



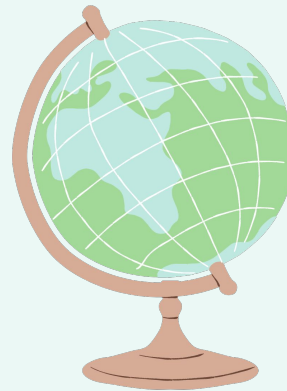
Donner les moyens à la
jeunesse pour qu'elle

DECYDE

7e année Leçon 1

PASSEPORT

pour l'apprentissage de l'usage de substances
psychoactives



Nom :

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

Nom :

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

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

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

CANNABIS



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

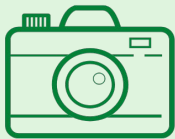
NICOTINE



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

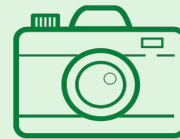
ALCOOL



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

MÉTHYLPHÉNIDATE



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

Activité passeport pour le Carrousel



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

- 1) Cannabis
- 2) Alcool
- 3) Nicotine
- 4) Méthylphénidate (médicament contre le TDAH)

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

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

CANNABIS

- ☐ Dépresseur
- ☐ Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris :



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

Pour plus d'informations, consulter
le gros plan sur les substances
[cannabis.](https://cannabis.ca)



CANNABIS

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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

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



CANNABIS

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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

Pourquoi certaines personnes pourraient-elles consommer du cannabis?

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



CANNABIS

Moyens de réduire les risques liés à la consommation de cannabis : (*Indice : consultez la page 2 de la fiche Gros plan sur le cannabis*)



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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

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



ALCOOL

- ☐ Dépresseur
- ☐ Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris :



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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



ALCOOL

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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

Quels sont les effets de la consommation d'alcool?



ALCOOL

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

Pourquoi certaines personnes pourraient-elles consommer de l'alcool?

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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



ALCOOL

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

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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



NICOTINE

- ☐ Dépresseur
- ☐ Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

Quelque chose que j'ai appris : :



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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



NICOTINE

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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

Quels sont les effets de la consommation de nicotine?

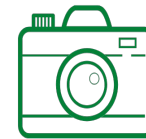


NICOTINE

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

Pourquoi certaines personnes pourraient-elles consommer de la nicotine?

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



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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



NICOTINE

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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

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



MÉTHYLPHÉNIDATE (médicament contre le TDAH)

- ☐ Dépresseur
- ☐ Stimulant

Date d'entrée :

Quelque chose que je sais déjà :

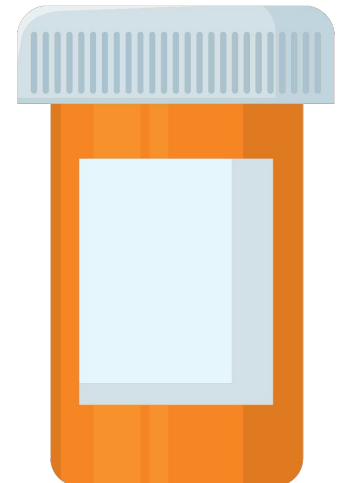
Quelque chose que j'ai appris :

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



**GROS PLAN SUR
LES SUBSTANCES**

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



MÉTHYLPHÉNIDATE (médicament contre le TDAH)

Quels sont les effets de l'utilisation du méthylphénidate (médicament contre le TDAH)?

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

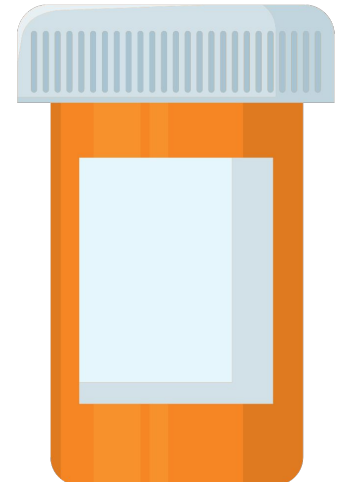
Que peut-il se passer si une personne utilise du méthylphénidate alors qu'il ne lui a pas été prescrit?

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



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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



MÉTHYLPHÉNIDATE (médicament contre le TDAH)

Moyens de réduire les risques liés à l'utilisation du méthylphénidate (*Indice: consultez la section « Comment se protéger »*)



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

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

Quels sont les autres stimulants?

