

Guide de discussion pour l'enseignant.e

Quiz-Quiz Commerce

Chaque élève reçoit une carte de questions. Les élèves circulent dans la salle et se mettent par deux avec un.e camarade de classe. Les élèves s'interrogent mutuellement en lisant la question figurant sur leur carte. (Quiz-Quiz). Les élèves échangent ensuite leurs cartes. (Échange). Au signal, ils se déplacent et se mettent en binôme avec un.e autre camarade.

1. Quelle est la stratégie de réduction des risques la plus sécuritaire, quelle que soit la substance consommée ?

Réponse : Éviter complètement la consommation de substances (abstinence) est le meilleur moyen d'éviter les dommages.

2. Si vous décidez de consommer des boissons alcoolisées, citez deux "stratégies de sécurité" qui réduiraient les risques.

Réponses possibles :

- Boire lentement
- Boire beaucoup d'eau
- Manger avant et pendant la consommation d'alcool
- Boire un verre d'eau ou une boisson non alcoolisée entre chaque verre d'alcool.
- Choisir des boissons alcoolisées à faible teneur en alcool (par exemple, une bière à faible teneur en alcool au lieu d'une liqueur).
- Ne pas consommer plus de deux boissons alcoolisées par occasion
- Ne consommez jamais une boisson qui a été laissée sans surveillance.
- Faire attention à la quantité d'alcool que vous consommez
- Ne pas mélanger l'alcool avec d'autres substances

3. Votre ami.e essaie le cannabis pour la première fois. Que lui suggèreriez-vous pour qu'il soit plus en sécurité ?

Réponses possibles :

- Commencer *doucement* : choisir des produits de cannabis à faible teneur en THC et consommer de petites quantités pour commencer.
- Utiliser du cannabis acheté auprès d'une source réglementée, dont la qualité est contrôlée pour vérifier l'absence d'additifs nocifs. Ne pas utiliser de cannabis synthétique.
- Éviter de fumer du cannabis, car cela peut entraîner des problèmes respiratoires et être lié au cancer. Opter plutôt pour des méthodes telles que les produits comestibles et les e-cigarettes qui n'impliquent pas de brûler du cannabis. Si

Guide de discussion pour l'enseignant.e

vous décidez de fumer du cannabis, n'inhalez pas profondément et ne retenez pas la fumée.

- Ne pas conduire pendant au moins 6 heures après avoir inhalé du cannabis ou pendant 12 à 24 heures après avoir mangé du cannabis.
- Ne pas mélanger le cannabis avec d'autres substances
- Éviter complètement le cannabis si vous avez des antécédents familiaux ou personnels de psychose.

4. **La consommation excessive d'alcool en une seule occasion est connue sous le nom de _____. Elle peut être très nocive. Parmi les effets, on peut citer un comportement impulsif et agressif, des troubles de la concentration et du jugement, des oublis, voire des pertes de mémoire, et un ralentissement du temps de réaction.**

Réponse : Le binge drinking

5. **Alex pense que prendre les médicaments contre le TDAH de son jeune frère l'aidera à mieux se concentrer pour son prochain examen de mathématiques. Ce n'est pas le cas. L'utilisation de médicaments _____, tels que le méthylphénidate (Concerta, Ritalin, Biphentin, par exemple) qui ne vous sont pas destinés, peut entraîner une dépendance et s'avérer très nocive. Vous ne devez jamais utiliser les médicaments d'un membre de votre famille.**

Réponse : stimulants

6. **Alli prend du méthylphénidate. Ce médicament l'aide à soulager les symptômes du TDAH, notamment en lui permettant de se concentrer. Elle ne boit pas d'alcool car elle sait que son médicament pourrait être moins efficace. La consommation d'alcool avec des stimulants comme le méthylphénidate peut entraîner une intoxication alcoolique et des problèmes cardiaques. Mélanger de l'alcool avec d'autres substances, comme des médicaments sur ordonnance, est un exemple de _____.**

Réponse : polytoxicomanie ou mélange de drogues

7. **Cette substance illégale est un *stimulant* et peut provoquer de l'anxiété, de l'agitation, de l'insomnie et une accélération ou une irrégularité du rythme cardiaque. La consommation à long terme augmente le risque de crise cardiaque.**

- A. **Cocaïne**
- B. Fentanyl
- C. Psilocybine (champignons magiques)

8. **Des drogues telles que la cocaïne peuvent être mélangées à des opioïdes tels que _____, ce qui peut provoquer un arrêt respiratoire.**

Guide de discussion pour l'enseignant.e

Réponse : Fentanyl

- 9. Les produits _____ du cannabis respectent les règles relatives à la qualité des produits, à la publicité, à l'emballage et à l'étiquetage.**

Réponse : réglementé

- 10. Le cannabis _____ n'est pas testé pour détecter les contaminants (métaux lourds, pesticides, etc.) et la quantité exacte de THC dans le produit peut être différente de celle indiquée sur l'étiquette.**

