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

Cette leçon, qui est alignée sur les indicateurs de santé de NL, contient les informations de base nécessaires, des gros plans sur les substances, des activités d'apprentissage, des scénarios et des guides de discussion pour faciliter la transmission du matériel.

Leçon 1 : Consommation de substances psychoactives et choix judicieux
Leçon 2 : Façons saines et malsaines de faire face à la situation

Indicateurs de santé

Gérer la santé

1. Explorer les moyens de maintenir et d'améliorer de la santé mentale et le bien-être.

La prise de décision responsable

1. Explorer comment faire des choix plus sécuritaires concernant la consommation de substances, y compris les avantages de cesser ou de réduire la consommation.

Les émotions, pensées et comportements

1. Expliquer comment les pensées, les croyances et les valeurs influent sur les sentiments et le comportement.
2. Indiquer des stratégies appropriées pour réguler son état émotionnel.
3. Comprendre les motivations et les facteurs sous-jacents qui influent sur le comportement.
4. Expliquer comment les émotions, les croyances et les valeurs contribuent à la croissance personnelle.
5. Indiquer des compétences qui contribuent à établir un état d'esprit de croissance.

L'appartenance et la valeur

1. Discuter de la façon dont un événement peut être considéré en fonction de multiples perspectives.

Les relations saines

1. Indiquer des moyens efficaces de communiquer avec les autres.

Le concept de soi

1. Expliquer l'influence que les groupes de pairs peuvent avoir sur les personnes.

Lien avec les résultats du programme d'études de Terre-Neuve-et-Labrador (NL)

Aperçu de la leçon :

Leçon 2 : Façons saines et malsaines de faire face à la situation
Normes et attentes

- Activité pédagogique 1 : Réagir au stress
- Activité pédagogique 2 : Évaluer les stratégies d'adaptation
- Activité pédagogique 3 : Faire face aux situations stressantes

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Informations générales

Définition des drogues

Les drogues sont des substances ou des produits chimiques qui affectent le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Certaines drogues sont des médicaments qui aident les gens à se sentir mieux. Ils peuvent être utilisés pour prévenir, guérir ou atténuer les symptômes. Les drogues peuvent également être utilisées de manière dangereuse. Elles peuvent affecter le fonctionnement du cerveau et avoir des effets négatifs sur le développement et le fonctionnement du corps. Les médicaments utilisés de manière dangereuse peuvent modifier la façon dont les gens se sentent, pensent ou se comportent.

Voici quelques exemples de médicaments :

- Alcool (par exemple, bière, coolers, vodka, whisky, vin)
- Caféine (par exemple, boissons énergisantes, café, thé, boissons gazeuses)
- Cannabis ou marijuana
- Hallucinogènes (par exemple LSD, champignons)
- Médicaments (par exemple, inhalateurs, EpiPens, médicaments contre la fièvre, médicaments contre la nausée, médicaments contre l'anxiété)
- Nicotine (par exemple, tabac, cigarettes, vapes à la nicotine)
- Opioïdes (codéine, morphine, fentanyl, héroïne)
- Médicaments en vente libre (par exemple, sirop contre la toux, médicaments contre la douleur)
- Stimulants (par exemple, nicotine, amphétamines [par exemple, Adderall, crystal meth], méthylphénidate [par exemple, Ritalin], cocaïne)
- Vaccinations (par exemple, grippe, COVID-19, tétanos)

Le glossaire DECYDE sur la consommation de substances psychoactives est un recueil complet de termes et de concepts clés liés à la consommation de substances psychoactives. Conçu pour aider les éducateurs et les mentors, ce glossaire fournit des définitions pour améliorer la compréhension et la communication autour des sujets liés à la consommation de substances qui sont pertinents pour DECYDE.

GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les gros plans sur les substances visent à fournir aux éducateurs et éducatrices des informations sur les différentes drogues qui sont incorporées dans les activités d'apprentissage. Chaque fiche résume la manière dont la drogue est utilisée, ses effets, le moment où il faut demander de l'aide d'urgence et la manière de rester en sécurité. Les gros plans sur les substances sont destinés à aider les éducateurs et éducatrices à dispenser une éducation sur les drogues et ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins que cela ne soit jugé approprié.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Principales considérations

La connaissance des ressources suivantes aidera les éducateurs et éducatrices à mettre en œuvre les activités d'apprentissage.

Utiliser une approche d'éducation à la santé basée sur les compétences (SBHE)

Le SBHE est une approche d'apprentissage qui utilise des méthodes d'apprentissage interactives. Cette approche est utilisée tout au long des activités d'apprentissage afin que les élèves puissent acquérir des compétences qui leur permettront de promouvoir et de protéger leur santé et leur bien-être. Consultez l'infographie SBHE pour plus d'informations sur la SBHE et des exemples de méthodes d'enseignement interactives et d'évaluation.

Intégrer le modèle de prise de décision FACE

Tout au long des leçons, le modèle de prise de décision FACE est utilisé pour guider les discussions et les activités. Les questions associées à chaque étape du modèle de prise de décision FACE sont destinées à être utilisées par les éducateurs pour sonder les élèves lors d'activités d'apprentissage basées sur des scénarios. Pour plus d'informations, consultez l'infographie FACE.

Prendre en compte les expériences négatives vécues pendant l'enfance et mettre en œuvre des pratiques fondées sur les traumatismes qui soutiennent les principes de réduction des risques.

Les ACE sont des événements traumatisants qui se produisent avant que l'enfant n'atteigne l'âge de 18 ans. Les élèves qui ont vécu des expériences traumatisantes sont plus enclins à essayer des drogues. Cela peut avoir un impact sur leur capacité à s'engager dans l'apprentissage des substances. L'infographie sur les ACE met en évidence les types d'ACE qui peuvent avoir un impact sur les jeunes et propose des stratégies pour les éducateurs et éducatrices. L'intégration de l'éducation précoce aux drogues et des principes de réduction des risques peut encourager les jeunes à faire des choix sécuritaires et éclairés et à réduire les conséquences négatives potentielles. Comprendre l'impact des traumatismes résultant des ACE permettra aux éducateurs et éducatrices d'être mieux armés pour soutenir l'apprentissage des élèves. L'infographie sur les pratiques éclairées par les traumatismes (TIP) fournit des informations sur cette approche fondée sur les points forts à l'intention des éducateurs.

Soutenir le bien-être émotionnel des élèves

Les discussions sur la consommation de drogues ou de substances peuvent susciter toute une série de sentiments. Il est essentiel d'établir un rapport positif pour engager efficacement les jeunes dans des conversations d'apprentissage. Il est important de respecter les commentaires, les questions et les préoccupations des élèves concernant la consommation de drogues, quelles que soient leurs opinions personnelles. Si nécessaire, encouragez les élèves à parler au conseiller ou la conseillère d'orientation de l'école ou à un.e autre adulte de confiance. Des aides supplémentaires sont disponibles sur le site web de DECYDE.

Utiliser un langage à la première personne

L'utilisation d'un langage à la première personne non stigmatisant peut créer un environnement qui encourage les élèves à s'engager dans des conversations ou à demander de l'aide. Pour plus d'informations sur la stigmatisation et des conseils pour les éducateurs, consultez l'infographie sur la stigmatisation.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

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

Activités d'apprentissage et ressources pédagogiques

Activité pédagogique 1 : Réagir au stress
Activité pédagogique 2 : Évaluer les stratégies d'adaptation
Activité pédagogique 3 : Faire face aux situations stressantes

Ressources pour les enseignant.e.s :
Expériences négatives dans l'enfance (ACE)
Consommation de substances psychoactives par l'aidant.e
Pratiques fondées sur les traumatismes (TIP)
Catégories de médicaments

Si l'abstinence est le choix le plus sécuritaire pour les jeunes, les discussions sur la réduction des risques sont également importantes. Engager des discussions éducatives sur la consommation de substances peut constituer un facteur de protection et avoir un impact positif sur les décisions prises par les jeunes. Ces discussions peuvent aborder des sujets délicats pour certain.e.s élèves. Les éducateurs et éducatrices doivent tenir compte des éléments suivants : les raisons pour lesquelles les jeunes consomment des substances ; les méfaits de la consommation de substances ; l'âge et le développement cognitif des jeunes ; et le contexte de l'école, de la communauté et/ou de la situation familiale. En raison de la nature délicate de ces discussions, les enseignant.e.s doivent accorder la plus grande importance à l'instauration d'un environnement sécuritaire, favorable et exempt de tout jugement. L'enseignant.e doit promouvoir des échanges positifs et efficaces avec les élèves en établissant conjointement des normes pour la classe qui seront souvent réexaminées.

Au cours de ces discussions, tous les participants sont d'accord :

- Les opinions de chacun.e sont écoutées et respectées.
- Les discussions sur le contenu sont factuelles, ouvertes et honnêtes, mais ne mentionnent pas les noms des personnes concernées. (par exemple, faire référence à "quelqu'un que je connais" plutôt que d'utiliser des noms).
- Les limites des individus sont reconnues et respectées.
- Les discussions sont exemptes de tout jugement et remettent en question les idées et non les individus.
- Les mots sont importants. Évitez le langage stigmatisant. Le terme "stigmatisation" doit être bien compris. Enseignez et donnez l'exemple d'un langage respectueux utilisé au cours des discussions.
    - Parmi les exemples importants, citons l'utilisation d'un langage centré sur la personne. Par exemple, "une personne qui consomme des drogues ou des substances".

