

8e année - Éducation aux drogues

Leçon 2 : Impact de l'image de soi sur les décisions en matière de consommation d'alcool et de drogues

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.

Indicateurs de santé

Favoriser la croissance et le développement

1. Interpréter les influences sociales des pairs et des médias sur les décisions relatives à la consommation de substances.
2. Analyser les effets de la consommation de substances sur la santé et le bien-être.

Les émotions, pensées et comportements

1. Reconnaître les sources de stress dans sa vie.
2. Assumer la responsabilité de ses propres comportements.
3. Illustrer comment les croyances et les valeurs influencent les sentiments et le comportement.

Le concept de soi

1. Évaluer l'effet des pairs et des médias sur l'image de soi.

La prise de décision responsable

1. Appliquer un modèle de prise de décision aux décisions relatives à la consommation de substances et au consentement.
2. Analyser le lien entre la mentalité de croissance et l'établissement d'objectifs.

Être en sécurité dans tous les environnements

1. Élaborer les stratégies nécessaires pour participer en toute sécurité aux activités à la maison, à l'école et au sein de la communauté au sens large.

Les relations saines

1. Reconnaître les effets des relations malsaines sur la santé mentale et physique et le bien-être.

[Lien](#) avec les résultats du programme d'études de Terre-Neuve-et Labrador (TNL)



Leçon 1 : Consommation de substances et prise de décision : Influences sociales, lois et santé
Leçon 2 : Impact de l'image de soi sur les décisions en matière de consommation d'alcool et de drogues



Aperçu de la leçon :

Leçon 2 : Impact de l'image de soi sur les décisions et la substance

- Normes et attentes
- Activité pédagogique 1 : Fixation d'objectifs et image de soi
- Activité d'apprentissage 2 : L'impact de l'image de soi sur la santé et le bien-être
- Activité d'apprentissage 3 : Image de soi et prise de décision

Informations générales

Définition des drogues

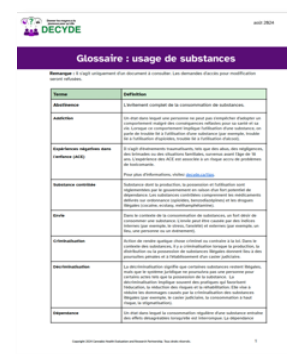
Les drogues sont des substances ou des produits chimiques qui affectent le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Certaines drogues sont des médicaments qui aident les gens à se sentir mieux. On peut les utiliser pour prévenir, guérir ou atténuer les symptômes. Les drogues peuvent également 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 drogues utilisées de manière dangereuse peuvent modifier la façon dont les gens se sentent, pensent ou se comportent.

Voici quelques exemples de drogues :

- 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, Épipens, 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)
- Vaccins (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 éducatrices 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-plan 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-plan 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.

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 le 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 et éducatrices 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 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 armé.e.s 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 et éducatrices.



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 à 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 et éducatrices, consultez l'[infographie sur la stigmatisation](#).

Leçon 1 : Impact de l'image de soi sur les troubles liés à la consommation de substances psychoactives



Activités d'apprentissage et ressources pédagogiques

Activité pédagogique 1 : Fixation d'objectifs et image de soi

Activité d'apprentissage 2 : L'impact de l'image de soi sur la santé et le bien-être

Activité d'apprentissage 3 : Image de soi et prise de décision

Ressources pour les enseignant.e.s :

- Gros-plan sur les substances : [Cannabis inhalé](#), [Nicotine inhalée](#), [Alcool](#), [Méthylphénidate](#), [Caféine](#) [Mélange de drogues](#)
- Infographies : [Concept de soi](#), [facteurs influençant la prise de décision](#), [soins personnels](#), [santé et bien-être](#), [neurodiversité](#), [FACE \(version intermédiaire pour les élèves\)](#), [FACE \(version intermédiaire pour les enseignant.e.s\)](#)



Normes et attentes

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 absent 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, tou.te.s les participant.e.s sont d'accord que :

- Les opinions de chacun 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 absentes 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".
- Poser des questions. Vous pouvez passer votre tour si vous ne souhaitez pas partager ou parler.

Activité d'apprentissage 1 : Fixation d'objectifs et image de soi



Objectifs de l'activité d'apprentissage :

À la fin de cette leçon, les élèves seront en mesure de

- Définir le concept de soi (qui suis-je) et l'estime de soi (comment je me sens par rapport à qui je suis?) et y réfléchir.
- Reconnaître les signes d'une bonne estime de soi, la façon dont elle affecte le comportement et son importance dans la prise de décision, en particulier en ce qui concerne la consommation de substances psychoactives.
- Identifier ses propres intérêts, points forts, qualités positives et valeurs.
- Identifier les objectifs SMART et appliquer des stratégies pour renforcer la confiance dans la réalisation des objectifs futurs.
- Collaborer respectivement avec des pairs, en faisant preuve de stratégies de communication positives.

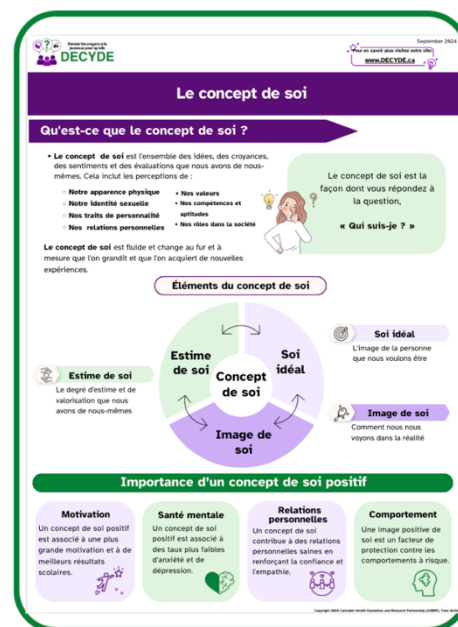
Ressources :

- Introduction :
 - Normes et attentes en classe
 - [Liste des traits de caractère](#) [Note : des notes autocollantes ou des bandes de papier seront nécessaires pour cette activité].
 - [Questionnaire sur l'estime de soi](#)
- Pré-activité : Confiance et estime de soi
 - Vidéo : [Confiance et estime de soi](#)
 - Pistes de discussion
- Exploration : Fixer des objectifs SMART
 - Vidéo : [Fixer des objectifs SMART](#)
 - [Feuille de travail de l'élève](#)
- Partage et réflexion : [Plan d'action personnel \(feuille de travail de l'élève\)](#)
- Infographie : [L'image de soi](#)

Introduction

Dans cette leçon, les élèves examineront ce que signifie être **conscient.e de soi** et comment **l'image qu'ils ont d'eux et d'elles-mêmes influence les décisions qu'ils prennent**. Passez en revue les objectifs d'apprentissage avec les élèves. Soulignez que cette activité d'apprentissage se concentrera sur **l'impact de l'image de soi et de l'estime de soi sur les décisions en matière de consommation de substances psychoactives**.

