

## Guide de discussion pour l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes

### Scénario 1 : Tom - Stress à la maison : La nicotine peut-elle aider?

Remarque : 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.

#### Scénario 1: Tom: Stress à la maison - La nicotine peut-elle aider?

Les parents de Tom sont en train de divorcer. Les disputes entre ses parents le rendent très stressé à la maison et à l'école. Tom a décidé d'utiliser une vape à la nicotine pour l'aider à dormir et à se détendre à la maison. Il utilise maintenant sa vapoteuse dans la toilette de l'école entre deux cours. Tom a constaté que la vape à la nicotine l'aide à rester concentré et éveillé en classe.

#### Guide de discussion de l'enseignant.e :

##### Faire connaissance :

- **Quel est la source de stress de Tom?**
  - Le divorce de ses parents
  - Les disputes entre ses parents
- **Comment Tom pourrait-il se sentir dans cette situation?**
  - Stressé
  - Lassé des disputes
  - Impuissant
  - Triste
  - Seul

##### Analyser :

- **Quelles sont les options qui s'offrent à Tom?**
  - Ne pas vapoter
  - Ne vapoter qu'à la maison
  - Se confier à une personne de confiance pour parler de la situation.
  - Explorer d'autres stratégies d'adaptation.
- **Quels facteurs peuvent influencer la décision de Tom? Consultez [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#).**
  - Les pairs
  - La famille



#### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [nicotine](#) pour alimenter la discussion.

7e année Plan leçon 2  
Activité d'apprentissage 3



- L'école : crainte des conséquences : il pourrait avoir des ennuis s'il vapote dans les toilettes.
- Les connaissances : crainte de développer une dépendance à la nicotine ou des effets négatifs de la nicotine sur notre organisme

**Choisissez :**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sûres et saines à adopter dans cette situation?**
  - Ne pas vapoter et choisir des moyens plus sains de faire face.
  - Demander de l'aide pour trouver des stratégies d'adaptation
  - Parler à un.e ami.e
  - Expliquer à ses ami.e.s ce qu'il ressent
  - Stratégies d'autorégulation : respiration, concentration
  - Se renseigner sur les stratégies d'autorégulation auprès d'un.e adulte de confiance à l'école

**Évaluer :**

- **Quel impact le choix de vapoter comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir sur Tom ou sur son entourage?**
  - Il risque de manquer des moments d'apprentissage importants s'il se rend fréquemment aux toilettes pour vapoter
  - Cela pourrait lui faire ressentir de la culpabilité
  - Vapoter pendant de longues périodes peut avoir des effets négatifs sur la santé physique.
  - Il pourrait développer une dépendance à la nicotine.
  - La nicotine est nocive et crée une dépendance.
  - Cela peut avoir un effet négatif sur ses relations avec ses enseignant.es
  - Cela pourrait affecter ses résultats scolaires
- **Quelles stratégies d'adaptation Tom pourrait-il mettre en œuvre à l'avenir?**
  - Parler de la situation familiale à un.e adulte ou à un professionnel en qui il a confiance.
  - Des stratégies d'adaptation plus saines
  - Explorer des options pour des stratégies d'adaptation plus saines (par exemple, le sport, des activités)
  - S'efforcer de mettre en place une stratégie pour développer un état d'esprit positif
  - Éviter de se culpabiliser
  - En parler à sa famille

## Guide de discussion de l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes

### Scénario 2: Nadia – Gérer les symptômes du TDH: Le cannabis peut-il aider?

#### **Scénario 2: Nadia – Gérer les symptômes du TDH : Le cannabis peut-il aider?**

Nadia a découvert récemment qu'elle souffrait de TDAH. Ces derniers temps, elle a des difficultés à se concentrer en classe parce qu'elle n'arrive pas à rester immobile. Elle a aussi des difficultés à se faire des amis car on lui a dit qu'elle parlait trop et qu'elle interrompait les autres lorsqu'ils parlaient. Nadia a entendu dire sur Internet que le cannabis pouvait aider à soulager les symptômes du TDAH et elle sait que sa sœur aînée a des gommes de cannabis dans sa chambre. La sœur de Nadia passe la nuit chez une amie et sa réserve est laissée sur son bureau. Elle se demande si elle ne devrait pas en prendre pour essayer à l'école le matin.