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Activité pédagogique 1 : Réagir au stress

Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- 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

Matériaux :

- Pistes de discussion
- Vidéos YouTube sur l'apprentissage socio-émotionnel :
  - Vidéo 1 : La différence entre le stress et l'anxiété
  - Vidéo 2 : 4 conseils pour en finir avec le stress
  -
- Exploration
  - Situation 1 : Jodie et Sam (version élève, Guide de discussion pour L'enseignant.e)
  - Situation 2 : Jamal et Hunter (version élève, Guide de discussion pour l'enseignant.e)
  - Situation 3 : Chloé et Anton (version élève, Guide de discussion pour l'enseignant.e)
  - Situation 4 : Liam et Esme (version élève, guide de discussion pour l'enseignant.e)
- Partage et réflexion : Activité de réflexion
  - Carte d'évaluation du stress
  - Carte d'activité de la boîte à outils sur le stress

Introduction

Au cours de cette activité d'apprentissage, les élèves définiront le stress, identifieront les facteurs de stress courants et les stratégies d'adaptation possibles. Iels examineront également comment le stress peut être perçu et ressenti différemment selon les individus.

Pour lancer cette activité d'apprentissage, commencez par **une activité de pré-évaluation** afin de déterminer ce que les élèves comprennent au sujet du stress. L'enseignant.e peut afficher

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

au hasard les affirmations suivantes (dont certaines sont inexactes) pour les soumettre à la discussion et au débat. Ensemble, reformulez les affirmations inexactes.

Imprécis	Précision
▫ Le stress est toujours mauvais pour nous. ▫ Seul.e.s les adultes sont stressé.e.s. ▫ Jeter son téléphone par terre est une bonne façon de gérer le stress. ▫ Manger 5 barres de chocolat est une stratégie d'adaptation efficace. ▫ Le stress ne nous affecte pas physiquement. ▫ Chacun gère le stress de la même manière. ▫ Ce que nous mangeons n'affecte pas vraiment nos sentiments. ▫ L'alcool et les autres substances sont des stratégies positives pour faire face aux situations stressantes. ▫ Les médias sociaux n'ont pas d'impact sur le stress. ▫ Passer la majeure partie de son temps seul.e peut contribuer à réduire le stress.	▫ Faire une promenade est une stratégie d'adaptation positive pour faire face au stress. ▫ Écouter sa musique préférée peut être une stratégie d'adaptation pour soulager le stress. ▫ La participation à un trop grand nombre d'activités peut être une source de stress dans notre vie. ▫ Une dispute avec un.e ami.e est un exemple de facteur de stress. ▫ Les maux de tête et l'accélération du rythme cardiaque sont des symptômes du stress. ▫ La durée du sommeil influe sur notre niveau de stress. ▫ La consommation de boissons énergisantes et de café peut nous rendre plus stressés. ▫ Un peu de soleil peut réduire l'anxiété, c'est important. ▫ Une alimentation saine peut réduire le stress négatif. ▫ Le soutien de la famille et des ami.e.s peut réduire le stress.

Les éléments de discussion suivants peuvent également aider à orienter cette conversation d'apprentissage :

Pistes de discussion :

- Qu'est-ce qui vous stresse? (Facteurs de stress)
- De quelle manière pouvez-vous ressentir du stress à l'école? Avec vos camarades? Pendant les activités extrascolaires?
- Quelles sont les autres situations dans lesquelles une personne peut se sentir stressée?
- Dans quelles situations le stress peut-il être bénéfique ou positif?
- Quelles stratégies pouvons-nous utiliser pour faire face au stress?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes stressé.e.s?
- Que faites-vous pour éviter de vous sentir stressé.e.s?
- Les gens ressentent-ils le stress de la même manière? En quoi le stress peut-il être différent?
- Comment le stress peut-il être nocif?

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

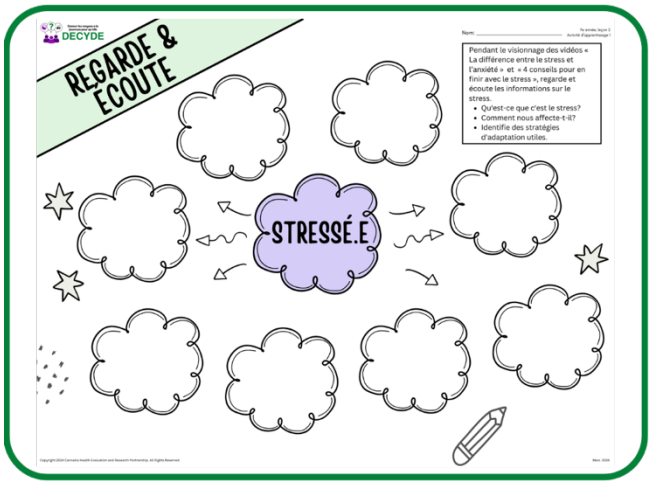
Avant de passer à la phase d'exploration de cette activité d'apprentissage, invitez les élèves à visionner **les vidéos sur l'apprentissage socio-affectif intitulée** « La différence entre le stress et l'anxiété » et « 4 conseils pour en finir avec le stress » qui traitent du stress, de la façon dont il nous affecte et des stratégies d'adaptation qui peuvent être utiles. Informez les élèves qu'ils doivent **REGARDER et ÉCOUTER** les informations sur le stress pendant le visionnage de la vidéo.

L'enseignant.e peut choisir de montrer les deux vidéos par segments et d'utiliser la stratégie **Regarder, Penser, Écrire** avec les élèves.

Regarder : Les élèves regardent les vidéos sans écrire.

Réfléchir et parler : avec un groupe de table ou en binôme, les élèves discutent des **"Cherche et écoute"** des vidéo (pas d'écriture).

Écrire : Les élèves écrivent maintenant leurs "regards" sur la **carte d'activité "STRESSÉ.E".** Cette carte d'activité est disponible en format PDF.



Après la projection des vidéos, engagez une brève conversation avec les élèves **au** sujet de leurs "**Cherchez et écoutez**". Révision :

- Qu'est-ce que le stress? Les types de stress.
- Comment le stress nous affecte-t-il?

Insistez sur l'importance des stratégies d'adaptation suivantes, tirées des vidéos.

1. Se concentrer sur ce que l'on peut contrôler.
2. Gérer notre temps!
3. Prendre soin de notre corps
4. Adoptez une attitude positive à l'égard de vous-même.
5. Parlez-en à un.e ami.e.

Dites aux élèves qu'ils pourront revoir cette vidéo plus tard.

Exploration : Le stress est différent pour chacun

Au cours de la phase d'exploration, les élèves travailleront ensemble pour discuter des situations dans lesquelles se trouvent les jeunes en situation de stress. Ils identifieront le facteur de stress, étudieront en quoi ce stress peut être bénéfique ou nuisible et décriront les stratégies d'adaptation possibles. Au cours de leurs discussions, les élèves examineront également les différentes façons dont les individus vivent les facteurs de stress communs.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

L'enseignant.e peut choisir une situation pour la présenter à la classe. **Situation 1 : Jodie et Sam : La présentation en anglais est indiquée ci-dessous.**

Remettez à chaque groupe une copie des situations :

- ❑ **Situation 1 : Jodie et Sam : La présentation de l'anglais**
- ❑ **Situation 2 : Jamal et Hunter : Une nouvelle école**
- ❑ **Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie**
- ❑ **Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés**

Situation 1 : Jodie et Sam - La présentation de l'anglais

Exemple à suivre par l'enseignant.e avec la classe :

Situation 1 : Jodie et Sam : La présentation de l'anglais

Jodie doit présenter un exposé d'anglais, ce qui lui cause beaucoup d'inquiétude. Jodie a du mal à dormir et se sent plus irritée que d'habitude. Elle a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distraite dans les autres cours. Lorsqu'elle essaie de se préparer, elle a beaucoup de mal à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, elle ne pense qu'à se présenter devant la classe. Sam, le meilleur ami de Jodie, n'est pas inquiet à propos de l'exposé. Sam se sent plus détendu et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi ielle n'est pas aussi anxieuse que Jodie à propos de cette présentation.

Version élève : Jodie et Sam - La présentation anglaise
Cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.

DECYDE

7e année, leçon 2
Activité d'apprentissage 1

Situation 1: Jodie et Sam – La présentation en anglais

Jodie a une présentation en anglais à venir qui lui cause beaucoup d'inquiétude. Jodie a du mal à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distrait.e dans les autres cours. Lorsqu'iel essaie de se préparer, iel a beaucoup de difficulté à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à sa présentation devant la classe. Sam, meilleur.e ami.e de Jodie, n'est pas inquiet.ète à propos de la présentation. Sam se sent plus détendu.e et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Jodie.
2. Comment ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jodie?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Jodie?

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Situation 1 : Jodie et Sam - La présentation de l'anglais

- ❑ Quel est le facteur de stress pour Jodie dans cette situation?
  - Présentation en anglais

- ❑ En quoi ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jodie?
  - Augmentation de l'anxiété
  - Evitement de l'école
  - Un impact négatif sur les relations avec les ami.e.s
  - Un impact négatif sur les résultats scolaires
  - Baisse de l'estime de soi
  - Tristesse

- ❑ En quoi ce stress peut-il être bénéfique pour Jodie?
  - Motiver Jodie à mieux s'organiser et à améliorer ses stratégies d'étude.
  - Les résultats scolaires peuvent s'améliorer à l'avenir.
  - Peut développer des stratégies pour mieux faire face à la prochaine situation stressante.
  - Peut travailler sur des stratégies d'adaptation personnelles.