- **Établir des normes importantes** avec les élèves et discuter de la raison et de l'importance de ces normes.
- **Classez leurs traits de caractère** : Commencez la leçon en distribuant 5 ou 6 notes autocollantes. Demandez aux élèves de réfléchir à ce qui fait un.e bon.ne ami.e. Demandez-leur d'écrire les caractéristiques d'un.e bon.ne ami.e sur les notes autocollantes fournies, en identifiant **un trait sur chaque note autocollante**. Il peut s'agir de **traits de personnalité, de compétences, de valeurs et d'objectifs**. Une fois que les élèves ont énuméré plusieurs caractéristiques, demandez-leur de les classer, en déplaçant les notes autocollantes dans l'ordre de ce qu'ils estiment être les caractéristiques les plus importantes. Rappelez aux élèves qu'ils doivent donner de nombreux exemples. L'enseignant.e peut fournir ses propres exemples ou afficher une [liste de traits de caractère](#) à l'intention des élèves.
- **Classer leurs traits de caractère** : Demandez aux élèves de passer en revue les traits de caractère qu'ils ont indiqués et de les classer en fonction de leur **personnalité, de leurs compétences, de leurs valeurs et de leurs objectifs**.
- **Introduisez la notion de concept de soi**. Expliquez que l'image de soi comporte trois composantes :
 1. L'image de la personne que nous voulons être (moi idéal)
 2. La façon dont nous nous percevons dans la réalité (image de soi)
 3. L'estime ou la valeur que nous nous accordons (estime de soi ou confiance en soi)



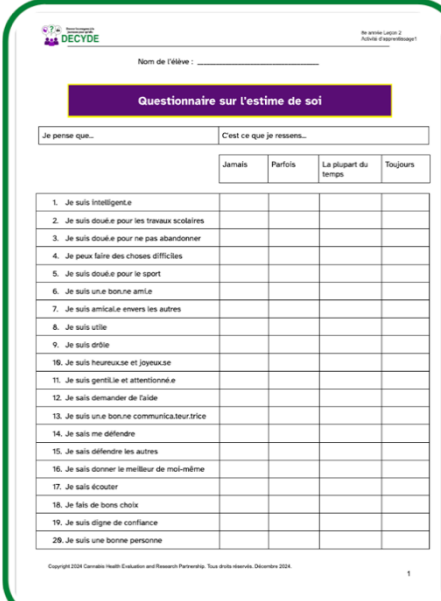
Présentez aux élèves l'[infographie sur le concept de soi](#). Ils peuvent y accéder en ligne ou l'enseignant.e peut l'imprimer et la distribuer à chaque élève.

Soulignez le lien entre une bonne image de soi et la prise de décisions saines : Lorsque nous savons qui nous sommes et que nous nous estimons, nous sommes moins susceptibles d'adopter des comportements qui pourraient nous nuire, comme la consommation de substances.

Demandez aux élèves de remplir le [questionnaire sur l'image de soi](#) (disponible sous forme de [document Google](#) ou de [PDF](#)).

Après avoir rempli le questionnaire, demandez aux élèves de réfléchir à l'image qu'ils ou elles ont d'eux-mêmes. Pensent-ils ou elles avoir une image positive d'eux-mêmes?

Demandez aux élèves de travailler en binômes ou en petits groupes. Faites-les discuter de la question : **Comment pensez-vous que le fait d'avoir une image de soi forte ou faible peut influencer vos choix? (L'enseignant.e doit s'assurer que les élèves comprennent qu'ils n'ont pas à partager leurs réponses au questionnaire).**



Une fois que les élèves ont terminé la discussion en petits groupes, demandez-leur de partager leurs idées. Encouragez les élèves à mettre en évidence les avantages d'une image de soi positive, y compris la façon dont elle affecte la motivation, les relations, la santé mentale et les comportements. Discutez du lien entre la consommation de substances et l'image de soi, y compris la consommation de substances pour faire face à l'anxiété ou à l'humeur maussade, ou la consommation de substances pour s'intégrer à ses pairs. La consommation continue de substances peut devenir partie intégrante de l'image de soi d'une personne. **Soulignez le lien entre une bonne image de soi et la prise de décisions saines : Lorsque nous savons et apprécions qui nous sommes, nous sommes moins susceptibles d'adopter des comportements qui pourraient nous nuire, comme la consommation de substances.**

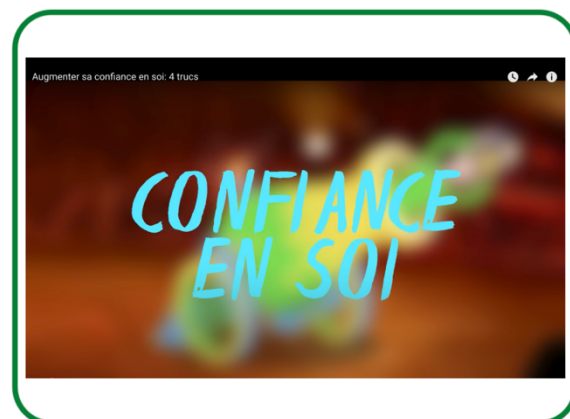
Lisez le scénario suivant aux élèves :

Imaginez une situation où vos ami.e.s font pression sur vous pour que vous essayiez la vapoteuse ou l'alcool. Comment votre image de vous-même pourrait-elle influencer le choix que vous ferez dans cette situation?

Que pourrait dire ou faire une personne ayant une forte image d'elle-même dans cette situation? Qu'en serait-il d'une personne ayant un concept de soi plus faible?

Les liens entre les deux :

- Après la discussion, les enseignant.e.s doivent insister sur le fait qu'une image positive de soi peut aider à prendre de meilleures décisions, en particulier en ce qui concerne la santé et le bien-être.



Pré-activité : Confiance et estime de soi

Demandez aux élèves de visionner la vidéo [Augmenter sa confiance en soi : 4 trucs](#).

Après avoir visionné la vidéo, l'enseignant.e **évaluera la compréhension et les opinions des élèves en les engageant dans une discussion sur la manière d'améliorer leur confiance en soi sur la base des conseils suivants tirés de la vidéo :**

Conseils pour améliorer votre confiance en vous :

1. Réévaluez vos objectifs
2. N'abandonnez pas
3. Réduisez le volume de votre discours négatif.
4. Soyez constructif, pas destructeur.
5. Croyez en vous et célébrez vos différences.