Réponse : non réglementé

- 11. Le _____ est le principal ingrédient du cannabis qui peut provoquer une euphorie ou un "high". Des concentrations supérieures à 10 % de cet ingrédient sont considérées comme très fortes et peuvent être dangereuses. Pour réduire le risque de dommages, commencez par une concentration de moins de 2,5 % à 5 % lorsque vous commencez à consommer du cannabis.**

Réponse : tétrahydrocannabinol (THC)

- 12. Cette substance peut entraîner des effets secondaires problématiques à court terme chez certaines personnes tels que l'anxiété, un temps de réaction retardé, des nausées, une accélération du rythme cardiaque, une diminution de la tension artérielle et la paranoïa. Les adolescent.e.s qui commencent à consommer cette substance peuvent ressentir davantage d'effets à long terme, tels que des problèmes de mémoire et d'apprentissage, que ceux et celles qui n'en consomment pas pendant leur adolescence. Quel est le nom de cette substance ?**

- A. Cannabis**
- B. Boissons énergétiques
- C. Nicotine

- 13. Pourquoi certains produits comestibles à base de cannabis attirent-ils les enfants ? Pourquoi est-ce dangereux ?**

Réponse : Certains produits comestibles à base de cannabis sont attrayants pour les enfants car ils ressemblent à des bonbons gélifiés ordinaires. Cela est dangereux car les enfants qui consomment ces produits comestibles peuvent être victimes d'une intoxication au cannabis. Laquelle se traduit par une perte de coordination, une somnolence et des difficultés respiratoires pouvant nécessiter une hospitalisation.

- 14. Il s'agit d'une substance réglementée. Les effets dépendent de la personne qui la consomme, de la manière dont elle est consommée et de la quantité consommée. Elle peut être inhalée (fumée ou vaporisée) ou ingérée (mangée).**

- A. Alcool
- B. Cannabis**

Guide de discussion pour l'enseignant.e

C. Cocaïne

15. Le _____ est une méthode compliquée et risquée pour vapoter des extraits de cannabis très puissants, qui n'est pas recommandée pour les personnes inexpérimentées en matière de cannabis.

Réponse : Dabbing

16. Cette méthode est la plus dommageable pour les poumons d'une personne qui consomme du cannabis.

- a. Produits comestibles au cannabis
 - b. Vapoter
 - c. Fumer**
 - d. Dabbing
17. Je suis souvent inhalé.e. Je suis considéré.e comme un *stimulant* et je peux augmenter votre rythme cardiaque et votre tension artérielle. Je peux nuire au développement du cerveau. Je peux affecter votre mémoire et votre concentration. Plus on me consomme, plus on risque d'en devenir dépendant.e. Lorsque je inhalé.e, je peux prendre 10 secondes pour atteindre le cerveau. Qu'est-ce que je suis ?

Réponse : Nicotine

18. Traditionnellement, je suis utilisé pour traiter la douleur et les maux et pour aider à la guérison spirituelle. On pense que ma fumée purifie le corps et l'esprit, favorisant l'équilibre et l'harmonie. Qu'est-ce que je suis ?

Réponse : Tabac

19. Les _____ sont des médicaments puissants qui sont prescrits pour traiter les douleurs intenses. Il ne faut pas utiliser ce médicament sans prescription d'un professionnel de la santé.

Réponse : Opioïdes

20. Je suis un médicament à action rapide utilisé pour inverser temporairement les effets d'une *overdose d'opioïdes*. Qu'est-ce que je suis ?

Réponse : naloxone

21. La psilocybine est une substance chimique dangereuse que l'on trouve dans plus de 200 espèces de champignons et qui peut provoquer des hallucinations, c'est-à-dire des modifications de la perception, de l'humeur et de la pensée. Les hallucinations peuvent modifier la façon dont vous entendez, voyez, ressentez,

Guide de discussion pour l'enseignant.e

sentez ou goûtez. Ils peuvent également être toxiques. Les champignons magiques (également appelés psilocybine) sont un exemple de _____.

Réponse : hallucinogène

- 22. Quelle stratégie de sécurisation suggéreriez-vous dans cette situation ? Quelles sont les lois dont il faut tenir compte dans cette situation ?**

Marty vient d'obtenir son permis et il est ravi d'avoir la voiture familiale pour la soirée. Il prend ses amis, Sandy et Taylor, et iels vont faire un tour. Taylor sort sa vape de cannabis pour qu'iels la partagent.

Réponse :

Stratégies de sécurité : éviter de conduire pendant au moins 6 heures après avoir inhalé du cannabis ; prévoir un transport si vous avez l'intention de consommer du cannabis.