- ❑ Jodie et Sam ont tous deux la même présentation en anglais (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Comment et pourquoi pensez-vous que Jodie et Sam gèrent la situation différemment?
  - Jodie et Sam sont des personnes différentes avec des expériences différentes.
  - Leurs stratégies d'adaptation peuvent être différentes.
  - Les stratégies de présentation peuvent être différentes.
  - Différentes pressions académiques.
  - Peut-être que Jodie se met plus de pression sur les épaules.
  - Des soutiens différents.
  - Peut-être que Jodie n'aime pas l'anglais.

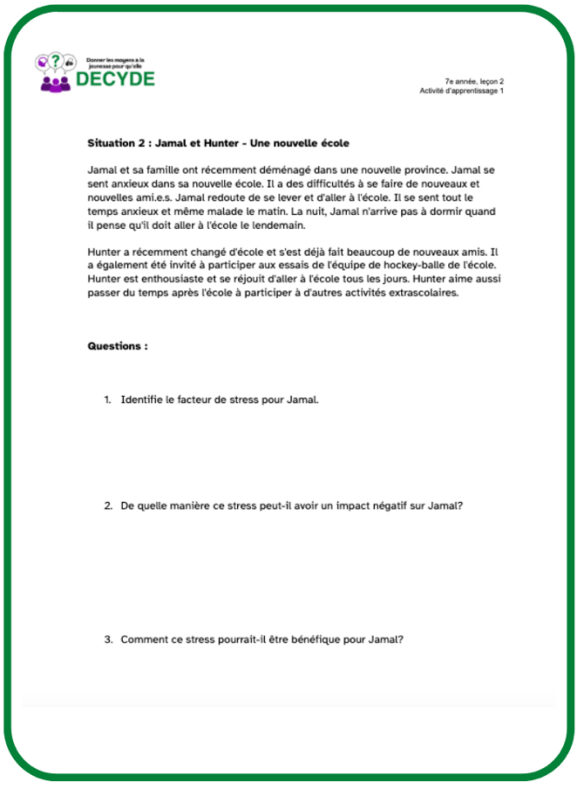
- ❑ Identifiez les stratégies que Jodie pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante.
  - Chercher du soutien : Demander de l'aide en anglais et/ou des conseils sur les stratégies de présentation ; partager la situation avec un.e enseignant.e, un ou une conseillère scolaire, un.e ami.e et/ou un membre de la famille qui peut apporter un soutien. S'ouvrir à son professeur sur le stress qu'elle subit.
  - Organiser un emploi du temps et une routine pour étudier et travailler sur des projets scolaires.
  - Se concentrer sur certaines sections en anglais à la fois.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

- Répétez la présentation avec un.e ami.e ou un membre de votre famille.
- Techniques de pleine conscience et de relaxation : L'apprentissage de techniques telles que la respiration profonde ou la pleine conscience peut aider à gérer l'anxiété avant la présentation.

Situation 2 : Jamal et Hunter - Une nouvelle école

Version pour élève.s: Jamal et Hunter - Une nouvelle école
Cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.


DECYDE

7e année, leçon 2
Activité d'apprentissage 1

Situation 2 : Jamal et Hunter - Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a des difficultés à se faire de nouveaux et nouvelles ami.e.s. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir quand il pense qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait beaucoup de nouveaux amis. Il a également été invité à participer aux essais de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime aussi passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Jamal.
2. De quelle manière ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jamal?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Jamal?

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Situation 2 : Jamal et Hunter - Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a du mal à se faire de nouveaux ami.e.s. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir en pensant qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait de nombreux nouveaux ami.e.s. Il a également été invité à faire partie de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime aussi passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.

- ❑ Identifiez le facteur de stress pour Jamal.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

- Déménagement dans une nouvelle école

❑ En quoi ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jamal?
- Le stress que subit Jamal peut avoir plusieurs conséquences négatives. Il peut entraîner une augmentation de l'anxiété, un sentiment d'isolement et une réticence à aller à l'école. Il peut également affecter son bien-être général, son état émotionnel et ses résultats scolaires.

❑ En quoi ce stress peut-il être bénéfique pour Jamal?
- Bien que le stress soit généralement perçu comme négatif, il peut également servir de motivation pour le développement personnel et l'adaptation. Dans le cas de Jamal, le stress lié à l'arrivée dans une nouvelle école pourrait l'encourager à développer sa résilience, ses compétences sociales et sa capacité d'adaptation.

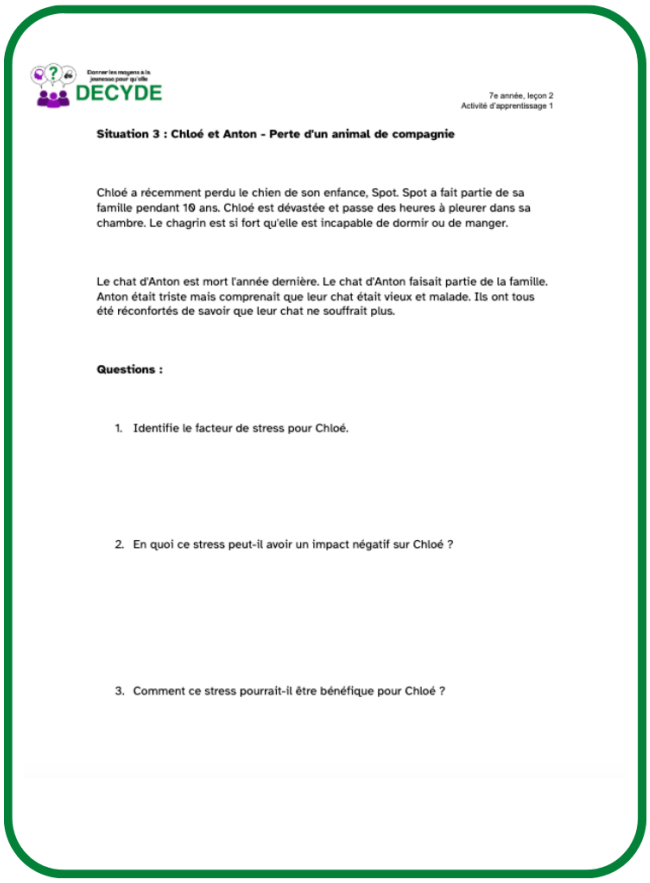
❑ Jamal et Hunter ont tous deux déménagé dans une nouvelle école (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Comment et pourquoi pensez-vous que Jamal et Hunter gèrent la situation différemment
- Jamal et Hunter peuvent vivre le stress différemment en raison de divers facteurs tels que la personnalité, les mécanismes d'adaptation et les circonstances spécifiques de leur déménagement. La difficulté de Jamal à se faire des ami.e.s et sa réticence à aller à l'école peuvent être influencées par les difficultés initiales d'adaptation au nouvel environnement, tandis que l'expérience positive de Hunter peut être attribuée à son intégration rapide, à sa participation à des activités extrascolaires et au soutien qu'il a pu recevoir.

❑ Identifier les stratégies que Jamal pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante?
- Jamal peut recourir à diverses stratégies pour gérer son stress :
    1. Chercher du soutien : Parler à un.e enseignant.e, à un ou une conseillère scolaire ou à un membre de la famille peut apporter un soutien émotionnel.
    2. S'inscrire à des clubs ou à des activités : Participer à des activités extrascolaires peut aider Jamal à rencontrer de nouvelles personnes ayant les mêmes centres d'intérêt que lui.
    3. Exposition graduelle : en faisant de petits pas pour s'engager socialement, par exemple en se joignant à des activités de groupe ou en entamant des conversations, Jamal peut s'acclimater progressivement à son nouvel environnement.
    4. La pleine conscience et les techniques de relaxation : L'apprentissage de techniques telles que la respiration profonde ou la pleine conscience peut aider Jamal à gérer son anxiété.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Situation 3 : Chloé et Anton - Perdre un animal de compagnie

Version pour élève.s : Chloé et Anton - Perdre un animal de compagnie
Cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.



DECYDE

7e année, leçon 2
Activité d'apprentissage 1

Situation 3 : Chloé et Anton - Perte d'un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu le chien de son enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Le chagrin est si fort qu'elle est incapable de dormir ou de manger.

Le chat d'Anton est mort l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de la famille. Anton était triste mais comprenait que leur chat était vieux et malade. Ils ont tous été réconfortés de savoir que leur chat ne souffrait plus.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Chloé.

2. En quoi ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Chloé ?

3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Chloé ?

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Situation 3 : Chloé et Anton - Perdre un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu son chien d'enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Elle ne peut même pas passer du temps avec sa meilleure amie qui lui a tendu la main. Le chagrin est tel qu'elle se retrouve incapable de dormir ou de manger.

Le chat d'Anton est décédé l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de la famille. Anton était triste mais comprenait que son chat était vieux et malade. Toute la famille s'est sentie réconfortée par le fait que leur chat ne souffrait plus.

- ❑ Identifiez le facteur de stress pour Chloé.
  - La perte récente du chien de son enfance, Spot.

- ❑ Comment ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Chloé?

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

- Le chagrin de Chloé à la suite de la perte de son chien peut avoir diverses conséquences négatives, notamment une détresse émotionnelle, de la tristesse et des difficultés à dormir. Le chagrin accablant qu'elle éprouve peut également affecter son fonctionnement quotidien et son bien-être.

❑ En quoi ce stress peut-il être bénéfique pour Chloé?
- Si le stress est généralement perçu comme négatif, il peut aussi servir de motivation pour le développement et l'adaptation de la personne. L'expérience d'une perte peut aider Chloé à développer des stratégies pour faire son deuil.