L'enseignant.e peut utiliser les questions suivantes pour guider la discussion :



Pistes de discussion :

Confiance :

- Que signifie la confiance pour vous?
- Qu'est-ce qui vous donne confiance?

Objectifs :

- Comment la fixation d'objectifs réalistes peut-elle accroître la confiance en soi?

Parler de soi :

- Quel est l'impact de votre discours sur votre confiance en vous?
- Quels sont les exemples de discours négatifs sur soi? Comment réagiriez-vous à ces exemples?

Soyez constructif :

- Pouvez-vous donner un exemple de critique constructive?

- Pouvez-vous partager un objectif que vous avez atteint et qui vous a permis de vous sentir plus confiant.e?
- Pouvez-vous vous souvenir d'une occasion où quelqu'un vous a donné un conseil constructif qui vous a aidé à vous améliorer?

N'abandonnez pas :

- Que faire si vous vous rendez compte qu'un objectif que vous vous êtes fixé ne vous convient pas?
- Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vous n'avez pas abandonné, même si vous en aviez envie?
- Qu'est-ce qui vous incite à persévérer lorsque vous avez envie d'abandonner?

Croyez en vous et célébrez vos différences :

- Pourquoi est-il important de croire en soi, même si les autres n'y croient pas?
- Pouvez-vous vous souvenir d'une occasion où vous avez célébré les différences de quelqu'un d'autre? Qu'avez-vous ressenti?

Exploration : Fixer des objectifs SMART

L'activité suivante apprendra aux élèves à se fixer des objectifs SMART, ce qui est un élément important de la confiance en soi. Ensemble, les élèves regarderont deux courtes vidéos sur YouTube, puis s'entraîneront à réviser un ancien objectif qu'ils ont fixé pour en faire un objectif SMART.

- Lien vers la vidéo 1 : [Les objectifs SMART](#)
- Lien vers la vidéo 2 : [Un exemple d'objectif SMART](#)

Ils répondront ensuite à une série de questions sur la manière dont iels peuvent être plus confiant.e.s dans la réalisation de leurs objectifs, en se basant sur les conseils pour améliorer la confiance en soi abordés dans la pré-activité.

Cette activité est disponible pour les élèves sous forme de [PDF](#) ou de [Google Doc](#).



La feuille de travail contient un exemple pour les élèves, mais il est suggéré à l'enseignant.e de modéliser son propre exemple avec les élèves avant qu'ils remplissent la feuille de travail.

Les étapes de l'activité sont les suivantes :

1. Demandez aux élèves de réfléchir et de choisir un objectif qu'ils se sont fixé dans le passé. Demandez-leur de noter cet objectif, car ils y reviendront après la vidéo.
2. Montrez les deux vidéos ci-dessus pour enseigner la définition d'objectifs SMART. Apprenez aux élèves à se fixer des objectifs SMART. Tous les objectifs qu'ils se fixent doivent être Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels.

Après la vidéo, discutez avec les élèves de quelques objectifs SMART possibles. **Voici quelques exemples :**

- **Obtenir une bonne note** : "J'obtiendrai au moins 75 % dans mon cours de mathématiques à la fin du semestre en faisant tous les devoirs à temps et en demandant au ou à la professeur.e des questions supplémentaires avant chaque examen.
- **Lire un livre en un mois** : "Je terminerai la lecture de mon roman de 300 pages en lisant 10 pages chaque soir, avec pour objectif de le terminer à la fin du mois.
- **Passer moins de temps sur les médias sociaux** : "Je limiterai mon utilisation des médias sociaux en modifiant mes paramètres de notification afin de ne pas recevoir de notifications en permanence. Je vais également ranger mon téléphone hors de ma chambre les soirs d'école pour ne pas rester debout trop tard à faire défiler les informations."

3. Demandez aux élèves de réécrire leur objectif initial sur leur feuille de travail. Un exemple de rédaction d'un objectif SMART figure sur la feuille de travail de l'élève.
4. Les élèves répondront ensuite aux questions suivantes de la feuille de travail sur la manière dont ils peuvent être plus confiant.e.s dans la réalisation de leurs objectifs, en se basant sur les conseils pour améliorer la confiance en soi abordés dans la pré-activité :
 - a) Qu'avez-vous fait pour vous aider à atteindre votre objectif? Qu'avez-vous fait si vous n'avez pas pu atteindre votre objectif du premier coup?
 - b) Que faisiez-vous lorsque vous doutiez de vous-même? Donnez des exemples de pensées positives que vous pourriez vous dire.
 - c) Quels types de commentaires avez-vous reçus des autres? Précisez s'il s'agissait d'un retour d'information constructif ou destructeur.
 - d) Comment vos différences vous ont-elles permis d'atteindre votre objectif? Quels sont les points forts qui vous rendent unique?

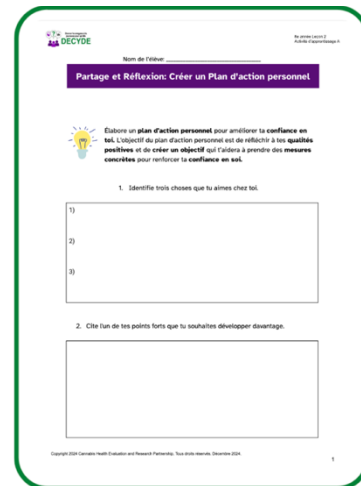


Partage et réflexion : Plan d'action personnel

Les élèves élaborent un **plan d'action personnel**. Expliquez que l'objectif du **plan d'action personnel** est de permettre aux élèves de réfléchir à leurs qualités positives et de créer un objectif qui les aidera à prendre des mesures concrètes pour renforcer leur confiance en soi.

Cette activité est disponible au format [PDF ou Google Doc](#).

L'enseignant.e commencera par **modéliser le processus**. Vous pouvez choisir un exemple personnel à partager ou utiliser cet exemple :



Partage et Réflexion: Créer un Plan d'action personnel

Élabore un **plan d'action personnel** pour améliorer ta confiance en toi. L'objectif de ton plan d'action personnel est de réfléchir à tes **qualités positives** et de créer un **objectif** qui t'aidera à prendre des **mesures concrètes** pour renforcer ta confiance en toi.

1. Identifie trois choses que tu aimes chez toi.

1)

2)

3)

2. Cite l'un de tes points forts que tu souhaites développer davantage.

Identifiez trois choses que vous aimez chez vous : J'aime savoir écouter, être créatif et travailler dur à l'école.

Citez l'un de vos points forts que vous souhaitez développer davantage. L'un des points forts que je souhaite développer davantage est la prise de parole en public.

Écrivez un objectif SMART que vous vous fixerez pour améliorer votre confiance en vous : Je vais m'entraîner à parler en public en faisant une courte présentation à ma famille une fois par semaine pendant le mois prochain.