#### **Faire le point :**

- **Quelle est la source de stress de Nadia?**
  - Symptômes du TDAH (par exemple, manque d'attention et de concentration, bavardage excessif, interruption la classe)
  - Difficulté à se faire des ami.e.s
  - Ses camarades ne la comprennent pas
- **Comment Nadia pourrait-elle se sentir dans cette situation?**
  - Exclue
  - Incomprise
  - Peur que la famille découvre l'existence des gommes
  - Peur de se faire prendre
  - Incertitude quant aux effets du cannabis



#### **GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES**

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [cannabis](#) pour alimenter la discussion.

#### **Analyser:**

- **Quels sont les choix qui s'offrent à Nadia?**
  - Ne pas prendre la gomme
  - Goûter un petit bout de gomme
  - En savoir plus sur les gommes et leurs effets
  - Parler à quelqu'un pour gérer ses symptômes
  - Parler à quelqu'un pour aider ses camarades à mieux comprendre les personnes atteintes de TDAH

7e année Plan leçon 2  
Activité d'apprentissage 3



- Discuter de la situation avec sa famille, qui pourrait l'aider à chercher une aide médicale

**Quels facteurs pourraient influencer la décision de Nadia? Consultez l'[Infographie facteurs Influençant la prise de décision](#).**

- Famille : Elle pourrait se faire prendre par sa sœur ou ses parents/tuteurs ou tutrices
- Les camarades : Ne pas s'intégrer
- École : Difficultés à se concentrer
- École : Les enseignant.e.s, le conseiller ou la conseillère d'orientation pourraient lui donner des conseils et constituer une source de soutien.
- Les connaissances : Incertitude quant aux effets du cannabis : confusion, somnolence (fatigue), altération de la mémoire, de la concentration ou des réflexes ; anxiété, peur ou panique.
- Image de soi

**Choisir:**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire que Nadia puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?**
  - Ne pas consommer de cannabis.
  - Parler à un.e adulte de confiance de ton TDH afin de trouver des moyens plus sécuritaires de gérer ses symptômes.
  - Nadia pourrait explorer des stratégies d'adaptation personnelles sécuritaires et saines.

**Evaluer:**

- **Quel impact le choix de consommer du cannabis comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir sur Nadia ou sur son entourage?**
  - Le cannabis peut provoquer de l'anxiété, une dépression ou de la paranoïa.
  - Le cannabis peut altérer votre capacité de réflexion, votre concentration, votre mémoire et votre prise de décision.
  - Le cannabis peut nuire à vos résultats scolaires s'il est consommé fréquemment.
  - Peut affecter les relations avec les ami.es ou la famille.
  - Peut avoir des répercussions sur la santé physique.

**Quelles stratégies d'adaptation Nadia pourrait-elle mettre en œuvre à l'avenir?**

- Discuter avec un.e professionnel.le de la santé pour obtenir un accompagnement adapté afin de gérer les symptômes du TDAH.
- Explorer les options pour adopter des stratégies d'adaptation plus saines
- S'enforcer de développer des stratégies pour adopter un état d'esprit positif.
- Éviter de se culpabiliser
- Demander du soutien à sa famille

## Guide de discussion de l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes

### Scénario 3: Taylor – Peur de manquer quelque chose : L'alcool peut-il aider?

#### Scénario 3: Taylor – Peur de manquer quelque chose: L'alcool peut-il aider?

C'est vendredi soir et Taylor s'ennuie et est seul.e à la maison. En parcourant ses médias sociaux préférés, iel remarque que ses meilleur.e.sami.e.s ont posté un message les montrant ensemble lors d'une soirée pyjama. Taylor s'est senti.e anéanti.e. Iel n'a pas été invité.e et n'était même pas au courant de la soirée pyjama. Taylor se sent exclu.e et très déçu.e. Iel se souvient que sa mère prend parfois un verre après une journée de travail stressante. Taylor sait qu'il y a une bouteille de vodka dans le placard et se demande si quelques gorgées l'aideraient à se sentir mieux.