❑ Chloé et Anton ont tous deux perdu un animal de compagnie (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Expliquez comment et pourquoi vous pensez que Chloé et Anton gèrent la situation différemment.
- Chloé et Anton peuvent ressentir le stress différemment en raison de la nature de leurs pertes et des liens affectifs qu'ils entretiennent avec leur animal de compagnie. Le chagrin de Chloé semble plus intense, peut-être parce que Spot occupait une place particulièrement importante et émotionnelle dans sa vie. D'un autre côté, le chat d'Anton était vieux et malade, et Anton a peut-être eu le temps de se préparer à l'inévitable, ce qui a entraîné une réaction émotionnelle différente.

❑ Identifier les stratégies que Chloé pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante?
- Chloé peut explorer diverses stratégies d'adaptation pour gérer son chagrin :
  - Chercher du soutien : Parler de ses sentiments à ses ami.e.s, à sa famille ou à un conseiller ou une conseillère peut apporter un soutien émotionnel.
  - Commémorer Spot : Créer un mémorial ou participer à des activités pour honorer la mémoire de Spot peut être un moyen positif pour Chloé de faire face à la situation.
  - Exprimer ses émotions : Écrire dans un journal ou exprimer ses émotions par l'art peut être thérapeutique.
  - Aide professionnelle : Si le chagrin devient insurmontable, le recours à un conseiller ou une conseillère ou à un.e thérapeute peut apporter un soutien supplémentaire.
  - Établir de nouvelles routines : L'instauration de nouvelles routines ou de nouveaux rituels peut aider Chloé à s'adapter à la vie sans Spot et lui donner un sentiment de normalité.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Situation 4 : Liam et Esme - Projets annulés

Version élève : Liam et Esme - Plans annulés
Cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.

DECYDE

7e année, leçon 2
Activité d'apprentissage 1

Situation 4 : Liam et Esme - Projets annulés

Liam adore skier. Cependant, il a récemment été obligé d'annuler son voyage de ski prévu depuis longtemps à cause d'une tempête. Liam est déçu et frustré, car il avait prévu ce voyage et l'attendait avec impatience. Liam est tellement bouleversé et en colère qu'il décide de ne pas aller à l'école les jours suivants.

Esme est impatiente de partir en vacances à la plage avec sa famille. Ils sont tous ravis d'échapper aux tempêtes hivernales et ont hâte de s'amuser au soleil. Malheureusement, le voyage a été annulé à cause de retards importants causés par les conditions météorologiques. Malgré sa déception initiale, Esme a compris l'importance d'être avec sa famille et espère un autre voyage.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Liam.
2. Comment ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Liam?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Liam?

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Situation 4 : Liam et Esme - Projets annulés

Liam adore skier. Cependant, il a récemment dû annuler son voyage de ski prévu de longue date en raison d'une tempête. Liam est déçu et frustré, car il avait prévu et attendu ce voyage avec impatience. Liam est tellement bouleversé et en colère qu'il décide de ne pas aller à l'école les jours suivants.

Esme était ravie de partir en vacances à la plage avec sa famille. Ils étaient ravis d'échapper aux tempêtes hivernales et de s'amuser au soleil. Malheureusement, le voyage a été annulé en raison de retards importants dus aux conditions météorologiques. Malgré la déception initiale, Esme a compris l'importance d'être avec sa famille et espère un autre voyage.

- ❑ Identifier le facteur de stress pour Liam.
  - L'annulation de son séjour au ski, prévu de longue date, en raison d'une tempête.

- ❑ En quoi ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Liam?

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

- Le stress lié à l'annulation de son séjour au ski peut avoir un impact négatif sur Liam, entraînant des sentiments de déception et de frustration. Le fait de manquer l'école en réaction à cette déception peut également avoir des conséquences sur ses résultats scolaires et sa routine.

❑ En quoi ce stress peut-il être bénéfique pour Liam?
- Bien que le stress soit généralement perçu comme négatif, il peut également servir de motivation pour le développement et l'adaptation personnels. Liam peut développer des stratégies pour faire face à de futures déceptions.

❑ Liam et Esme ont tous deux été déçus par l'annulation de leurs vacances (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Comment et pourquoi pensez-vous que Liam et Esme gèrent la situation différemment?
- Liam et Esme peuvent vivre le stress différemment en raison de leurs mécanismes d'adaptation, de leurs points de vue et de la nature des événements. Liam réagit par la frustration et l'évitement en séchant l'école, tandis qu'Esme, malgré sa déception initiale, donne la priorité à la famille et comprend l'importance d'être ensemble en cas d'urgence familiale.

❑ Identifier les stratégies que Liam pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante.
- Au lieu de sécher l'école et de ruminer sa déception, Liam pourrait envisager d'autres stratégies d'adaptation :
  - Recadrage positif : Se concentrer sur les aspects positifs, par exemple en planifiant un futur séjour au ski ou en trouvant d'autres activités agréables.
  - Exprimer ses émotions : Parler de sa déception à des ami.e.s ou à des membres de sa famille afin d'obtenir du soutien et de prendre du recul.
  - S'adonner à des passe-temps : Poursuivre d'autres intérêts ou activités qui procurent de la joie et de la satisfaction.
  - Fixer de nouveaux objectifs : Fixer de nouveaux objectifs ou plans, qu'ils soient liés au ski ou à d'autres aspects de la vie, afin de conserver un sentiment d'utilité et d'enthousiasme.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Partage et réflexion

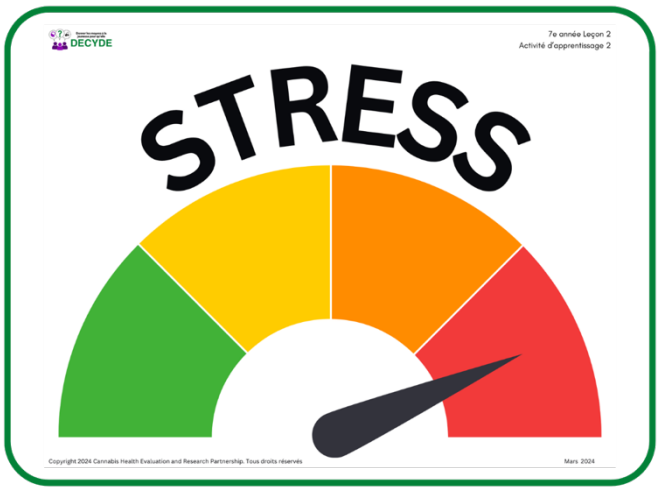
Après l'activité de groupe, engager les élèves dans une discussion avec l'ensemble de la classe. Récapituler chaque situation en soulignant les facteurs de stress, la manière dont le stress nous affecte et les stratégies d'adaptation possibles. Examiner également comment les différents facteurs de stress ont affecté chacun d'entre eux différemment.

Poursuivre la discussion en explorant des exemples de facteurs de stress courants et la façon dont les gens peuvent y faire face de différentes manières. L'enseignant.e peut commencer par donner des exemples de ses propres facteurs de stress (situations authentiques susceptibles de lui causer du stress)**.** À l'aide d'un instrument de mesure du stress utilisé en classe, l'enseignant.e peut montrer et indiquer où ces situations stressantes se situent pour lui ou elle sur l'instrument de mesure et comment il se sent dans chaque situation. Au cours de la discussion, souligner que le stress peut être positif et/ou négatif. Vous pouvez réfléchir avec les élèves à des exemples d'autres facteurs de stress.

Exemples de facteurs de stress :

- En retard à une réunion
- Conduite dans les embouteillages
- Prise de parole en public`
- Se marier
- Conduite sur autoroute avec un réservoir d'essence vide
- Achat d'une nouvelle maison
- Apprendre à patiner
- Dans une longue file d'attente au supermarché, les bras chargés d'articles
- Rénovation d'une maison
- Dispute avec sa fille
- Un membre de la famille malade
- Un chien aboie sans cesse contre quelqu'un lors d'une promenade
- Les bulletins de notes doivent être remis.

Fournissez aux élèves une liste de facteurs de stress courants (page suivante). Ensuite, à l'aide de l'instrument de mesure du stress, les élèves réfléchiront à ces facteurs de stress et détermineront ce qu'ils ressentent pour chacun d'entre eux. Discutez de la manière dont ces facteurs de stress peuvent être mesurés différemment sur l'instrument de mesure du stress pour différentes personnes.



L'instrument de mesure du stress est disponible en format PDF.

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

Exemples de facteurs de stress

- Tests et examens
- Annulation de projets tels que des vacances
- Pression des projets scolaires
- Obtenir de bonnes notes
- Obtenir de mauvaises notes
- Blessures sportives
- Dispute avec un.e ami.e
- Dispute avec un membre de la famille
- Présenter un exposé devant la classe (prise de parole en public)
- Faire du sport en classe d'éducation physique
- Pression des pairs pour boire de l'alcool lors d'une fête
- Une dispute avec un membre de la famille
- Regarder un film d'horreur
- Apprendre à nager
- Acheter des cadeaux de Noël
- Voir un.e ami.e triste
- Concours
- Les montagnes russes
- Ne pas avoir accès à la nourriture ou aux aliments qu'on aime
- Ne pas avoir d'argent pour les choses que l'on veut acheter
- Déménagement dans une nouvelle maison
- Visionner un événement traumatisant dans un film ou dans les journaux télévisés
- Insécurité alimentaire
- Sans-abri
- Rencontres
- Commencer un nouvel emploi à temps partiel
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Participer à une pièce de théâtre ou à un concert à l'école

© Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE). Tous droits réservés.