Activité d'apprentissage 2 : L'impact de l'image de soi sur la santé et le bien-être



Objectifs d'apprentissage :

À la fin de cette leçon, les élèves seront en mesure de

- Identifier comment l'image de soi et la prise en charge de soi influencent la prise de décision.
- Définir le bien-être social.
- Discuter des effets des substances sur la santé et le bien-être d'une personne.
- Identifier des activités alternatives n'impliquant pas de substances.
- Identifier des sources fiables d'aide et d'information sur la consommation de substances psychoactives.
- Discuter de la manière dont le bien-être social et les soins personnels peuvent avoir un impact sur la santé et le bien-être.
- Collaborer respectivement avec ses pairs et faire preuve de stratégies de communication positives.

Ressources :

- Introduction :
 - Vidéo : [Prendre soin de soi améliore l'estime de soi](#)
 - Pistes de discussion
- Pré-activité : Regarder et écouter : Le bien-être social
 - Vidéo : [Mieux être social](#)
 - [Feuille de travail de l'élève](#)
- Exploration : Scénarios sur l'image de soi
 - Scénario 1 : Alex : Est-ce que je vais devoir perdre du poids? - Fumer des cigarettes [Version de l'élève](#)
 - Scénario 2 : Taylor : Une nouvelle école - Fumer et consommer du cannabis [Version de l'élève](#)
 - Scénario 3 : Hunter: Mélanger des substances ne fera pas de mal, n'est-ce pas? [Version élève](#)
 - Scénario 4 : Parker : Vapoter de la nicotine pour rester concentré.e [Version de l'élève](#)
 - [Guide de discussion pour l'enseignant.e \(scénarios 1 à 4\)](#)
- Partage et réflexion : [Qui suis-je? \(Fiche de travail de l'élève\)](#)
- Gros-plan sur les substances : [Nicotine \(inhalée\)](#), [Cannabis \(inhalé\)](#), [Alcool](#)
- Infographies : [Image de soi](#), [facteurs influençant la prise de décision](#), [autosoins](#), [santé et bien-être](#), [neurodiversité](#)

Introduction

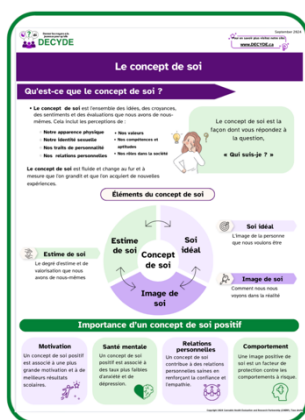
Dans l'activité d'apprentissage 2, les élèves continueront d'approfondir leurs connaissances sur la **santé et le bien-être**, ainsi que sur l'**image de soi**, en mettant l'accent sur le **bien-être social et les soins personnels**. L'activité d'exploration permettra aux élèves d'appliquer leurs connaissances à différents scénarios en discutant de la façon dont le concept de soi et les soins personnels peuvent jouer un rôle dans la prise de décisions difficiles.



Dans cette **activité d'introduction**, les enseignant.e.s devront :

1. Mener une réflexion sur les soins personnels, la santé et le bien-être, les facteurs influençant la prise de décision et l'image de soi.
2. Partager la [vidéo sur l'autosoins](#) suivante, et
3. Guider la discussion en classe à l'aide des infographies et des messages d'incitation à la discussion suivants

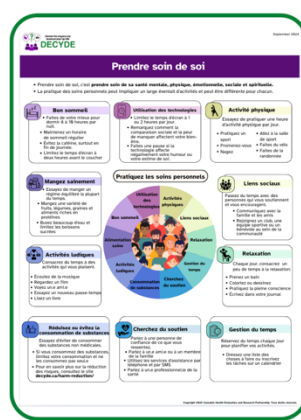
Les infographies peuvent être affichées ou copiées et distribuées :



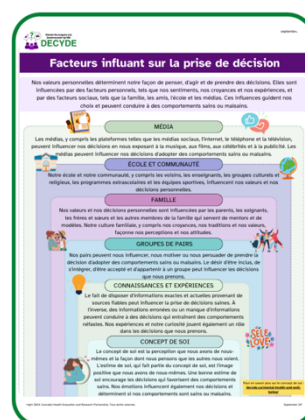
L'image de soi



Santé et bien-être



Prendre soin de soi



Facteurs influençant la prise de décision

L'enseignant.e peut utiliser les questions suivantes pour guider la discussion :



Pistes de discussion :

Prendre soin de soi :

- Que signifie pour vous prendre soin de soi et pourquoi est-ce que c'est important?
- Pouvez-vous citer une activité d'auto-prise en charge qui fonctionne pour vous?
- Comment la pratique de l'autosoin influence-t-elle votre capacité à prendre des décisions?
- Pourquoi la pratique de l'autosoin agit-elle comme un facteur de protection contre l'usage problématique de substances?

Soutien :

- Pourquoi est-il si important de rechercher l'aide et le soutien des autres pour prendre soin de soi?
- Vers qui vous tournez-vous lorsque vous avez besoin de soutien?
- Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où l'estime de soi a joué un rôle dans un choix que vous avez fait?
- Comment la pratique de l'autosoin influence-t-elle votre capacité à prendre des décisions?

Santé et bien-être

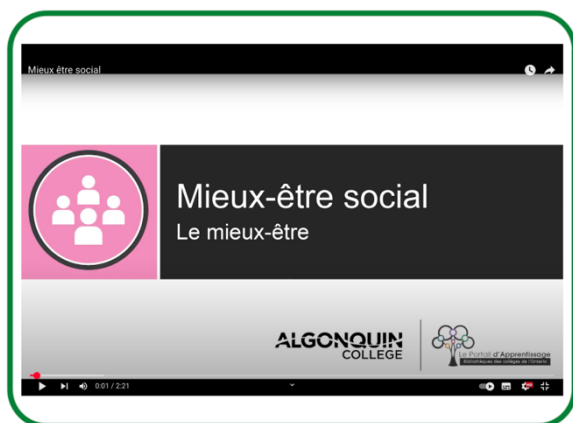
- Pourquoi est-il important d'équilibrer tous les domaines de la santé (mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale)?
- Quel est le domaine sur lequel vous avez le plus tendance à vous concentrer?
- Quels sont les petits changements que vous pouvez apporter pour améliorer votre santé et votre bien-être dans un ou plusieurs de ces domaines?

