

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

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

Question 1

Citez le plus grand nombre possible des "quatre C" des troubles liés à l'utilisation de substances.

- Craving
- Perte de contrôle
- Compulsion à consommer
- Utilisation en dépit des conséquences

Question 2

Quels sont les facteurs qui peuvent influencer le développement d'un problème lié à l'utilisation d'une substance?

- Génétique
- Environnement
- Facteurs sociaux
- Facteurs psychologiques.

Question 3

Quel est l'autre terme couramment utilisé pour désigner les problèmes liés à l'utilisation d'une substance?

- Addiction

Question 4

En quoi la consommation de substances psychoactives est-elle un spectre?

- La consommation de substances varie d'une personne à l'autre et d'un moment à l'autre.

Question 5

Où se situe la prise d'une ordonnance selon les instructions d'un médecin dans le spectre de la consommation de substances psychoactives?

- Utilisation bénéfique

Question 6

La tolérance, qu'est-ce que c'est?

- La tolérance est le besoin de prendre des doses de plus en plus élevées d'une substance au fil du temps pour obtenir le même effet.

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

Question 7

Qu'est-ce que le sevrage?

- Le sevrage désigne les symptômes qui surviennent lorsque la consommation d'une substance diminue ou s'arrête après l'apparition d'une tolérance.

Question 8

Des symptômes tels que des maux de tête, des nausées, des douleurs musculaires, de l'anxiété et des troubles du sommeil peuvent indiquer qu'une personne se trouve _____.

- En sevrage

Question 9

Citez deux symptômes de la dépendance à la cocaïne.

- Consommer plus de cocaïne que prévu ou en consommer plus longtemps que prévu
- Ressentir le besoin de consommer de la cocaïne tout en étant conscient de ses effets négatifs
- Passer un temps excessif à rechercher de la cocaïne, à en consommer ou à se remettre d'en avoir consommé
- Sentir que la cocaïne est la chose la plus importante dans leur vie
- L'arrêt de l'utilisation entraîne un "crash".
- Ressentir des envies intenses de consommer de la cocaïne, même sans en prendre.

Question 10

Quels sont les effets néfastes de la dépendance à la cocaïne sur la santé mentale?

- Sautes d'humeur
- Anxiété
- Hallucinations ou psychose
- Paranoïa

Question 11

Quels sont les effets physiques néfastes de la dépendance à la cocaïne?

- Problèmes respiratoires
- Problèmes de sinus
- Rythme cardiaque irrégulier
- Problèmes digestifs
- Crise cardiaque, accident vasculaire cérébral ou crise d'épilepsie

Question 12

Après avoir consommé une substance de manière répétée, une personne peut avoir besoin de consommer de plus grandes quantités de la substance pour ressentir le même effet. C'est ce qu'on appelle _____.

- La tolérance

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

Question 13

Quels sont les symptômes du sevrage de la cocaïne?

- L'épuisement
- Un sommeil agité ou des insomnies
- La faim
- L'irritabilité
- La dépression
- Des pensées suicidaires
- Des besoins intenses en cocaïne

Question 14

Citez deux symptômes du trouble de l'usage de l'alcool.

- Ne pas limiter la quantité d'alcool consommée
- Ne pas réussir à réduire sa consommation d'alcool malgré de multiples tentatives
- Passer un temps excessif à chercher de l'alcool, à en boire ou à s'en remettre après en avoir consommé
- Ressentir une forte envie de boire de l'alcool
- Ne pas assumer ses responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des contextes sociaux
- Consommer de l'alcool dans des situations dangereuses, par exemple au travail ou en conduisant.
- Continuer à consommer de l'alcool même si on est conscient que cela est nocif pour sa santé
- Développer une tolérance à l'alcool

Question 15

Quels sont les problèmes de santé liés à la consommation d'alcool?

- Maladie du foie
- Problèmes digestifs
- Problèmes cardiaques
- Interactions avec les médicaments
- Risque accru de cancer
- Système immunitaire affaibli
- Perte de mémoire

Question 16

Comment les problèmes liés à la consommation d'alcool peuvent-ils affecter le cerveau?

- Les problèmes liés à la consommation d'alcool peuvent entraîner des problèmes de mémoire.

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

Question 17

Citez trois symptômes du sevrage alcoolique.

- Transpiration
- Rythme cardiaque rapide
- Tremblements
- Insomnie
- Nausées/vomissements
- Hallucinations
- Anxiété
- Crises d'épilepsie

Question 18

Citez deux symptômes liés à la dépendance au cannabis.