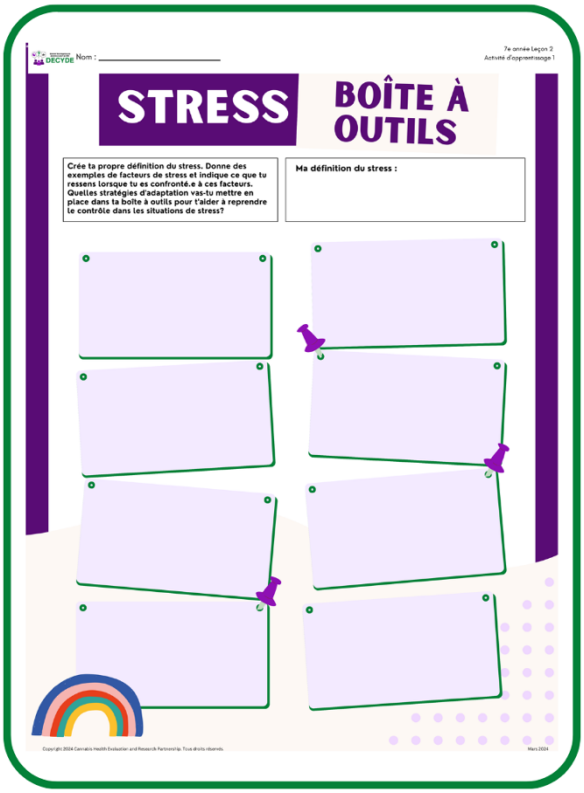
Réflexion

En guise de réflexion finale, demandez aux élèves d'élaborer leur propre définition du stress à l'aide de la carte d'activité de la **boîte à outils du stress**. Ils doivent inclure des exemples personnels de facteurs de stress, ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont confrontés à ces facteurs de stress et leurs stratégies personnelles pour y faire face.

Cette activité est disponible en format PDF.

Les élèves peuvent utiliser les moyens qu'ils souhaitent pour s'exprimer (écrire, dessiner, etc.).

Les enseignant.e.s peuvent choisir de présenter leur propre exemple pour faciliter l'activité de partage et de réflexion.



Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Activité pédagogique 2 : Évaluer les stratégies d'adaptation

Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- 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 (médicament contre le TDAH) 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.

Matériaux :

- Pistes de discussion
- Spectre d'évaluation des risques : Exemples de comportements d'adaptation sains et risqués
    - Spectre d'évaluation des risques - Carte de référence
- Activité d'exploration
    - **Situation 1 : Jodie et Sam : La présentation en anglais**
    - **Situation 2 : Jamal et Hunter : Une nouvelle école**
    - **Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie**
    - **Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés**
- Gros plans sur les substances : Caféine, méthylphénidate, nicotine, alcool, cannabis
- Partage et réflexion
    - Questions à débattre après l'activité

Introduction

Dans l'activité d'apprentissage 2, les élèves examineront plus en détail des exemples de **stratégies d'adaptation.** À l'aide du **spectre d'évaluation des risques,** ils détermineront si ces stratégies sont considérées comme **saines** ou **à haut risque**.

- Engager une discussion avec les élèves sur les facteurs de stress courants, dont beaucoup ont été explorés dans l'activité d'apprentissage 1. Faire un remue-méninges pour trouver des exemples de stratégies d'adaptation qui peuvent être utilisées pour faire face à des situations stressantes. Les messages d'incitation à la discussion peuvent aider à orienter les débats.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

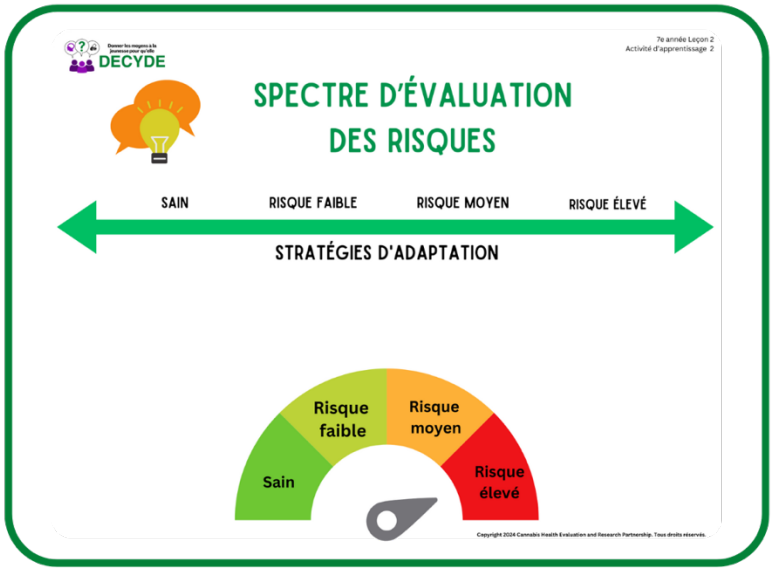
Facteurs de stress	Stratégies d'adaptation
Une dispute avec un membre de la famille	
Regarder un film d'horreur	
Apprendre à nager	
Prise de parole en public	
Soucieux.se de dépenser de l'argent	
Concours	
Diagnostic d'une maladie telle que le diabète	

Pistes de discussion :

- Quels sont les facteurs de stress que vous pouvez rencontrer?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes stressé.e.s?
- Quelles stratégies pouvons-nous utiliser pour faire face au stress?
- Quels sont les exemples de stratégies d'adaptation saines face à des situations stressantes?
- Que faites-vous pour éviter de vous sentir stressé.e.s?
- Quels sont les exemples de stratégies d'adaptation malsaines face à des situations stressantes?

Afficher et présenter aux élèves le **tableau d'évaluation des risques**. À l'aide du **spectre d'évaluation des risques, discuter avec les élèves de l'endroit où placer les exemples des différentes stratégies d'adaptation.** L'enseignant.e peut également utiliser ses propres exemples de stratégies d'adaptation au stress et montrer où les placer sur le spectre.

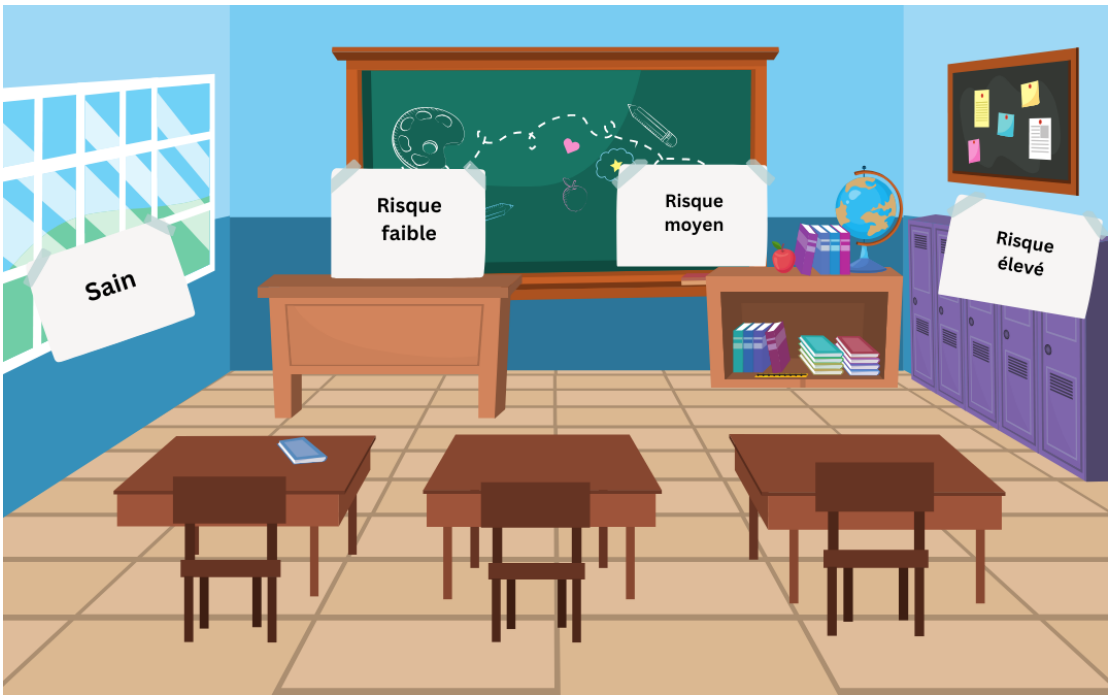
Cette carte d'activité est disponible en format PDF.



Rappeler aux élèves qu'un comportement sain ou une stratégie d'adaptation est bénéfique pour vous et votre santé, tandis qu'un comportement à risque ou une stratégie d'adaptation peut potentiellement nuire à votre santé ou à celle de quelqu'un d'autre. Inviter les élèves à partager les stratégies d'adaptation qu'ils utilisent ou pourraient utiliser. Les élèves peuvent se

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

référer à leurs discussions et à la boîte à outils de l'activité de partage et de réflexion de l'activité d'apprentissage 1.