L'image de soi :

- Comment les soins personnels, la santé et le bien-être influencent-ils l'image que vous avez de vous-même? Pouvez-vous donner des exemples? (Ex. Faire du sport vous donne un sentiment d'appartenance, ce qui augmente l'estime de soi)

Interactions sociales :

- Comment les groupes de pairs influencent-ils vos décisions?
- Comment le désir de s'intégrer aux autres influence-t-il l'image de soi?
- Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où une interaction sociale a amélioré votre bien-être?
- Comment vos relations avec vos ami.e.s et votre famille influencent-elles la façon dont vous vous percevez?



Pré-activité : Regarder et écouter : Le bien-être social

Cette activité permettra d'approfondir la discussion sur la **santé et le bien-être**.

En classe, regardez la vidéo "[Mieux être social](#)" et donnez aux élèves le temps de répondre aux questions en petits groupes ou individuellement

Les élèves complèteront l'activité dans leur [fiche de travail](#), qui est disponible au format PDF ou Google Doc.

Une fois que les élèves ont rempli la feuille de travail, discutez de leurs réponses en groupe à l'aide du **Guide de discussion de l'enseignant.e** ci-dessous :

1. Qu'est-ce que le bien-être social? *Le bien-être social est une mesure de la façon dont nous interagissons avec les autres et créons des relations significatives*
2. En tant qu'êtres humains, nous avons un besoin fondamental d'*appartenance* et de *connexion*.
3. Au fil des ans, notre société a changé à bien des égards. Nos interactions sociales ont-elles augmenté ou diminué? *Diminué*
4. Lorsque nous avons des liens significatifs, nous sommes plus susceptibles de.. :
 - a. *Manger plus sainement - lorsque les gens ont des liens significatifs, ils ont tendance à manger plus sainement, à faire plus d'exercice et à moins fumer.*
 - b. Faire moins d'exercice
 - c. Dormir moins
 - d. Vapez plus
5. Vrai ou faux : Les personnes disposant d'un réseau social solide sont moins exposées aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à l'arthrite. *Vrai*

8e année Leçon 2
Activité d'accompagnement 2

Nom de l'élève: _____

Regarder et écouter : Bien-être social

Regarde la vidéo [Social Wellness : la santé globale](#), et réponds aux questions suivantes

1. Qu'est-ce que le bien-être social ?
2. En tant qu'êtres humains, nous avons un besoin fondamental de _____ et _____
3. Au fil des ans, notre société a changé à bien des égards. Nos interactions sociales ont-elles augmenté ou diminué ?
4. Sélectionne la réponse appropriée. Lorsque nous avons des liens significatifs, nous sommes plus susceptibles de.. :

a) Manger plus sainement
b) Faire moins d'exercice
c) Dormir moins
d) Vapoter plus
5. Vrai ou faux : Les personnes disposant d'un réseau social solide sont moins exposées aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à l'arthrite.
6. Cite une façon dont le bien-être social affecte la santé mentale.
7. L'engagement social réduit le risque de quelle maladie en vieillissant ?

Copyright 2024 Canadian Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés. Décembre 2024.

6. Citez une façon dont le bien-être social influe sur la santé mentale.
 - *Des relations enrichissantes : plus de bonheur*
 - *Isolement : risque accru de dépression, d'anxiété et de suicide*
7. L'engagement social réduit le risque de quelle maladie en vieillissant? *L'engagement social réduit le risque de développer une démence ou la maladie d'Alzheimer.*

Exploration : sur l'image de soi

Dans cette activité d'exploration, les élèves évalueront différents scénarios avec des jeunes qui se trouvent dans des situations difficiles. Au cours des discussions, les élèves examineront les **facteurs qui influencent la prise de décision et le rôle de l'image de soi, de la confiance en soi et des soins personnels dans la prise de décisions difficiles.**



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux Gros plan sur : [l'alcool](#), la [nicotine \(inhalisée\)](#) le [cannabis \(inhale\)](#) pour alimenter les discussions

Scénario 1 : Alex : Est-ce que je vais perdre du poids? - Fumer des cigarettes

Scénario 2 : Taylor : Une nouvelle école - Fumer et consommer du cannabis

Scénario 3 : Hunter: Le mélange de substances ne fera pas de mal, n'est-ce pas?

Scénario 4 : Parker : Vapoter de la nicotine pour rester concentré

Tous les scénarios sont disponibles au [format PDF et Google Docs](#) sur le site web de DECYDE. Les élèves peuvent travailler sur ces scénarios individuellement, par deux ou en petits groupes

Le guide de discussion de l'enseignant.e est disponible au format [PDF](#). **L'enseignant.e peut choisir de modéliser le premier scénario avec la classe.**



DECYDE

De 8e année à l'année 12
 Prévoir un accompagnement

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Scénario 1
Alex : Est-ce que je vais perdre du poids? - Fumer des cigarettes

Alex est en 8e année et suit des cours de danse tous les soirs après l'école. Il adore danser et reçoit régulièrement des commentaires positifs lors des compétitions. Dernièrement, Alex n'a pas confiance en son corps. Il compare souvent son apparence à celle des autres élèves du cours de danse et des danseurs et danseuses qu'il voit sur les médias sociaux. Alex pense qu'il se sentirait plus sûr e de lui-même et se sentirait même meilleur e s'il perdait du poids. Alex décide de commencer à fumer des cigarettes parce qu'il a entendu dire sur Internet que la nicotine contenue dans les cigarettes pouvait aider à perdre du poids en réduisant l'appétit. Au début, Alex constate un changement dans ses habitudes alimentaires et remarque qu'il perd du poids, ce qui lui donne confiance en lui-même. Cependant, au bout d'un certain temps, il remarque qu'il se fatigue facilement et qu'il a du mal à suivre à l'entraînement. Alex a caché sa consommation de tabac à ses ami.e.s, à sa famille et à ses professeur.e.s de danse parce qu'il craint d'avoir des ennuis. Alex veut arrêter de fumer mais craint de reprendre du poids. Il se sent bloqué et ne sait pas quoi faire.

1. Qu'est-ce qui a poussé Alex à prendre la décision de commencer à fumer des cigarettes (voir l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)?

Copyright ©2016 Canadian Health Education and Research Partnership. Tous droits réservés. Décembre 2014

Scénario 1 (exemple) : Alex : Est-ce que je vais perdre du poids? - Fumer des cigarettes

Alex est en 8e année et suit des cours de danse tous les soirs après l'école. Iel adore danser et reçoit régulièrement des commentaires positifs lors des compétitions. Dernièrement, Alex n'a pas confiance en son corps. Iel compare souvent son apparence à celle des autres élèves du cours de danse et des danseurs et danseuses qu'iel suit sur les médias sociaux. Alex pense qu'iel se sentirait plus sûr.e de lui.elle-même et deviendrait même meilleur.e si'iel perdait du poids. Alex décide de commencer à fumer des cigarettes parce qu'iel a entendu dire sur Internet que la nicotine contenue dans les cigarettes pouvait aider à perdre du poids en réduisant l'appétit. Au début, Alex constate un changement dans ses habitudes alimentaires et remarque qu'iel perd du poids, ce qui lui donne confiance. Cependant, au bout d'un certain temps, iel remarque qu'iel se fatigue facilement et qu'iel a du mal à suivre à l'entraînement. Alex a caché sa consommation de tabac à ses ami.e.s, à sa famille et à ses professeurs de danse parce qu'iel craint d'avoir des ennuis. Alex veut arrêter de fumer mais craint de reprendre du poids. Iel se sente coincé.e et ne sait pas quoi faire.