Législation : Les conducteurs et conductrices novices ne sont pas autorisé.e.s à avoir une présence détectable de cannabis dans le corps. Il est également illégal de consommer du cannabis dans un véhicule. Le cannabis doit être conservé dans son emballage scellé lorsqu'il est transporté dans une voiture. S'il n'est pas dans son emballage d'origine, il ne doit être pas être donné aux personnes dans le véhicule. Il doit être rangé dans le coffre.

- 23. Quelles stratégies de sécurisation suggéreriez-vous dans cette situation ?**
Sydney s'est fait conduire à la fête sur le terrain avec Julie. Elle remarque que Julie fume du cannabis. Julie a déjà bu une bière. Sydney se demande comment elle pourrait rentrer chez elle.

Réponse : Appeler un parent ou un.e ami.e pour qu'il vous ramène chez vous. Ne pas monter dans un véhicule avec un conducteur ou une conductrice qui a consommé des substances.

- 24. Quelles stratégies de sécurisation suggéreriez-vous dans cette situation ?**
Le frère de Maya consomme du cannabis à des fins récréatives. Normalement, il l'achète à son ami, qui lui fait un prix avantageux.

Réponse : Acheter du cannabis provenant d'une source réglementée. Le cannabis non réglementé peut contenir des contaminants nocifs ou être mélangé à d'autres substances, ce qui augmente les risques pour votre santé.

- 25. Quelle stratégie de sécurisation est évidente dans cette situation ?**
Tyller a appelé sa sœur pour qu'elle vienne les chercher chez leur ami.e. Elle a dû refuser parce qu'elle venait de boire un verre de vin. Elle avait également pris ses médicaments contre le TDAH un peu plus tôt.

Réponse : Éviter de conduire sous l'influence de substances.

Guide de discussion pour l'enseignant.e

26. Que savez-vous de la loi du bon samaritain ?

Réponse : La loi du bon samaritain protège toute personne cherchant à obtenir des soins d'urgence pour elle-même ou pour une autre personne en cas de surdose. Cela signifie que vous ne pouvez pas être accusé.e.s de possession par un.e mineur.e ou de simple possession de substances contrôlées, y compris de violation de la liberté conditionnelle et de la probation.

27. Quelle loi devrait être envisagée dans cette situation ? Pouvez-vous suggérer une stratégie pour "rester en sécurité" ou de réduction des risques dans cette situation ?

Riley profite du week-end dans le chalet familial. Iel veut partir en exploration sur son VTT. Iel a bu de la bière tout l'après-midi, mais insiste sur le fait qu'iel se sent en état de conduire le VTT. Iel a l'intention d'éviter les routes principales.

La loi : Il est illégal de conduire un véhicule motorisé (voiture, bateau, VTT) sous l'influence de l'alcool.

Stratégies de sécurité : éviter de conduire après avoir consommé de l'alcool ; marcher, se faire raccompagner ou attendre un autre jour.

28. Quelle loi devrait être envisagée dans cette situation ? Pouvez-vous suggérer une stratégie pour "rester en sécurité" ou de réduction des risques dans cette situation ?

Rowan et ses ami.e.s sont à une fête pour célébrer un anniversaire. Au moment de partir, Rowan récupère les restes de bière et d'alcool pour les ramener à la maison. Leur ami.e qui les ramène chez eux ne les laisse pas les emporter dans la voiture.

Réponse :

La loi : Il est illégal de posséder de l'alcool dans un contenant ouvert dont le sceau a été brisé, dans un véhicule ou dans un bateau privé.

Stratégie pour rester en sécurité : laisser les restes d'alcool sur place, les jeter dans l'évier et ne pas conduire avec de l'alcool ouvert dans le véhicule.

29. Pouvez-vous suggérer une stratégie de réduction des risques dans cette situation ?

Jordan et ses ami.e.s aiment se retrouver dans le parc de skateboard le soir. Dernièrement, les ami.e.s de Jordan ont commencé à fumer et à boire de l'alcool dans le parc.

Réponse : Pour rester en sécurité, Jordan et ses ami.e.s doivent éviter de mélanger les substances (par exemple, l'alcool et le cannabis). Iels devraient

Guide de discussion pour l'enseignant.e

également éviter de faire du skateboard lorsqu'ils consomment des substances, car cela pourrait nuire à leur coordination et entraîner des blessures.

30. **Que diriez-vous à Tom ou à Sandy ? Pourquoi ?**

Tom profite du soleil et se détend en buvant quelques bières dans le chalet d'été de son amie Sandy, au bord de l'étang. Tout le monde est détendu et fait de la natation et des activités nautiques. Sandy propose à Tom d'essayer le nouveau sea-doo de la famille.

Réponses possibles :

- Il est illégal de conduire un véhicule motorisé (voiture, bateau, VTT) sous l'influence de l'alcool.
- L'alcool peut réduire la coordination et altérer le jugement, augmentant ainsi le risque d'accident de la route.