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



Partage et réflexion

Partagez une stratégie que vous avez apprise et qu'il est important que les jeunes comprennent afin de réduire les risques liés à la consommation d'alcool, de cannabis, de nicotine ou de stimulants s'ils et elles décident d'essayer une substance ou se retrouvent dans une situation à risque.

Votre ami.e s'apprête à se rendre à une fête où il y aura beaucoup d'alcool et de cannabis. Vous pensez qu'il/elle ne devrait pas y aller, mais il/elle ne vous écoute pas. Vous craignez qu'il ou elle ne boive ou ne consomme du cannabis lors de cette fête, et vous voulez qu'il ou elle reste en sécurité. Quel conseil donneriez-vous à votre ami.e? N'oubliez pas de lui présenter des stratégies de réduction des risques au cas où il/elle déciderait de se rendre à la fête et serait confronté.e à l'alcool ou au cannabis.



Qu'est-ce qui m'influence?

Vos valeurs personnelles sont ce qui compte pour vous. Elles peuvent influencer votre façon de penser, d'agir et de prendre des décisions. Pour chaque catégorie, identifiez les facteurs internes et externes susceptibles d'influencer vos choix et de conduire à des comportements sains ou malsains.

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

Les médias :

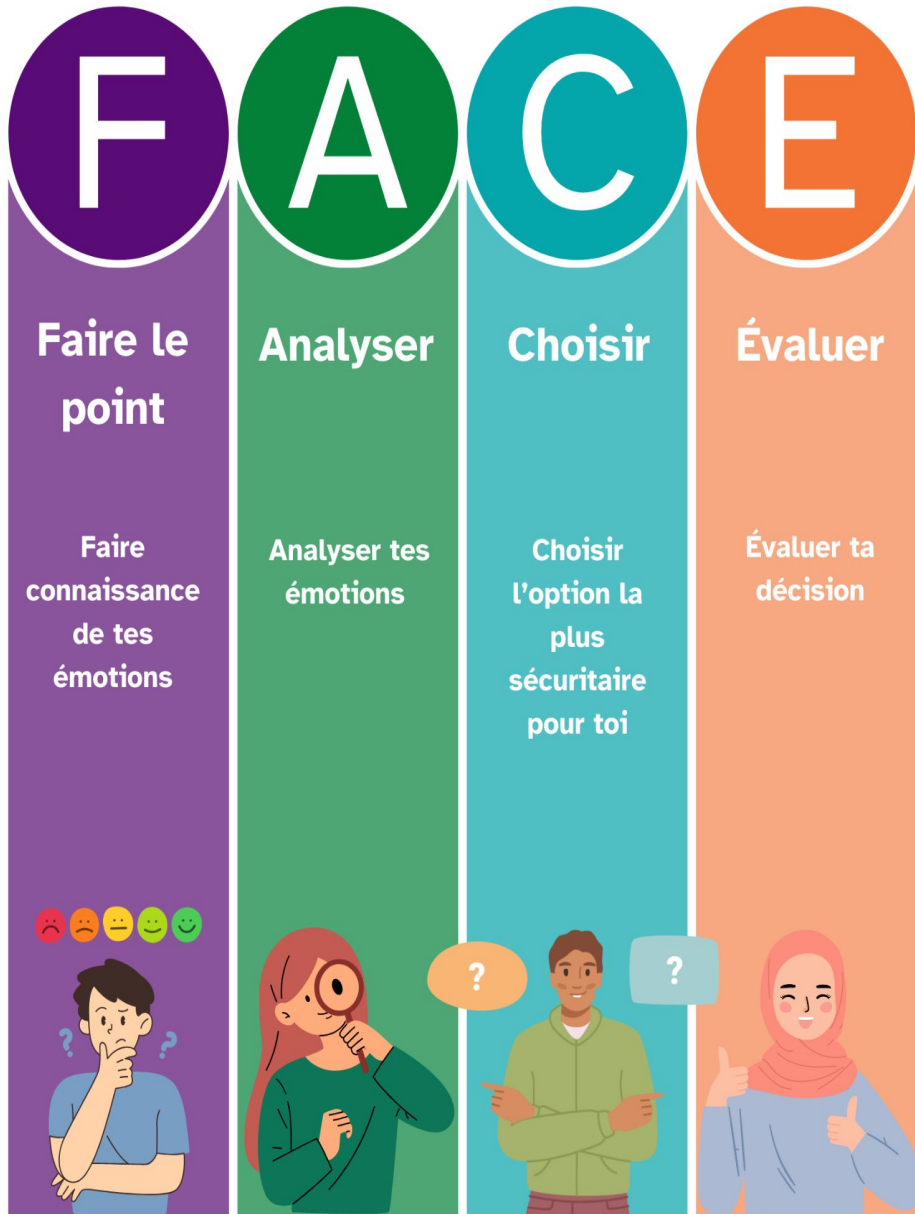
L'école et la communauté :