1. **Qu'est-ce qui a pu influencer Alex dans sa décision de commencer à fumer des cigarettes? (Examinez les facteurs figurant dans l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.**
 - *Les médias : Iel suit d'autres danseurs et danseuses sur les médias sociaux et compare souvent son corps à celui des autres en ligne.*
 - *Groupes de pairs : Alex compare son apparence à celle des autres élèves du cours de danse.*
 - *Connaissances et expériences : Iel a également entendu dire en ligne que les cigarettes pouvaient l'aider à perdre du poids en réduisant son appétit*
 - *L'image de soi : Alex n'a pas confiance en son corps, ce qui l'incite à commencer à fumer pour perdre du poids.*
 - *La famille : Les relations des parents/soignant.e.s avec l'image corporelle/le poids peuvent avoir un impact sur ses propres sentiments.*

2. **Comment l'idée qu'Alex se fait de son identité peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies qu'Alex pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui.elle?**
 - *Alex a des problèmes d'image et d'estime de soi qui l'amènent à chercher des solutions pour changer l'apparence de son corps.*
 - *Renforcer la confiance en soi : Alex pourrait essayer de remettre en question les pensées négatives, de parler de soi de manière positive, de chercher du soutien et de prendre soin de lui.elle*
 - **Quels sont les effets néfastes de la consommation de nicotine dont Alex doit être conscient.e?**
 - *Court terme : vertiges, maux de tête, nausées, sensation d'évanouissement entraînant de l'anxiété.*
 - *À long terme : lésions pulmonaires, essoufflement, toux persistante, risque accru de maladies cardiaques et de BPCO, risque accru d'infections telles que la pneumonie.*

3. **Quel a été l'effet de la cigarette sur Alex? Pensez-vous qu'il s'agit de l'effet auquel Alex s'attendait?**
 - *La confiance en soi s'est d'abord renforcée avec l'atteinte de l'objectif de perte de poids.*
 - *Aujourd'hui, iel se sent fatigué.e et a du mal à suivre à l'entraînement*
 - *Inquiétude quant à l'impact sur la santé et à la manière dont cela peut entraver la performance de la danse, inquiétude quant à la possibilité d'avoir des ennuis*
 - *Iel s'attendait (ou espérait) perdre du poids, mais ne s'attendait pas à ce que cela ait un impact sur ses performances de danse ou sur le stress de devoir le cacher à ses ami.e.s et à sa famille.*

4. **Quelles sont les autres choses qu'Alex pourrait faire pour améliorer sa santé et son bien-être? (Prenez en compte tous les éléments pertinents de l'autosoin).**

- *Chercher du soutien : parler à un médecin de ses préoccupations concernant le poids et l'image corporelle ; parler à des ami.e.s proches à la danse, à l'entraîneur.e ou à la famille de ses difficultés ; parler à un.e professionnel.le de la santé mentale si les pensées de perte de poids, le désir d'être mince sont constants, ne pas consommer assez de calories et de nutriments, peuvent être des signes précoces d'un trouble de l'alimentation.*
- *Technologie : limiter le temps passé sur les médias sociaux ou faire une pause, supprimer les comptes qui le font se sentir mal dans sa peau.*
- *Alimentation saine : veiller à manger des aliments nutritifs pour soutenir son niveau d'activité, notamment en buvant beaucoup d'eau et en consommant des fruits, des légumes, des céréales et des aliments riches en protéines.*

5. En tant qu'ami.e, que pourriez-vous dire ou faire pour aider Alex?

- *Rappelez-lui qu'il danse déjà très bien et qu'il est beau-belle tel.le qu'il est.*
- *Mettre en valeur les talents/forces d'Alex qui ne sont pas liés à l'apparence physique/aux performances.*
- *Rappelez-lui que les médias sociaux embellissent tout- les gens utilisent des filtres et prennent des photos sous un certain angle pour se donner une certaine apparence.*



Partage et réflexion : Qui suis-je?

Cette activité servira de conclusion à l'activité d'apprentissage 2. Elle comprend deux parties l'une pour réfléchir à des substances spécifiques et à **la manière dont elles peuvent affecter l'image de soi** ; l'autre pour donner aux élèves l'occasion de **réfléchir à leur propre image de soi**.

Partie A : Les élèves choisiront une substance et expliqueront comment celle-ci peut influencer sur l'image qu'une personne a d'elle-même (concept de soi) et comment elle pourrait se sentir mieux si cette substance avait un effet négatif sur son concept de soi.

Partie B : Les élèves créeront un autocollage intitulé "Qui suis-je", en compilant du texte et des images représentant leurs passe-temps, leurs intérêts, leurs objectifs et les personnes importantes dans leur vie.

Cette activité est disponible au format [PDF](#) ou [Google Doc](#).

Worksheet titled "Partage et réflexion : Qui suis-je ?" with two parts:

Partie A : Choisis une substance et explique comment elle peut affecter l'image qu'une personne a d'elle-même. Que peut faire une personne qui pense que la substance affecte négativement son image de soi ?

Partie B : Crée un autocollage "Qui suis-je". Compile des textes et des images représentant tes loisirs, tes centres d'intérêt, tes objectifs et les personnes qui comptent pour toi. Indique les éléments suivants dans le collage :

- La personne que je pense être.
- La personne que les autres pensent que je suis.
- Comment les soins auto-administrés peuvent contribuer à améliorer mon image de soi.

Activité d'apprentissage 3 : Image de soi et prise de décision



Objectifs d'apprentissage :

- Reconnaître les signes d'une bonne estime de soi et son importance dans la prise de décision
- Reconnaître comment l'estime de soi peut influencer sur les sentiments et les comportements.
- Examiner l'influence de l'image de soi sur la prise de décision
- Utiliser la pensée critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes.
- Collaborer respectivement avec ses pairs et faire preuve de stratégies de communication positives.