#### Faire le point :

- **Quel est le facteur de stress de Taylor?**
  - L'exclusion par ses meilleur.e.s ami.e.s
- **Comment Taylor pourrait-elle se sentir dans cette situation?**
  - En colère et blessé.e
  - Triste et déçu.e
  - Mise à l'écart
  - Peur de boire l'alcool; incertitude quant à ses effets
  - Peur que sa mère ne remarquent la disparition de l'alcool



#### GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance [alcool](#) pour alimenter la discussion.

#### Analyser :

- **Quels sont les choix possibles pour Taylor?**
  - Ne pas boire d'alcool
  - Ne boire que quelques gorgées d'alcool et voir comment iel se sent.
  - Se confier à ses meilleurs ami.es et leur dire ce qu'iel ressent
  - Se confier à un.e autre bon.ne ami.e pour en parler
  - Parler à ses mères
- **Quels facteurs peuvent influencer la décision de Taylor? Consultez l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#).**
  - La famille : la peur de se faire prendre en train de boire
  - La famille : se confier à sa famille pour partager son expérience et ses sentiments
  - La famille : ne pas vouloir contrarier sa famille
  - Les pairs : ressentir de la colère envers ses meilleurs ami.es

7e année Plan leçon 2  
Activité d'apprentissage 3



- Connaissances : le fait de connaître les effets et les conséquences de la consommation d'alcool peut dissuader de boire
- Sentiments : colère et tristesse

**Choisir :**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire que Taylor puisse? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?**
  - Ne pas boire d'alcool
  - Parler à un.e ami.e ou à un membre de la famille de son sentiment d'exclusion
  - Adopter une stratégie d'adaptation plus sécuritaire pour gérer sa colère
  - Se confier à ses meilleur.e.s ami.e.s et leur faire part de ses sentiments
  - Adopter une attitude positive face à la situation
  - Maîtriser ses pensées concernant la situation ; peut-être que ses meilleur.e.s ami.e.s n'avaient pas l'intention de l'exclure

**Évaluer:**

- **En quoi le choix de recourir à l'alcool comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur Taylor ou sur les autres?**
  - Cela pourrait affecter ses relations avec sa famille
  - Cela pourrait affecter sa relation avec ses meilleur.e.s ami.e.s
  - Provoquer un sentiment de culpabilité
  - L'alcool peut modifier l'humeur et le comportement
  - L'alcool peut rendre plus difficile la clarté de la pensée
  - L'alcool peut altérer la coordination
  - Une consommation fréquente d'alcool peut augmenter la pression artérielle, ce qui peut entraîner des maladies cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des maladies du foie ou des problèmes digestifs.
  - L'alcool peut altérer la vision, l'audition et la coordination, et peut entraîner des perceptions et des émotions altérées.
  - L'alcool peut provoquer une gueule de bois accompagnée de symptômes tels que des courbatures, des maux de tête, des nausées et des vomissements.
- **Quelles stratégies d'adaptation est-ce que Taylor pourrait mettre en œuvre à l'avenir ?**
  - En parler à ses meilleur.es ami.es
  - Adopter des stratégies d'adaptation apaisantes, comme aller se promener
  - Faire une activité saine et sans danger qu'il apprécie habituellement
  - Se tourner vers un.e autre ami.e ou un.e membre de sa famille
  - Pratiquer des techniques de respiration pour apaiser sa colère
  - Se concentrer sur des pensées positives, comme les bons moments passés avec ses meilleur.es ami.es
  - Se concentrer sur les aspects positifs de sa relation avec ses meilleur.es ami.es

- Essayer de comprendre qu'il est sain pour un groupe d'ami.es proches de pratiquer des activités ensemble ou séparément, et insister sur l'importance d'une bonne communication

**Guide de discussion de l'enseignant.e : Faire FACE aux situations stressantes**

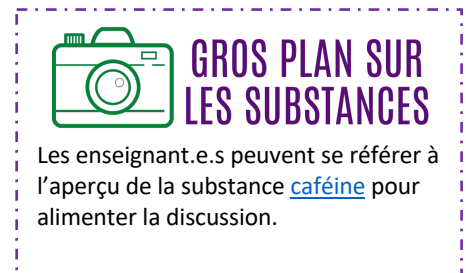
## Scénario 4: Ryan – La fatigue du vendredi soir : La caféine peut-elle aider?

