de substances affecte le système de récompense du cerveau, les émotions et le comportement, et expliquer pourquoi la dépendance est considérée comme une condition médicale. - Identifier les facteurs internes et externes qui influencent la consommation de substances, le rétablissement et la rechute. - S'engager dans des discussions respectueuses et sans jugement concernant la consommation de substances.
Bien-être émotionnel et social - Faire preuve de connaissances, de compétences et de comportements liés à la prise de décisions en matière de santé.	AA4 : Stigmatisation	- Définir la stigmatisation et expliquer comment elle affecte les personnes qui consomment des substances. - Identifier les mythes et les idées reçues concernant la consommation de substances. - Reconnaître les différents types de stigmatisation (structurelle, sociale et l'autostigmatisation) et décrire comment ils peuvent influencer les choix d'une personne, ses relations et son accès à l'aide. - Démontrer l'utilisation d'un langage non stigmatisant et axé sur la personne (le « langage de la personne d'abord ») lors des discussions sur la consommation de substances et la dépendance. - Réfléchir aux moyens de réduire la stigmatisation et de promouvoir l'empathie, l'inclusion et le soutien envers les personnes confrontées à des défis liés à la consommation de substances. - S'engager dans des discussions respectueuses et sans jugement concernant la consommation de substances.
Technologie et communications - Utiliser les technologies de l'information pour accéder à des informations sur la consommation de substances, les présenter et les communiquer.	AA5 : Comment demander de l'aide (Soutien en cas de trouble lié à la consommation de substances)	- Reconnaître les signes indiquant que la consommation de substances d'une personne pourrait devenir nocive. - Identifier les obstacles qui peuvent rendre difficile la recherche d'aide pour les personnes aux prises avec la consommation de substances. - Identifier les facteurs de protection et les éléments facilitateurs qui favorisent la recherche d'aide, le rétablissement et la résilience chez les jeunes. - Démontrer des manières sécuritaires, compatissantes et sans jugement d'aborder une personne qui vous préoccupe et de lui offrir du soutien. - Repérer et décrire les ressources locales et nationales adaptées aux jeunes qui offrent du soutien en matière de consommation de substances, de santé mentale ou de situations de crise. - S'engager dans des discussions respectueuses et sans jugement concernant la consommation de substances.

Leçon 4 Cours pour le secondaire : Santé mentale et consommation de substances : comprendre le lien et renforcer la résilience

Résultats du programme de santé	Activités d'apprentissage	Objectifs de l'activité d'apprentissage
Éducation sur les médicaments - Décrire comment les substances peuvent affecter les cinq composantes de la santé et du bien-être (santé mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale). - Analyser les liens entre la santé mentale et la consommation de substances, y compris la manière dont l'une peut influencer ou avoir un impact sur l'autre. - Identifier et appliquer des stratégies personnelles d'autogestion de la santé qui favorisent la résilience, le bien-être et la réduction des méfaits. - Évaluer le rôle des systèmes de soutien (famille, amis, communauté) dans le maintien de la santé mentale et la réduction des risques liés à la consommation de substances. - Démontrer des compétences en matière de prise de décision et de fixation d'objectifs qui favorisent la santé mentale, le bien-être et des choix plus sécuritaires	AA1 : Le lien entre la santé mentale et la consommation de substances	- Expliquer comment les cinq dimensions de la santé sont interconnectées et influencent le bien-être général. - Identifier et discuter des effets à court terme, à long terme et sociaux de la consommation de substances sur la santé mentale. - Analyser le lien entre le cannabis et la santé mentale en s'appuyant sur des exemples concrets. - Reconnaître les facteurs de risque et les facteurs de protection liés à la consommation de substances et à la santé mentale. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.
Bien-être émotionnel et social - Faire preuve de connaissances, de compétences et de comportements liés à la prise de décisions en matière de santé.	AA2 : Automédication	- Définir l'« automédication » et décrire son lien avec la santé mentale. - Discuter des risques à court et à long terme liés à l'utilisation de substances pour s'automédiquer. - Analyser des expériences vécues pour identifier les facteurs de risque et de protection qui influencent les décisions relatives à la consommation de substances. - Décrire comment les substances (p. ex., l'alcool) peuvent affecter le cerveau en développement et la santé mentale. - Élaborer un message destiné aux pairs qui favorise la sensibilisation, réduit la stigmatisation et encourage les stratégies d'adaptation saines ainsi que la recherche d'aide. - Collaborer respectueusement avec ses pairs. - Démontrer de la compréhension et de l'empathie en s'engageant dans des discussions et des réflexions respectueuses et sans stigmatisation concernant la santé mentale et la consommation de substances.
Technologie et communications - Utiliser les technologies de l'information pour accéder à des informations sur la consommation de substances, les présenter et les communiquer.		
Santé et sécurité environnementales - Faire preuve de compétences et de comportements qui améliorent la sécurité personnelle, la sécurité des autres et la protection de l'environnement.	AA3 : Soins personnels et systèmes de soutien	- Appliquer le modèle de prise de décision FACE pour examiner les réactions au stress et identifier des moyens efficaces de faire face et de chercher du soutien. - Reconnaître la différence entre le stress positif et le stress négatif, et décrire des pratiques de prendre soin de soi (autosoin) qui favorisent l'équilibre et le bien-être. - Élaborer un plan de prendre soin de soi ou de prescription sociale qui soutient le bien-être individuel et celui des pairs. - Créer une trousse d'outils personnalisée pour la santé mentale et le bien-être qui identifie des stratégies d'adaptation, des réseaux de soutien et des objectifs de santé mentale réalistes. - Utiliser des compétences de pensée critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. - Démontrer des compétences de communication positive. - Collaborer respectueusement avec ses pairs.