Ressources :

- Normes et attentes en classe
- Scénarios de prise de décision de la FACE
 - Scénario 1 : Riley : Je me mets à la vape - Est-ce que je vais me sentir mieux? [Version de l'élève](#)
 - Scénario 2 : Brady : l'alcool est-il la solution? [Version de l'élève](#)
 - Scénario 3 : Casey : Perfectionnement du dernier jeu vidéo - Méthylphénidate en vente libre [Version de l'élève](#)
 - [Scénarios FACE Guide de discussion pour l'enseignant.e](#)
- Partage et réflexion : Autosoins et bien-être pour aider à faire de meilleurs choix
 - [Feuille de travail de l'élève](#)
- Gros-plan sur les substances : [Cannabis inhalé](#), [alcool](#), [méthylphénidate](#), [caféine](#)
- Infographies : [Image de soi](#), [soins personnels](#), [santé et bien-être](#), [neurodiversité](#), [FACE \(version intermédiaire pour les élèves\)](#), [FACE \(version intermédiaire pour les enseignant.e.s\)](#)

Introduction

Réexaminez les normes de la classe. Soulignez leur importance et, si nécessaire, adaptez-les en les modifiant ou en en ajoutant de nouvelles.

L'activité d'apprentissage 3 s'appuie sur la confiance en soi et les compétences en prise de décision abordées dans l'activité d'apprentissage 2. Dans cette activité, les élèves sont accompagnés pour devenir des décideur.es plus autonomes et plus sûrs d'eux et elles, une compétence essentielle pour réduire les effets néfastes liés à la consommation de substances et pour savoir gérer leurs influences.

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**. Les élèves apprendront le [modèle de prise de décision FACE](#) et comment l'appliquer à leurs propres décisions de vie. Ils examineront des situations avec des jeunes qui se trouvent dans des situations difficiles. Au cours des discussions, les élèves examineront les thèmes de la **santé, du bien-être et de l'estime de soi**. L'enseignant.e amènera également le groupe à réfléchir à l'importance de ces thèmes dans la prise de décision.

Lors de la discussion des scénarios, veillez à éviter tout langage ou toute supposition susceptible de renforcer la stigmatisation à l'égard des personnes qui consomment des substances. Consultez l'infographie sur [la stigmatisation](#) pour obtenir des conseils sur l'utilisation d'un langage respectueux et sans jugement.

Présentez et discutez du [modèle de prise de décision FACE](#) avec les élèves. **Le premier scénario peut être utilisé pour présenter et modéliser le modèle avec les élèves.** Les élèves travailleront ensuite sur tous les scénarios. Ils utiliseront le **modèle de prise de décision FACE** pour explorer comment les jeunes peuvent.. :

- FAIRE FACE à la situation
- ANALYSER la situation
- CHOISIR l'option la plus sécuritaire
- ÉVALUER la décision



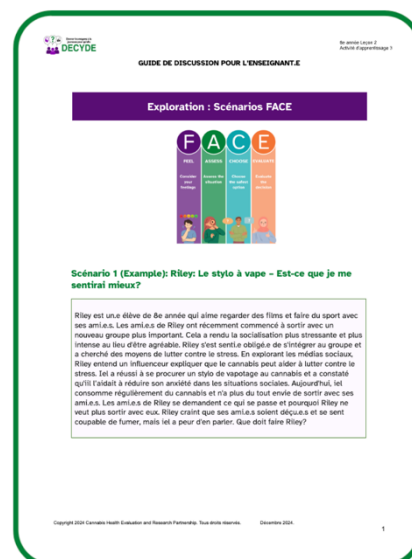
GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux fiches sur l'[alcool](#), le [cannabis \(inhale\)](#), le [méthylphénidate](#) et la [caféine](#) pour alimenter les discussions.

Scénarios de prise de décision FACE :

- **Scénario 1 : Riley : Je me mets à la vape de cannabis– Est-ce que je vais me sentir mieux?**
- **Scénario 2 : Brady : l'alcool est-il la solution?**
- **Scénario 3 : Casey : Perfectionnement du dernier jeu vidéo – Méthylphénidate en vente libre**

Tous les scénarios sont disponibles au [format PDF et Google Docs](#) sur le site web de DECYDE. Les élèves peuvent travailler sur ces scénarios individuellement, par deux ou en petits groupes



Le guide de discussion de l'enseignant.e est disponible au format [PDF](#). L'enseignant.e peut choisir de modéliser le premier scénario avec la classe :

Scénario 1 (exemple) : Riley : Il frappe le stylo - Est-ce que je me sentirai mieux?

Riley est un.e élève de 8e année qui aime regarder des films et faire du sport avec ses ami.e.s. Les ami.e.s de Riley ont récemment commencé à sortir avec un nouveau groupe plus important. Cela a rendu la socialisation plus stressante et plus intense au lieu d'être agréable. Riley s'est senti.e obligé.e de s'intégrer au groupe et a cherché des moyens de lutter contre le stress. En explorant les médias sociaux, Riley entend un influenceur expliquer que le cannabis peut aider à lutter contre le stress. Iel a réussi à se procurer un stylo de vapotage au cannabis et a constaté que ça l'aidait à réduire son anxiété dans les situations sociales. Aujourd'hui, iel consomme régulièrement du cannabis et n'a plus du tout envie de sortir avec ses ami.e.s. Les ami.e.s de Riley se demandent ce qui se passe et pourquoi Riley ne veut plus sortir. Riley craint que ses ami.e.s soient déçus et se sent coupable de fumer, mais iel a peur d'en parler. Que doit faire Riley?

Faire le point

Comment pensez-vous que Riley se sentait avant de commencer à fumer du cannabis?
 Comment se sent-iel maintenant

- *Avant : Iel aimait passer du temps avec ses ami.e.s, mais se sentait stressé.e et dépassé.e depuis que de nouveaux jeunes avaient rejoint le groupe.*
- *Après : Depuis qu'iel a commencé à vaper du cannabis, iel a moins envie de sortir avec ses ami.e.s, se sent coupable et craint de décevoir ses ami.e.s.*

Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de la situation de Riley?

- *Les ami.e.s de Riley peuvent s'inquiéter que quelque chose ne va pas, s'inquiéter pour Riley car ce comportement ne lui ressemble pas.*
- *Ils peuvent être frustrés ou fâchés que Riley ne passe pas du temps avec eux et ne veulent pas en parler.*
- *Les parents de Riley peuvent se demander pourquoi Riley ne sort pas avec ses ami.e.s comme iel le ferait normalement.*

Analyser

Quels sont les choix de Riley?