### Scénario 4: Ryan – La fatigue du vendredi soir : La caféine peut-elle aider?

C'est vendredi soir et Ryan fait du skidoo avec ses ami.e.s. Iels ont eu une semaine mouvementée avec des projets scolaires et des entraînements de hockey tôt le matin. Iels se sentent extrêmement fatigués. La fatigue s'installe et Ryan a du mal à rester éveillé.e. Ryan informe ses ami.e.s qu'ils sont prêt.e.s à rentrer à la maison et à se coucher. Cependant, ses ami.e.s le convainquent de rester plus longtemps et lui suggèrent de s'arrêter à la station-service pour acheter une boisson énergisante qui l'aiderait à rester éveillé.e.

#### Faire le point :

- **Quelle est la source de stress de Ryan?**
  - Iel est fatigué.e et épuisé.e.
  - La pression des pairs.
- **Que pourrait ressentir Ryan dans cette situation?**
  - Sous la pression de ses amis
  - Impatient.e de rentrer chez lui.elle
  - Doute quant à l'efficacité de la boisson énergisante
  - Doute que la boisson énergisante soit une bonne idée



#### Analyser :

- **Quels sont les choix qui s'offrent à Ryan?**
  - Rentrer chez lui.elle et se reposer
  - Ne pas boire de boisson énergisante
  - Rester sur place et ne pas conduire le motoneige
  - Demander à ses ami.e.s s'ils connaissent bien les boissons énergisantes
- **Quels facteurs peuvent influencer la décision de Ryan ? Consultez l' [infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#).**
  - Famille : ses parents pourraient ne pas apprécier l'idée qu'iel consomme une boisson énergisante
  - Famille : ils pourraient ne pas approuver le fait de conduire une motoneige alors qu'iel est fatigué.e
  - Préférences : il se peut qu'iel apprécie beaucoup les boissons énergisantes et souhaite en consommer plus souvent

7e année Plan leçon 2  
Activité d'apprentissage 3



- Connaissances : comprendre les conséquences de la consommation de boissons énergisantes. Celles-ci peuvent affecter la capacité d'une personne à s'endormir ou nuire à sa vigilance
- Connaissances : le repos est très important ; si la caféine perturbe le sommeil, la personne ne sera pas en mesure de gérer le stress ni d'être productive
  - Pairs

**Choisir :**

- **Quel est le choix le plus sécuritaire que Ryan puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?**
  - Ne pas boire de boisson énergisante qui contient de la caféine
  - Rentrer chez lui.elle et dormir
  - Rester sur place et ne pas conduire la motoneige

**Évaluer:**

- **En quoi le choix d'utiliser la caféine comme stratégies d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur lui.elle-même ou sur les autres?**
  - La consommation de caféine peut entraîner de l'irritabilité, ce qui peut affecter les relations avec les autres
  - La caféine peut provoquer de l'insomnie, de la nervosité, de l'agitation, des nausées et une accélération du rythme cardiaque
  - L'arrêt brutal de la caféine peut entraîner des symptômes de sevrage (tels que maux de tête, manque d'énergie et irritabilité), en particulier chez les personnes qui en consomment régulièrement
  - La caféine peut provoquer des problèmes cardiaques ou aggraver l'anxiété

**Quelles stratégies d'adaptation est-ce que Ryan pourrait utiliser à l'avenir?**

- Trouver un compromis avec ses ami.e.s pour reporter leurs projets à un autre jour