La famille :

Groupes de pairs :

Connaissances et expériences :

Estime de soi et concept de soi :



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

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

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

Scénario 1 : Jordan et le vapotage

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

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

FAIRE LE POINT :

Comment Jordan pourrait-il se sentir dans cette situation?

Pourquoi Jordan ressentirait-il cela?

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

Scénario 1 : Jordan et le vapotage

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

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

ANALYSER:

Quels sont les choix qui s'offrent à Jordan?

Quels facteurs ou influences pourraient orienter sa décision?

Qui peut aider Jordan à faire ce choix?

Scénario 1 : Jordan et le vapotage

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

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

CHOISIR

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

Scénario 1 : Jordan et le vapotage

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

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

ÉVALUER :

Quel serait l'impact de ce choix sur Jordan et son entourage?

À qui pourrait-il parler du choix qu'il a fait?

Quels facteurs ou influences pourraient faire changer d'avis Jordan?

Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a du mal à se faire des ami.es depuis qu'iel a changé d'école. Iel était ravi.e lorsque Finley, un camarade de classe, l'a invité.e au cinéma ! Au cinéma, Finley propose à Alex un bonbon au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son grand frère. Alex n'a jamais consommé de cannabis auparavant, mais iel ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex devrait-iel prendre?

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

FAIRE LE POINT :

Comment Alex se sentirait-iel dans cette situation?

Pourquoi Alex ressentirait-iel cela?

Qui d'autre pourrait être concerné par cette situation?

Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a du mal à se faire des ami.es depuis qu'iel a changé d'école. Iel était ravi.e lorsque Finley, un camarade de classe, l'a invité.e au cinéma ! Au cinéma, Finley propose à Alex un bonbon au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son grand frère. Alex n'a jamais consommé de cannabis auparavant, mais iel ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex devrait-iel prendre?

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

ANALYSER:

Quels sont les choix qui s'offrent à Alex?

Quels facteurs ou influences pourraient orienter la décision d'Alex?

Qui peut aider Alex à faire ce choix?

Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a du mal à se faire des ami.es depuis qu'iel a changé d'école. Iel était ravi.e lorsque Finley, un camarade de classe, l'a invité.e au cinéma ! Au cinéma, Finley propose à Alex un bonbon au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son grand frère. Alex n'a jamais consommé de cannabis auparavant, mais iel ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex devrait-iel prendre?

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

CHOISIR :

Quel est le choix le plus sécuritaire qu'Alex puisse faire?

Scénario 2 : Alex et les gommes de cannabis

Alex a du mal à se faire des ami.es depuis qu'iel a changé d'école. Iel était ravi.e lorsque Finley, un camarade de classe, l'a invité.e au cinéma ! Au cinéma, Finley propose à Alex un bonbon au cannabis qu'il a trouvé dans la chambre de son grand frère. Alex n'a jamais consommé de cannabis auparavant, mais iel ne veut pas décevoir Finley. Quelle décision Alex devrait-iel prendre?

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

Évaluer :

Quel pourrait être l'impact du choix d'Alex sur lui, elle-même et sur les autres?

À qui Alex pourrait-il parler du choix qu'iel a fait?

Quels facteurs ou influences pourraient orienter la décision d'Alex?

Scénario 3 : Taylor et l'alcool

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

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

FAIRE LE POINT :

Comment Taylor se sentirait-elle dans cette situation?

Pourquoi Taylor ressentirait-elle cela?

Qui d'autre pourrait être concerné par cette situation?

Scénario 3 : Taylor et l'alcool

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

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

ANALYSER:

Quels sont les choix de Taylor?

Quels facteurs ou influences pourraient avoir un impact sur la décision de Taylor?

Qui peut aider Taylor à faire ce choix?

Scénario 3 : Taylor et l'alcool

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

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

CHOISIR :

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

Scénario 3 : Taylor et l'alcool

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

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

ÉVALUER :

Quel serait l'impact du choix de Taylor sur elle-même et sur les autres?

