

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Un acte d'équilibre : La course à la réduction des risques

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

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

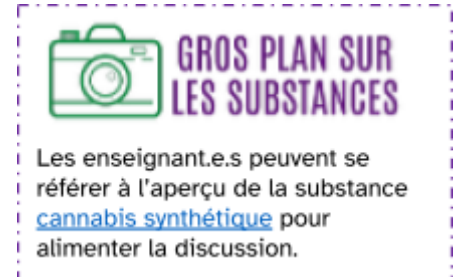
- **Gros plan sur la consommation de substances** pour le méthylphénidate (médicament contre le TDAH), le cannabis, la nicotine, l'alcool, les dépresseurs et les stimulants
- **Infographie** : Surconsommation, facteurs influençant la prise de décision
- Lors de la discussion des scénarios, veillez à éviter tout langage ou toute supposition susceptible de renforcer la stigmatisation à l'égard des personnes qui consomment des substances. Consultez l'infographie sur [la stigmatisation](#) pour obtenir des conseils sur l'utilisation d'un langage respectueux et sans jugement.

Situation 1 : Alex et Finley au cinéma (Cannabis)

Alex est un.e élève de 7e année qui vient d'intégrer un nouveau collège. Iel est allé au cinéma avec un nouvel ami, Finley. Au cinéma, Finley a proposé à Alex un bonbon au cannabis qu'il avait pris dans la chambre de son grand frère. Alex n'avait jamais consommé de cannabis auparavant, mais iel ne voulait pas décevoir son nouvel ami ni gâcher le moment de plaisir. Alex a décidé de manger la gomme, mais, au fil du temps, les effets de ce produit comestible sont devenus plus intenses que prévu. Alex a commencé à se sentir étourdi.e, anxieux.se et son cœur s'est mis à battre très fort. Finley a remarqué qu'Alex ne se sentait pas bien, mais il ne savait pas quoi faire. Devrait-iel demander de l'aide au cinéma, contacter un.e adulte de confiance ou essayer de gérer la situation seul.e?

Effets

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



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

Influences

- ☐ Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Alex à prendre cette substance?
 - Les pairs
 - S'adapter
 - Se sentir cool
 - Curiosité

Recherche d'aide

- ☐ Comment pourrais-tu aider Alex si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaieriez-vous de vous débrouiller seul?
 - Informer Alex des inconvénients
 - Chercher de l'aide au théâtre et appeler le 911
 - Appeler sa famille
- ☐ Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer votre décision?
 - Expériences
 - Connaissances sur les gommes de cannabis
 - Famille
 - Sentiments : Peur d'avoir des ennuis
 - Sentiments : Désir de faire ce qui est juste malgré les conséquences

Réduction des risques

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

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

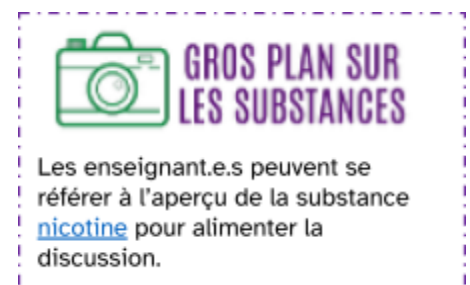
- ☐ Imaginez et créez une conversation entre Alex et Finley qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez présenter cette situation à d'autres personnes. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

Scénario 2 : Jordan et sa petite sœur (Nicotine)

Jordan a commencé àvapoter 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 conseil 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 vape 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-iel faire?

Effets

- ☐ Quels sont les signes d'une surdose ou d'un empoisonnement que présente Lilly?
 - Maux d'estomac
 - Vertiges
 - Cris
- ☐ Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?



7e année Leçon 1

Activité d'apprentissage 3



- Forte accoutumance et dépendance
- Problèmes de circulation
- Augmentation des infections et des pneumonies
- Augmentation des maladies cardiaques et pulmonaires
- Sensation d'essoufflement et toux persistante
- Maux de tête, maux d'estomac et vertiges

Influences

- ☐ Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Lilly à prendre cette substance?
 - Famille
 - Curiosité
 - Manque d'information (connaissances)
 - Attiré par le goût de la banane
 - Bouteille colorée (Média)

Recherche d'aide

- ☐ Comment pourrais-tu aider Lilly tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaierais-tu de gérer la situation toi-même?
 - Appeler immédiatement le 911
 - Appeler mes parents
 - Contacter rapidement un.e adulte de confiance
- ☐ Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ta décision?
 - Sentiments pour Lilly
 - Famille
 - Sentiments : peur d'avoir des ennuis
 - Sentiments : panique
 - Peur de faire du mal à Lilly

Réduction des risques

- ☐ Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
 - Ne pas utiliser de nicotine, ce qui est le choix le plus sécuritaire.
 - Ne pas mélanger la nicotine avec des médicaments.
 - Conserver la nicotine dans son emballage d'origine.
 - Choisir des produits contenant moins de nicotine.

- Acheter auprès de sources fiables. (Il est illégal pour les jeunes d'acheter de la nicotine).
- Savoir où obtenir des informations sur la nicotine.

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

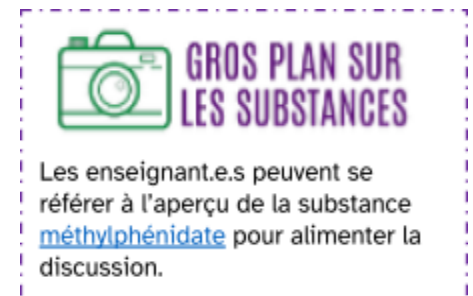
- ☐ Imaginez et créez une conversation avec Jordan, dans cette situation, qui démontre une décision intelligente. Vous pouvez introduire de nouvelles personnes dans la situation. Votre professeur peut vous demander de jouer cette conversation devant la classe.