- Dans le cadre d'une activité interactive, étiqueter une zone de la salle de classe correspondant à celles indiquées dans le **tableau d'évaluation des risques** (voir l'image de la page suivante pour un exemple de configuration possible). Si nécessaire, dupliquer les étiquettes pour une deuxième zone de la salle de classe afin de tenir compte de la taille du groupe. Indiquez un exemple de stratégie d'adaptation pouvant être utilisée dans différentes situations. L'enseignant.e peut afficher chaque déclaration ou simplement les lire à haute voix. Demander aux élèves de réfléchir à chaque stratégie d'adaptation et d'indiquer le niveau de risque perçu. Ils peuvent ensuite se placer à côté du niveau correspondant sur le tableau d'évaluation des risques ou coller une note sur les étiquettes. Cela peut donner lieu à de nombreuses discussions, car il peut y avoir des points de vue différents sur le caractère sain ou risqué d'une stratégie d'adaptation. Discuter des conséquences positives et négatives possibles de chaque comportement.

Exemples de stratégies d'adaptation saines

- Parler de ses problèmes avec un.e adulte ou un.e ami.e de confiance lorsqu'on se sent triste.
- Peser le pour et le contre lorsqu'on décide d'entreprendre une nouvelle activité dans notre emploi du temps surchargé.
- Réfléchir à la raison pour laquelle nous pouvons être reconnaissant.e.s chaque fois que nous nous sentons en colère ou déprimé.e.s.
- Écouter notre musique préférée en cas d'anxiété.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

- Pratiquer des activités d'autosoins telles que la peinture ou la randonnée dans le cadre de votre emploi du temps hebdomadaire.
- Pratiquer une respiration lente et profonde ou la méditation lorsque l'on se sent très en colère.
- Nettoyer ou organiser un espace lorsque l'on se prépare à rattraper des projets scolaires.
- Pratiquer une activité physique ou sportive.

Quels sont les exemples de stratégies d'adaptation à risque faible ou moyen?

- Regarder la télévision pendant des heures pour éviter de travailler sur des projets scolaires.
- Manger occasionnellement de la malbouffe pour se réconforter.
- Boire des boissons énergisantes pour rester alerte.
- Consommation sociale/expérimentale de substances récréatives (par exemple, nicotine, alcool, cannabis).
- Éviter la pression des devoirs.
- Sécher l'école pendant une journée pour jouer à des jeux vidéo toute la journée.
- Vapoter de la nicotine une fois par semaine avec nos ami.e.s.

Quels sont les exemples de stratégies d'adaptation à haut risque ou malsaines?

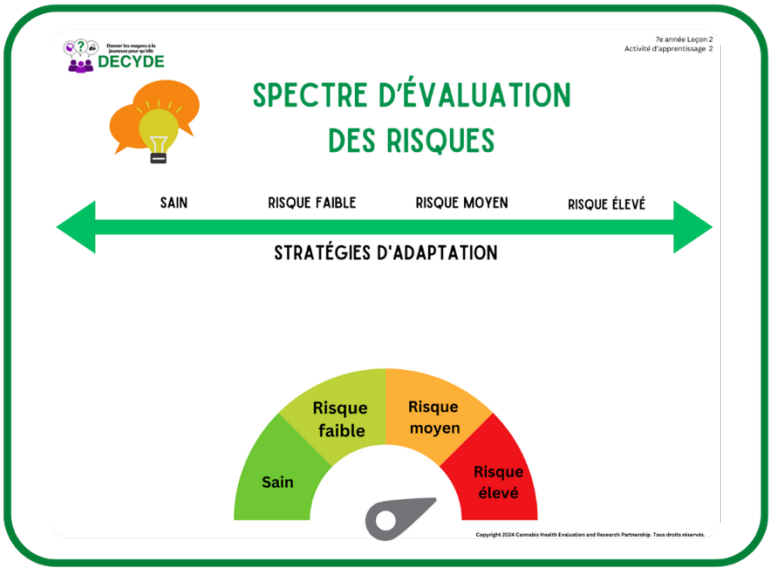
- Boire excessivement lors d'une fête afin de se sentir plus à l'aise et de s'intégrer.
- Fumer du cannabis (weed) pendant la pause déjeuner à l'école pour soulager le stress.
- Manger de la malbouffe tous les jours parce que c'est réconfortant.
- Éviter le stress quotidien à l'école et rester à la maison pour jouer aux jeux vidéo.
- Prendre le méthylphénidate (médicament contre le TDAH) de quelqu'un pour se sentir plus détendu.e.
- Vapoter de la nicotine plusieurs fois par jour pour soulager le stress.
- Prendre des gommes de cannabis tous les soirs pour s'endormir.

Exploration

Au cours de la phase d'exploration, les élèves travailleront en groupes et reviendront sur des situations de l'activité d'apprentissage 1 dans lesquelles les jeunes tentent de faire face à divers facteurs de stress dans leur vie.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Les élèves examineront et évalueront les différentes stratégies d'adaptation proposées pour les jeunes dans chaque situation. En utilisant le **Spectre d'évaluation des risques**, iels détermineront où placer chaque stratégie d'adaptation et justifieront leurs raisons.



Cela peut donner lieu à des opinions divergentes. Certaines des options proposées incluent la consommation de substances. Pendant que les élèves explorent chaque situation, fournissez-leur l'infographie Substance Snapshot correspondante afin qu'ils puissent examiner des substances telles que, la **caféine**, le **cannabis**, la **nicotine, le méthylphénidate** (médicament contre le TDAH) et l'**alcool**, tout en évaluant le risque des stratégies d'adaptation dans chaque situation. L'enseignant.e peut modéliser et discuter avec les élèves de **la situation 1 : Jodie et Sam : The English Presentation (La présentation en anglais)** avec les élèves.

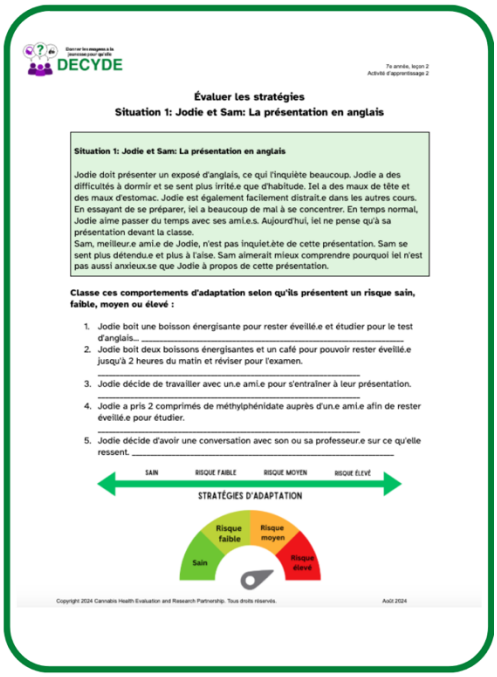
- ❑ **Situation 1 : Jodie et Sam : La présentation en anglais**
- ❑ **Situation 2 : Jamal et Hunter : Une nouvelle école**
- ❑ **Situation 3 : Chloé et Anton : Perdre un animal de compagnie**
- ❑ **Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés**

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Situation 1 : Jodie et Sam - La présentation en anglais

Jodie doit présenter un exposé d'anglais, ce qui lui cause beaucoup d'inquiétude. Jodie a du mal à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distraite dans les autres cours. Lorsqu'ils essaient de se préparer, ils ont beaucoup de mal à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à se présenter devant la classe.

Sam, la meilleure amie de Jodie, ne s'inquiète pas de la présentation. Sam se sent plus détendu.e et à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.



DECYDE

Évaluer les stratégies

Situation 1: Jodie et Sam: La présentation en anglais

Situation 1: Jodie et Sam: La présentation en anglais

Jodie doit présenter un exposé d'anglais, ce qui l'inquiète beaucoup. Jodie a des difficultés à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distrait.e dans les autres cours. En essayant de se préparer, iel a beaucoup de mal à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à sa présentation devant la classe.
Sam, meilleur.e ami.e de Jodie, n'est pas inquiet.ète de cette présentation. Sam se sent plus détendu.e et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.

Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Jodie boit une boisson énergisante pour rester éveillé.e et étudier pour le test d'anglais...
2. Jodie boit deux boissons énergisantes et un café pour pouvoir rester éveillé.e jusqu'à 2 heures du matin et réviser pour l'examen.
3. Jodie décide de travailler avec un.e ami.e pour s'entraîner à leur présentation.
4. Jodie a pris 2 comprimés de méthylphénidate auprès d'un.e ami.e afin de rester éveillé.e pour étudier.
5. Jodie décide d'avoir une conversation avec son ou sa professeur.e sur ce qu'elle ressent.

SAIN RISQUE FAIBLE RISQUE MOYEN RISQUE ÉLEVÉ

STRATÉGIES D'ADAPTATION

Risque faible Risque moyen Sain Risque élevé

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés. Août 2024

La version élève de cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.

Les enseignant.e.s doivent fournir aux élèves une copie des fiches de renseignements sur la caféine et le méthylphénidate à titre de référence.

Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

- Jodie boit une boisson énergisante pour rester éveillé.e et étudier pour le test d'anglais.
- Jodie boit deux boissons énergisantes et un café pour pouvoir étudier jusqu'à 2 heures du matin.
- Jodie décide de travailler avec un.e ami.e pour s'entraîner à leur présentation.
- Jodie a pris 2 comprimés de méthylphénidate (médicament contre le TDAH) à son ami.e pour qu'iel puisse rester éveillé.e et étudier?
- Jodie décide d'avoir une conversation avec son ou sa professeur.e sur ce qu'iel ressent.

GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux aperçus des substances méthylphénidate et caféine pour alimenter la discussion.