- *Parler à ses ami.e.s de ce qu'iel ressent*
- *Parler à un.e adulte de confiance (tuteur ou tutrice, enseignant.e, coach, conseiller ou consillère d'orientation) de ce qu'il ressent.*
- *Ne rien dire à personne et continuer à vaper, se retirer/ s'isoler de ses ami.e.s*
- *Arrêter de fumer*
- *Réduire la quantité de cigarettes qu'iel fume (moins fréquemment)*

- *Essayez de sortir avec des ami.e.s en petits groupes sans fumer et voyez ce qu'ils ressentent.*
- *Ils peuvent appeler Kids Help Phone ou Lifewise Peer Support pour parler à quelqu'un de manière anonyme.*

Comment les choix de Riley peuvent-ils l'affecter ou affecter les autres?

- *Les ami.e.s de Riley peuvent être contrariés au début, mais ils finissent par s'y faire.*
- *Ses ami.e.s peuvent être compréhensif.ve.s et soulagés que le problème ne soit pas plus grave.*
- *Le tuteur ou la tutrice de Riley peuvent être contrariés et discipliner Riley pour avoir fumé du cannabis.*
- *D'autres pourraient féliciter Riley de leur avoir parlé de ce qu'ils ressentent et d'avoir essayé de trouver une solution plus saine.*
- *Riley peut se sentir soulagé d'obtenir de l'aide.*

Quels sont les effets du cannabis sur la santé et le bien-être de Riley? Quels sont les effets à long terme possibles s'il continue à fumer?

- *À court terme : détérioration de la santé mentale, repli sur soi, perte d'intérêt*
- *À long terme : impact sur le développement du cerveau (surtout s'ils ont moins de 25 ans), perturbation de la mémoire et de l'apprentissage, problèmes cardiaques et pulmonaires, dépendance.*

Choisir

Quelles sont les prochaines étapes possibles pour Riley?

- *Parler à l'un.e de ses ami.e.s les plus proches*
- *Parler à un.e adulte de confiance*
- *Demander de l'aide (p. ex. soutien, conseiller d'orientation, Jeunesse, J'écoute, Lifewise Peer Support).*
- *Essayer de réduire ou d'arrêter de fumer du cannabis*
- *Essayer de pratiquer des activités plus saines*

Quelles suggestions pourriez-vous faire pour aider Riley à réduire son stress et son anxiété de manière plus saine?

- *Parler à son médecin ou à un.e autre professionnel.le de la santé*
- *Voir un conseiller ou une conseillère*
- *Informar un membre de la famille ou un.e autre adulte de confiance*
- *Parler à un.e ami.e*
- *Participer à des activités saines, telles que marcher ou faire de l'exercice pour calmer les pensées anxieuses, faire du sport ou participer à des activités artistiques.*
- *Bien dormir, réduire l'utilisation des médias sociaux, manger sainement*
- *Parlez à Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou contacter CONNECT par SMS au 686868, consultez Bridge the Gapp pour obtenir des ressources pour les jeunes sur*

*l'anxiété, ou appelez Lifewise Peer Support à leur Warmline (10h00-12h00 tous les jours)
: (EN) 1-855-753-2560 (FR) 1-833-753-5460*

Évaluer

Que pensez-vous que Riley puisse apprendre des choix qu'il a faits?

- *Certaines personnes peuvent vous aider, comme des ami.e.s proches, des adultes et d'autres soutiens.*
- *Les ami.e.s peuvent apporter leur soutien ou ne pas le faire.*
- *Le cannabis peut avoir affecté Riley (repli sur soi, aggravation du stress).*

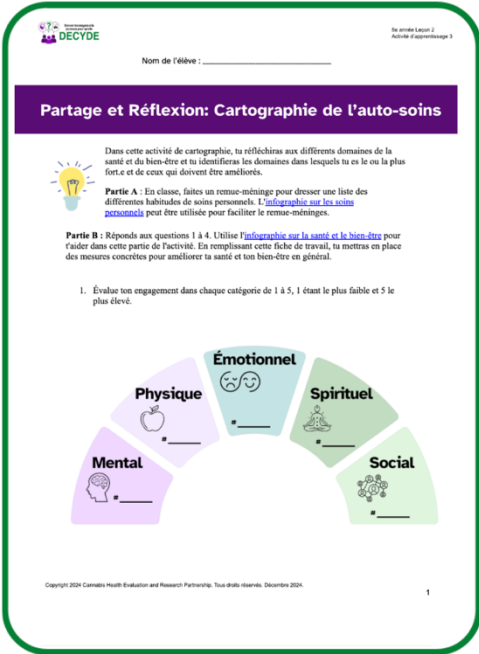


Partage et réflexion : Autosoins et bien-être pour aider à faire de meilleurs choix

Avant de commencer cette activité, les enseignant.e.s et les élèves dresseront une liste de différentes **habitudes d'autosoins**. L'[infographie sur les soins auto-administrés](#) peut être utilisée pour faciliter le brainstorming. Par exemple : prendre un bain ou une douche chaude, faire une promenade, regarder son film préféré, lire un livre à un frère ou une sœur, etc

Ensuite, les élèves se livreront à l'activité de réflexion suivante, **disponible au [format PDF](#) ou [Google Doc](#)**. Ils réfléchiront aux différents domaines de la santé et du bien-être et identifieront les domaines dans lesquels ils sont les plus fort.e.s et ceux qui ont besoin d'être améliorés. Ensuite, à l'aide de la liste établie précédemment ou en choisissant leur propre liste, ils sélectionneront trois habitudes d'autosoins qu'ils adoptent déjà pour soutenir leur catégorie la mieux notée et trois habitudes qu'ils peuvent commencer à adopter pour améliorer leur catégorie la moins bien notée.

En remplissant cette feuille de travail, les élèves élaboreront des **mesures concrètes** pour favoriser leur **santé et leur bien-être en général**.



© 7-11 DECYDE

De 8e année Leçon 2
Activité d'apprentissage 3

Nom de l'élève : _____

Partage et Réflexion: Cartographie de l'auto-soins

Dans cette activité de cartographie, tu réfléchiras aux différents domaines de la santé et du bien-être et tu identifieras les domaines dans lesquels tu es le ou la plus fort.e et de ceux qui doivent être améliorés.

Partie A : En classe, faites un remue-méninge pour dresser une liste des différentes habitudes de soins personnels. L'[infographie sur les soins personnels](#) peut être utilisée pour faciliter le remue-méninges.

Partie B : Réponds aux questions 1 à 4. Utilise l'[infographie sur la santé et le bien-être](#) pour t'aider dans cette partie de l'activité. En remplissant cette fiche de travail, tu mettras en place des mesures concrètes pour améliorer ta santé et ton bien-être en général.

1. Évalue ton engagement dans chaque catégorie de 1 à 5, 1 étant le plus faible et 5 le plus élevé.

Physique	Émotionnel	Spirituel	Social	Mental
_____	_____	_____	_____	_____

Copyright 2020 Canadian Health Evaluation and Research Partnership. Tous droits réservés. Décembre 2024.

1

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.