Scénario 3 : Robin et le grand test de mathématiques (méthylphénidate)

Robin prend du méthylphénidate (médicament contre le TDAH) pour l'aider à se concentrer à l'école, car il souffre de TDAH. C'est le week-end, et il a un gros contrôle de maths lundi. D'habitude, il prend son médicament en suivant scrupuleusement les instructions figurant sur la boîte : un seul comprimé par jour. Mais cette fois-ci, stressé.e par tout le programme à réviser, il/elle décide d'en prendre quatre, dans l'espoir que cela l'aidera à mieux travailler. Ne ressentant pas d'effets immédiats, iel décide également de boire une boisson énergisante. Une heure plus tard, Robin se rend compte que quelque chose ne va pas. Son cœur bat à tout rompre, iel a la poitrine oppressée et, bien qu'iel vienne de réviser allongé.e sur son lit, iel a du mal à reprendre son souffle. Que devrait faire Robin?

Effets

- ☐ Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente Robin?
 - Forts battements de Cœur
 - Poitrine serrée
 - Perte de souffle
- ☐ Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance?
 - Surdose ou empoisonnement
 - Le mélange avec d'autres médicaments peut nuire au cœur.
 - Risque d'infection de la bouche ou du nez en cas de sniff ou d'injection
 - Affecter négativement les relations avec la famille et les ami.e.s



7e année Leçon 1

Activité d'apprentissage 3



Note : Ce médicament est bénéfique pour certaines personnes et pas pour d'autres. Le méthylphénidate (médicament contre le TDAH) est sécuritaire et efficace lorsqu'il est utilisé par voie orale à la dose appropriée qui a été prescrite.

Influences

- ☐ Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Robin à prendre cette substance?
 - Sentiments de stress
 - Manque d'informations/de connaissances sur la prise excessive de médicaments ou leur mélange avec d'autres substances (caféine)

Recherche d'aide

- ☐ Comment pourrais-tu aider Robin tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaierais-tu de gérer la situation toi-même?
 - Attirer l'attention des parents/responsables s'ils sont à la maison.
 - Appeler le 911
 - Demander à Robin des informations sur le médicament ou s'il a pris quelque chose d'autre en même temps, comme du café ou d'autres drogues.
 - Essayer d'être calme et rassurant.e; ne pas paniquer.
- ☐ Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer votre décision?
 - Connaissance : Recherche d'informations
 - Désir d'aider
 - Peur que quelque chose de grave ne se produise

Réduction des risques

- ☐ Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
 - Lire l'étiquette du médicament
 - Comprendre le médicament
 - Connaître les effets
 - Prendre uniquement selon les instructions
 - Ne pas mélanger avec de la caféine ou d'autres drogues telles que l'alcool.

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

- ☐ Vous êtes l'ami.e de Robin. Vous avez échangé des SMS et vous remarquez que quelque chose ne va pas. Vous décidez de l'appeler. Imaginez et créez une conversation entre vous et Robin qui démontre une décision intelligente. Votre professeur vous demandera peut-être de jouer cette conversation devant la classe.

Scénario 4 : Taylor lors d'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 frimer, 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. Iel 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 sur le côté, en position de récupération, parce qu'ils se souviennent d'avoir entendu dire qu'il fallait faire cela si quelqu'un buvait 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 adulte. Que doivent-iels faire?

Conseil: Montrez aux élèves l'infographie « [Réagir en cas d'urgence liée à la consommation de substances](#) », qui illustre la position de sécurité. Expliquez pourquoi il est important de demander de l'aide et de placer une personne en position de sécurité lors d'une urgence liée à la consommation de substances

Effets

- ☐ Quels sont les signes de surdose ou d'empoisonnement que présente Casey?
 - Difficultés à articuler
 - trébuchement et confusion
 - Perte de connaissance
- ☐ Quels sont les risques liés à une consommation excessive de cette substance ou à son mélange avec d'autres drogues ?
 - Peut affecter l'attention et la mémoire
 - Humeurs imprévisibles
 - Tristesse fréquente
 - Risque de cancer et de maladie cardiaque
 - Altération de la coordination et du jugement
 - Empoisonnement
 - Mort



Influences

- ☐ Quels sont les facteurs qui ont pu inciter Casey à prendre cette substance?
 - Influence des pairs
 - Estime de soi

Recherche d'aide

- ☐ Comment pourrais-tu aider Casey, Taylor ou Kabir si tu étais dans cette situation? Qui contacterais-tu? Essaierais-tu de gérer la situation toi-même?
 - Appeler immédiatement le 911
 - Contacter les adultes et/ou les parents et les soignant.e.s
 - Mettre en position de récupération
 - Rester avec Casey. Ne pas le ou la laisser seul.e.
 - Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer ta décision?

Réduction des risques

- ☐ Quelles stratégies peuvent être utilisées pour éviter de prendre trop de cette substance la prochaine fois?
 - Ne pas consommer d'alcool, c'est le choix le plus sécuritaire.
 - Boire lentement. Ne pas boire à grandes gorgées.
 - Manger et boire de l'eau avant et pendant que l'on consomme de l'alcool.
 - La consommation excessive d'alcool peut entraîner une intoxication alcoolique.
 - Savoir ce que l'on boit. Ne pas accepter d'alcool des autres.
 - Ne pas mélanger l'alcool avec d'autres substances.
 - Il est dangereux et illégal pour les jeunes d'acheter ou de boire de l'alcool.

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

- ☐ Imaginez et créez 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.