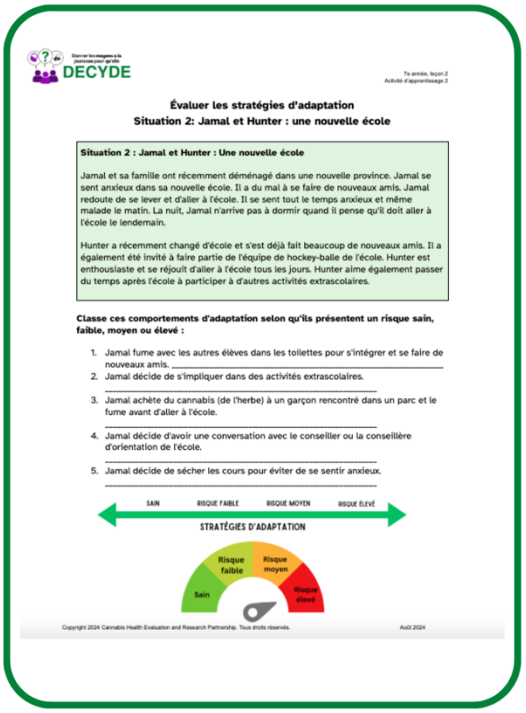
- ❑ Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le **spectre d'évaluation des risques**. Discute de tes choix.
- ❑ Examine les infographies sur la caféine et le (médicament contre le TDAH). Pourquoi le choix de consommer ces substances peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress?
- ❑ Propose d'autres stratégies d'adaptation à faible risque ou positives.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Situation 2 : Jamal et Hunter - Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a du mal à se faire de nouveaux ami.e.s. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir en pensant qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait de nombreux nouveaux ami.e.s. Il a également été invité à faire partie de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime aussi passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.



DECYDE

Évaluer les stratégies d'adaptation
Situation 2: Jamal et Hunter : une nouvelle école

Situation 2 : Jamal et Hunter : Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a du mal à se faire de nouveaux amis. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir quand il pense qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait beaucoup de nouveaux amis. Il a également été invité à faire partie de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime également passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.

Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Jamal fume avec les autres élèves dans les toilettes pour s'intégrer et se faire de nouveaux amis. _____
2. Jamal décide de s'impliquer dans des activités extrascolaires. _____
3. Jamal achète du cannabis (de l'herbe) à un garçon rencontré dans un parc et le fume avant d'aller à l'école. _____
4. Jamal décide d'avoir une conversation avec le conseiller ou la conseillère d'orientation de l'école. _____
5. Jamal décide de sécher les cours pour éviter de se sentir anxieux. _____

SAIN RISQUE FAIBLE RISQUE MOYEN RISQUE ÉLEVÉ

STRATÉGIES D'ADAPTATION

Sain Risque faible Risque moyen Risque élevé

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés. Août 2024

La version élève de cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.

Les enseignant.e.s doivent fournir aux élèves une copie des aperçus des substances de la nicotine et du cannabis à titre de référence.

Classe ces comportements d'adaptation en trois catégories : risque élevé, moyen ou faible :

- Jamal vapote avec les autres élèves dans la toilette pour s'intégrer et se faire de nouveaux ami.e.s.
- Jamal décide de s'impliquer dans des activités extrascolaires.
- Jamal achète du cannabis (herbe) à un type rencontré dans un parc et le fume avant d'aller à l'école.
- Jamal décide d'avoir une conversation avec le conseiller ou la conseillère d'orientation de l'école.
- Jodie décide de sécher les cours pour éviter de se sentir anxieux.se

GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux aperçus des substances nicotine et cannabis pour alimenter la discussion.

- ❑ Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le **spectre d'évaluation des risques**. Discute de tes choix.
- ❑ Examine les infographies sur la nicotine et le cannabis. Pourquoi le choix de consommer ces substances peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress?
- ❑ Propose d'autres stratégies d'adaptation à faible risque ou positives.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

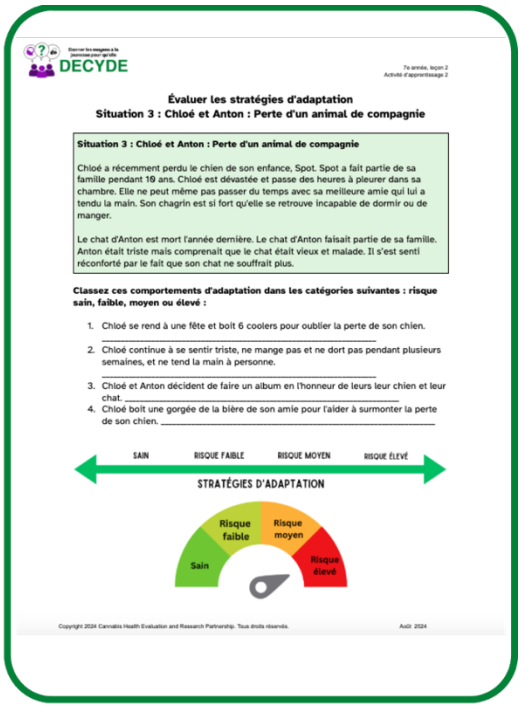
Situation 3 : Chloé et Anton - Perdre un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu son chien d'enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Elle ne peut même pas passer du temps avec sa meilleure amie qui lui a tendu la main. Le chagrin est tel qu'elle se retrouve incapable de dormir ou de manger.

Le chat d'Anton est décédé l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de la famille. Anton était triste mais comprenait que son chat était vieux et malade. Toute la famille s'est sentie réconfortée par le fait que leur chat ne souffrait plus.

La version élève de cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.

Les enseignant.e.s doivent fournir aux élèves une copie des clichés sur les substances alcoolisées à titre de référence.



DECYDE

7e année, leçon 2
Activité d'apprentissage 2

Évaluer les stratégies d'adaptation
Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie

Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu le chien de son enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Elle ne peut même pas passer du temps avec sa meilleure amie qui lui a tendu la main. Son chagrin est si fort qu'elle se retrouve incapable de dormir ou de manger.

Le chat d'Anton est mort l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de sa famille. Anton était triste mais comprenait que le chat était vieux et malade. Il s'est senti réconforté par le fait que son chat ne souffrait plus.

Classez ces comportements d'adaptation dans les catégories suivantes : risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Chloé se rend à une fête et boit 6 coolers pour oublier la perte de son chien. _____
2. Chloé continue à se sentir triste, ne mange pas et ne dort pas pendant plusieurs semaines, et ne tend la main à personne. _____
3. Chloé et Anton décident de faire un album en l'honneur de leurs leur chien et leur chat. _____
4. Chloé boit une gorgée de la bière de son amie pour l'aider à surmonter la perte de son chien. _____

SAIN RISQUE FAIBLE RISQUE MOYEN RISQUE ÉLEVÉ

STRATÉGIES D'ADAPTATION

Sain Risque faible Risque moyen Risque élevé

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Août 2024

Classe ces comportements d'adaptation en trois catégories : risque élevé, moyen ou faible :

- Chloé se rend à une fête et boit 6 coolers pour oublier la perte de son chien
- Chloé continue à se sentir triste, ne mange pas et ne dort pas pendant plusieurs semaines, et ne tend la main à personne.
- Chloé et Anton décident de réaliser un album en l'honneur de leurs deux animaux
- Chloé boit une gorgée de la bière de son amie pour l'aider à surmonter la perte de son chien.

GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance alcool pour alimenter la discussion.

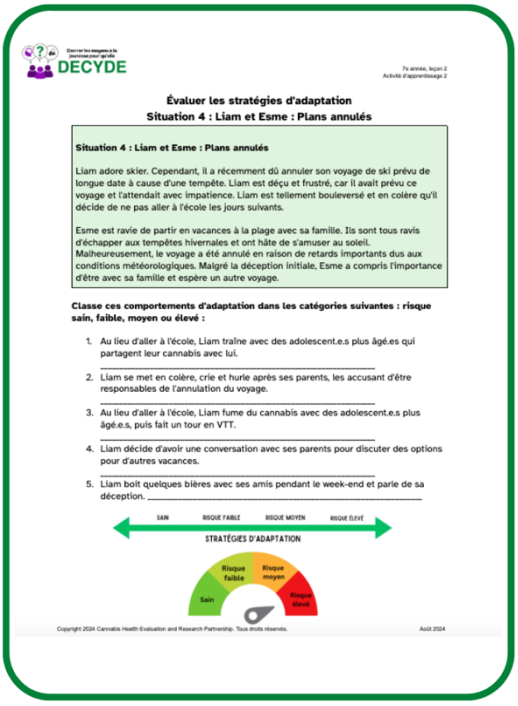
- ❑ Indiquez où placer chaque stratégie d'adaptation sur le **spectre d'évaluation des risques**. Discutez de vos choix.
- ❑ Examine les infographies sur l'alcool. Pourquoi le choix de consommer ces substances peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress?
- ❑ Propose d'autres stratégies d'adaptation à faible risque ou positives.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Situation 4 : Liam et Esme - Projets annulés

Liam adore skier. Cependant, il a récemment dû annuler son voyage de ski prévu de longue date en raison d'une tempête. Liam est déçu et frustré, car il avait prévu et attendu ce voyage avec impatience. Liam est tellement bouleversé et en colère qu'il décide de ne pas aller à l'école les jours suivants.

Esme était ravie de partir en vacances à la plage avec sa famille. Ils étaient ravis d'échapper aux tempêtes hivernales et de s'amuser au soleil. Malheureusement, le voyage a été annulé en raison de retards importants dus aux conditions météorologiques. Malgré la déception initiale, Esme a compris l'importance d'être avec sa famille et espère un autre voyage.