- Ne pas limiter la quantité de cannabis consommée
- Échec de la réduction de la consommation de cannabis malgré de multiples tentatives
- Passer un temps excessif à obtenir ou à consommer du cannabis
- Ressentir un besoin intense de consommer du cannabis
- Ne pas assumer ses responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des contextes sociaux
- Consommer du cannabis dans des situations dangereuses, par exemple au travail ou en conduisant.
- Continuer à consommer du cannabis tout en sachant que c'est nocif pour sa santé
- Développer une tolérance au cannabis (avoir besoin d'une plus grande quantité de la substance pour ressentir l'effet désiré)

Question 19

Quels sont les effets négatifs d'une forte consommation de cannabis?

- Problèmes cognitifs
- Changements d'humeur
- Psychose

Question 20

Comment une tolérance accrue peut-elle affecter la consommation de cannabis d'une personne?

- Une personne peut utiliser des produits de cannabis plus forts (à teneur plus élevée en THC) ou consommer du cannabis plus fréquemment pour essayer d'obtenir l'effet désiré.

Question 21

Quels sont les symptômes du sevrage du cannabis?

- Anxiété
- Irritabilité
- Troubles du sommeil
- Humeur dépressive

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

- Perte d'appétit
- Maux de tête
- Douleurs d'estomac

Question 22

Décrivez trois signes de dépendance à la nicotine.

- Consommer plus de nicotine que prévu
- Impossibilité d'arrêter ou de réduire la consommation de nicotine, même si vous le souhaitez
- Continuer à consommer de la nicotine même si l'on est conscient que cela nuit à la santé.
- Continuer à l'utiliser même si cela cause des problèmes dans les relations
- Avoir des envies et des besoins intenses de consommer de la nicotine
- Développer une tolérance à la nicotine
- Ressentir des symptômes de sevrage lorsque l'on n'en consomme pas

Question 23

Comment la nicotine peut-elle affecter une personne qui n'en consomme pas régulièrement?

- Elle peut provoquer des nausées et des vertiges.

Question 24

Citez 3 effets néfastes associés à la dépendance à la nicotine.

- Lésions pulmonaires
- Problèmes respiratoires
- Maladies cardiaques
- Problèmes digestifs
- Empoisonnement à la nicotine

Question 25

Citez 3 signes de sevrage de la nicotine.

- Fatigue
- Irritabilité
- Agitation
- Anxiété
- Insomnie
- Difficultés de concentration

Question 26

Citez 2 effets à long terme de la dépendance à la méthamphétamine.

- Hallucinations ou psychose
- Troubles du sommeil
- Problèmes digestifs

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

- Démangeaisons et grattage de la peau
- Irritabilité ou comportements agressifs
- Risque de crise d'épilepsie, d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque

Question 27

Quels sont les symptômes du sevrage de la méthamphétamine?

- Une fatigue intense
- Des douleurs d'estomac
- La faim
- Des maux de tête
- Un essoufflement
- Dépression, anxiété, irritabilité
- Incapacité à ressentir du plaisir

Question 28

Quels sont les deux signes d'une dépendance à l'ecstasy?

- Consommer plus d'ecstasy que prévu ou pendant plus longtemps que prévu
- Impossible d'arrêter de consommer de l'ecstasy malgré de multiples tentatives
- Passer un temps excessif à chercher de l'ecstasy, à en consommer ou à s'en remettre
- Ressentir de fortes envies ou un besoin impérieux de consommer de l'ecstasy
- Ne pas assumer ses responsabilités au travail, à la maison, à l'école ou dans des contextes sociaux
- Se placer dans des situations à risque pour obtenir ou consommer de l'ecstasy
- Poursuivre l'utilisation même si l'on sait qu'elle est préjudiciable à la santé

Question 29

Citez deux problèmes de santé liés à la dépendance à l'ecstasy.

- Atteinte des reins ou du foie
- Maladies cardiaques
- Problèmes de mémoire et de concentration
- Dépression, anxiété ou paranoïa
- Fatigue extrême
- Problèmes digestifs
- Perte de poids

Question 30

Citez 2 symptômes de sevrage de l'ecstasy.

- Dépression, anxiété, irritabilité
- Besoin intense de consommer de l'ecstasy
- Problèmes de mémoire
- Difficultés de mise au point
- Troubles du sommeil

Quiz-Quiz Échange

Guide de l'enseignant.e

Question 31

Quelle substance chimique du cerveau est affectée par l'ecstasy?

- La sérotonine

Question 32

Pourquoi une personne qui consomme régulièrement de l'ecstasy n'éprouverait-elle plus la même sensation d'euphorie qu'auparavant?

- Elle a développé une tolérance à l'ecstasy.