À qui Taylor pourrait-elle parler du choix qu'elle a fait?

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

Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

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

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

FAIRE LE POINT :

Comment Robin se sentirait-iel dans cette situation?

Pourquoi Robin ressentirait-iel cela?

Qui d'autre pourrait être concerné par cette situation?

Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

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

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

ANALYSER :

Quels sont les choix qui s'offrent à Robin?

Quels facteurs pourraient influencer le choix de Robin?

Qui peut aider Robin à faire ce choix?

Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

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

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

CHOISIR :

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

Scénario 4 : Robin et le méthylphénidate

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

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

ÉVALUER

Quel serait l'impact du choix de Robin sur lui.elle-même et sur les autres?

À qui Robin pourrait-il parler du choix qu'il a fait?

Quels facteurs ou influences pourraient modifier sa décision?

Scénario 5 : Kai et le tabagisme

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

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

ANALYSER :

Comment Kai se sentirait-elle dans cette situation?

Pourquoi Kai ressentirait-elle cela?

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

Scénario 5 : Kai et le tabagisme

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

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

ANALYSER :

Quels sont les choix de Kai?

Quels facteurs pourraient influencer la décision de Kai?

Qui peut aider Kai à faire ce choix?

Scénario 5 : Kai et le tabagisme

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

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

CHOISIR :

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

Scénario 5 : Kai et le tabagisme

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

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

ÉVALUER :

Quel serait l'impact du choix de Kai sur elle-même et sur les autres?

À qui Kai pourrait-elle se confier au sujet du choix qu'elle a fait?

Quels facteurs ou influences pourraient faire changer Kai d'avis?

Partage et réflexion

Réfléchis aux facteurs qui peuvent influencer les décisions que tu prends. Tu peux te référer au brainstorming sur les facteurs qui m'influencent que tu as réalisé plus tôt dans ton passeport.

Pense à une décision que tu as prise et indique les facteurs qui ont pu jouer un rôle dans cette décision. Rappelle-toi que ces facteurs peuvent nous inciter à prendre des décisions sécuritaires ou dangereuses.

Quels sont les facteurs qui, selon toi, peuvent avoir le plus d'influence sur le choix de CONSOMMER ou NON de la nicotine, du cannabis, de l'alcool, du méthylphénidate (médicament contre le TDAH) ou d'autres substances?



Réduction des risques

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

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

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

Situation 1 : Alex et Finley au cinéma : Cannabis

Alex est un.e élève de 7e année qui vient 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?

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

EFFETS:

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

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

INFLUENCES :

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

RECHERCHE DE L'AIDE :

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

Situation 1 : Alex et Finley au cinéma : Cannabis

Alex est un.e élève de 7e année qui vient 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?

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

LA RÉDUCTION DES RISQUES :

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

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

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

Situation 2 : Jordan et sa petite sœur : Nicotine

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

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

EFFETS :

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

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

INFLUENCES :

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

RECHERCHE DE L'AIDE :

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

Situation 2 : Jordan et sa petite sœur : Nicotine

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

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

LA RÉDUCTION DES RISQUES :

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

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

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

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

Robin prend du méthylphénidate (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?

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

EFFETS :

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

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

INFLUENCES :

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

RECHERCHE DE L'AIDE :

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

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

Robin prend du méthylphénidate (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?

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

LA RÉDUCTION DES RISQUES :

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

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

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

Situation 4 : Taylor à une soirée pyjama : Alcool

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

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

EFFETS :

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

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

INFLUENCES :

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

RECHERCHE DE L'AIDE :

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

Situation 4 : Taylor à une soirée pyjama : Alcool

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

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

LA RÉDUCTION DES RISQUES :

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

Conversation : Prendre des décisions intelligentes et sécuritaires

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

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

Partage et réflexion

Tout au long de ce parcours, vous avez lu plusieurs scénarios mettant en scène des jeunes confronté.es à des décisions concernant la consommation de substances (nicotine, cannabis, alcool et méthylphénidate, un médicament contre le TDAH). Avec un.e partenaire, imaginez un scénario dans lequel une personne doit décider de consommer ou non une substance, par exemple de vapoter de la nicotine ou du cannabis, de boire de l'alcool, du café ou des boissons énergisantes. Réfléchissez aux risques potentiels liés à cette substance et aux moyens de minimiser ces risques. Astuce : rendez-vous sur le site web de DECYDE et consultez les « Gros plans sur les substances » pour trouver des idées!

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