DECYDE

7e année, leçon 2
Activité d'apprentissage 2

Évaluer les stratégies d'adaptation
Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés

Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés

Liam adore skier. Cependant, il a récemment dû annuler son voyage de ski prévu de longue date à cause d'une tempête. Liam est déçu et frustré, car il avait prévu ce voyage et l'attendait avec impatience. Liam est tellement bouleversé et en colère qu'il décide de ne pas aller à l'école les jours suivants.

Esme est ravie de partir en vacances à la plage avec sa famille. Ils sont tous ravis d'échapper aux tempêtes hivernales et ont hâte de s'amuser au soleil. Malheureusement, le voyage a été annulé en raison de retards importants dus aux conditions météorologiques. Malgré la déception initiale, Esme a compris l'importance d'être avec sa famille et espère un autre voyage.

Classe ces comportements d'adaptation dans les catégories suivantes : risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Au lieu d'aller à l'école, Liam traîne avec des adolescent.e.s plus âgé.es qui partagent leur cannabis avec lui.
2. Liam se met en colère, crie et hurle après ses parents, les accusant d'être responsables de l'annulation du voyage.
3. Au lieu d'aller à l'école, Liam fume du cannabis avec des adolescent.e.s plus âgé.e.s, puis fait un tour en VTT.
4. Liam décide d'avoir une conversation avec ses parents pour discuter des options pour d'autres vacances.
5. Liam boit quelques bières avec ses amis pendant le week-end et parle de sa déception.

SAIN RISQUE FAIBLE RISQUE MOYEN RISQUE ÉLEVÉ

STRATÉGIES D'ADAPTATION

Sain Risque faible Risque moyen Risque élevé

Copyright 2024 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés. Août 2024

La version élève de cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc

Les enseignant.e.s doivent fournir aux élèves une copie du gros plan sur le cannabis à titre de référence.

Classe ces comportements d'adaptation en trois catégories : risque élevé, moyen ou faible :

- Au lieu d'aller à l'école, Liam traîne avec des adolescent.e.s plus âgé.e.s qui partagent leur cannabis avec lui.
- Liam se met en colère et crie sur ses parents en les accusant d'être responsables de l'annulation.
- Au lieu d'aller à l'école, Liam fume du cannabis avec des adolescent.e.s plus âgé.e.s, puis fait un tour en VTT.
- Liam décide d'avoir une conversation avec ses parents pour discuter des options pour d'autres vacances.
- Pendant la fin de semaine, Liam boit quelques bières avec ses ami.e.s et parle de sa déception.

GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance cannabis pour alimenter la discussion.

- ❑ Indiquez où placer chaque stratégie d'adaptation sur le **spectre d'évaluation des risques**. Discute de tes choix.
- ❑ Examine l'infographie sur le cannabis. Pourquoi le choix de consommer cette substance peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress.
- ❑ Propose d'autres stratégies d'adaptation à faible risque.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Partage et réflexion

Engager les élèves dans une séance de partage sur les stratégies d'adaptation saines qui favorisent et soutiennent un état d'esprit et une attitude positifs. Inviter chaque élève à représenter par écrit, par une illustration ou les deux, une façon dont il peut personnellement développer un état d'esprit positif. Les élèves peuvent créer un slogan accompagné d'une représentation visuelle pour illustrer cet état d'esprit positif. À partir des travaux individuels, crée un collage de classe qui représente la manière dont la classe peut cultiver un état d'esprit positif. Afficher et célébrer le travail des élèves.

Discussion : Exemples de la façon de cultiver un état d'esprit positif

- Se concentrer sur nos points forts
- Pratiquer un dialogue positif avec soi-même
- Pratiquer la gratitude
- Pratiquer une activité physique
- Remplacer un comportement malsain par un comportement sain
- Pratiquer l'autocompassion
- Pratiquer la compassion
- Être utile aux autres
- Célébrer nos qualités
- Prendre soin de soi
- Fixer des objectifs
- Essayer la méditation

Les enseignant.e.s peuvent choisir de présenter leur propre exemple pour faciliter l'activité de partage et de réflexion.

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Activité pédagogique 3 : Faire face aux situations stressantes

Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- 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** (médicament contre le TDAH) **ou l'alcool** comme stratégie d'adaptation.
- Utiliser le questionnement 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.

Matériaux :

- Modèle de prise de décision FACE (version élève, version enseignant.e)
- Infographie sur les facteurs influençant la prise de décision
- Gros plans sur les substances : Nicotine, cannabis, alcool, caféine
- Guide de discussion pour l'enseignant.e : Faire face aux situations stressantes
    - Scénario 1 : Tom - Stress à la maison : La nicotine peut-elle aider?
    - Scénario 2 : Nadia - Gérer les symptômes du TDAH : Le cannabis peut-il aider?
    - Scénario 3 : Taylor - La peur de manquer quelque chose : L'alcool peut-il aider?
    - Scénario 4 : Ryan - Fatigue du vendredi soir : La caféine peut-elle aider?

Introduction

Au cours de l'activité d'apprentissage 3, les élèves auront l'occasion d'explorer et d'évaluer comment les choix et les décisions peuvent affecter le bien-être d'une personne et pourquoi il est important de prendre des décisions prudentes. Ils examineront des situations avec des jeunes qui se trouvent dans des situations stressantes. Au cours des discussions, les élèves examineront les stratégies d'adaptation saines et à risque et détermineront le choix le plus sécuritaire dans chaque situation.

Présenter le **modèle de prise de décision FACE** et en discuter avec les élèves. Choisir un scénario ci-dessous pour le présenter et le modéliser avec les élèves. En groupes, les élèves

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

travailleront ensuite sur un scénario qui leur a été attribué. Iels utiliseront le **modèle de prise de décision FACE** pour explorer la manière dont les jeunes peuvent **:**

- **FAIRE LE POINT** par rapport à la situation
- **ANALYSER** la situation
- **CHOISIR** l'option la plus sécuritairee
- **ÉVALUER** la décision

- **Scénario 1 :** Tom - Stress à la maison : La nicotine peut-elle aider?
- **Scénario 2 :** Nadia - Gérer les symptômes du TDAH : Le cannabis peut-il aider?
- **Scénario 3 :** Taylor - La peur de manquer : L'alcool peut-il aider?
- **Scénario 4 :** Ryan - Fatigue du vendredi soir : La caféine peut-elle aider?

L'enseignant.e peut choisir de modéliser le premier scénario avec la classe. Les autres scénarios (versions pour les élèves et guides de discussion pour les enseignant.e.s) sont disponibles sur la page web de la Leçon 2 de la 7e année.

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?

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 vapote maintenant entre deux cours dans la toilette de l'école. Tom a constaté que la vape à la nicotine l'aide à rester concentré et éveillé en classe.

La version élève de cette activité est disponible en format PDF ou Google Doc.

REMARQUE : le guide de discussion de l'enseignant.e pour chacun de ces scénarios est disponible ici. au format PDF.

DECYDE

Scénario 1 :

Tom - Stress à la maison : Le vapotage peut-il aider?

F A C E

Les parents de Tom sont en train de divorcer. Les disputes entre ses parents lui causent beaucoup de stress 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. Que ferais-tu à la place de Tom?

Quel est le facteur de stress de Tom?

Comment ferais-tu face à cette situation?

Faire le point

1. Comment Tom se sent-il dans cette situation stressante?

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Guide de discussion pour 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

GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer à l'aperçu de la substance nicotine pour alimenter la discussion.

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
  - 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

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

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

Partage et réflexion

Engager les élèves dans une conversation d'apprentissage sur les stratégies d'adaptation saines. L'enseignant.e peut donner des exemples d'activités qu'iel pratique pour promouvoir sa propre prise en charge. Faire un remue-méninges avec les élèves pour trouver des exemples.

Exemples de stratégies d'adaptation saines ou d'activités d'autosoins :

- Faire de la pâtisserie ou de la cuisine
- Exercices de respiration
- Exercice
- Passe-temps (par exemple, sports, instruments, artisanat)
- La pleine conscience
- Jouer ou écouter de la musique
- Jouer avec un animal de compagnie
- Lire un livre
- Passer du temps en famille

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

- Parler/sortir avec un.e ami.e
- Jeux vidéo (avec modération)

Les élèves peuvent réaliser un tableau de bord ou un collage physique ou virtuel représentant la manière dont iels adoptent des stratégies d'adaptation saines. Les élèves peuvent inclure des stratégies d'adaptation saines actuelles ainsi que des activités dans lesquelles iels aimeraient s'engager pour les aider à faire face aux situations stressantes. L'enseignant.e peut s'inspirer de son propre tableau de bord. Inviter chacun.e à partager son tableau de vision.

Exemple de tableau de bord :

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.

Copyright © Drug Education Centred on Youth Decision Empowerment (DECYDE), Memorial University.

L'ensemble du contenu et des ressources de ce plan de cours sont la propriété de l'équipe DECYDE de Memorial University, à Terre-Neuve-et-Labrador, au Canada. Ces ressources peuvent être utilisées, reproduites et adaptées pour être présentées dans des **contextes éducatifs non commerciaux**, à condition que le contenu original de DECYDE ne soit ni altéré ni modifié.

Toute utilisation commerciale, modification du contenu DECYDE ou reproduction à d'autres fins nécessite une autorisation écrite préalable. Pour toute demande d'autorisation, veuillez communiquer avec **decyde@mun.ca.**

Copyright 2026 Cannabis Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés.