

Guide de discussion pour l'enseignant.e

Situations et spectre de la consommation de substances psychoactives

Les élèves liront chaque situation et décideront où elle se situe dans le **spectre de la consommation de substances**. Si les élèves pensent que la situation représente autre chose que le non-usage ou l'usage bénéfique, iels identifieront au moins deux moyens possibles de réduire les risques. Les élèves peuvent se référer à [l'infographie sur le spectre de la consommation de substances](#) pour trouver des exemples.

1. Mikael rentre chez lui en VTT après avoir bu plusieurs bières dans le hangar de son ami.e
Spectre : Utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - ne pas conduire de véhicule motorisé après avoir bu - demander à un.e ami.e qui ne boit pas de conduire le VTT - appeler quelqu'un pour venir le chercher - rentrer à la maison
2. Willow souffre de douleurs chroniques et son médecin lui a prescrit un produit à base de CBD. Willow prend le CBD tel qu'il lui a été prescrit et trouve que cela l'aide beaucoup à soulager sa douleur.
Spectre : Utilisation bénéfique
Moyens de réduire les risques : N/A
3. Annika a vu son influenceur préféré sur les médias sociaux faire de la publicité pour des pilules de caféine afin d'améliorer son énergie et sa concentration. Annika a utilisé des pilules de caféine pour se coucher tard et jouer à des jeux vidéo avec ses ami.e.s.
Spectre : Utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - limiter la consommation de caféine - choisir un produit à faible teneur en caféine (café, thé, etc.) - veiller à dormir suffisamment
4. Cori a commencé à vaper de la nicotine il y a quelques mois. Récemment, Cori a commencé à fumer de plus en plus souvent, à ressentir des envies de fumer et à se sentir anxieux.se et irritable lorsqu'iel ne peut pas fumer.
Spectre : Troubles liés à l'utilisation de substances (dépendance)
Les moyens de réduire le risque :

Guide de discussion pour l'enseignant.e

- parler à un.e adulte de confiance (par exemple, un.e professionnel.le de la santé, un conseiller ou une conseillère d'orientation, un parent)
5. Nico boit un verre d'eau entre chaque boisson alcoolisée qu'il consomme lors de sa fête de fin d'études.
Spectre : Utilisation à faible risque
Les moyens de réduire le risque : - boire des boissons non alcoolisées
6. Jen a voulu essayer la MDMA après en avoir entendu parler à l'école. Jen a acheté de la MDMA à un autre élève de l'école et va l'essayer seule dans sa chambre.
Spectre : Utilisation à risque plus élevé
Les moyens de réduire le risque : - ne pas consommer de substances seule. - utiliser des bandelettes de test pour vérifier la présence de fentanyl - avoir de la naloxone à portée de main - boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation
7. Les amis d'Amy ont prévu de boire un verre vendredi soir, mais elle prend des antibiotiques. Amy décide de ne pas boire car elle sait que la combinaison de substances peut être dangereuse.
Spectre : Non-utilisation
Moyens de réduire les risques : N/A
8. Lors d'une fête, Lucy a laissé son verre sur la table lorsqu'elle est allée aux toilettes. Elle continue à le boire lorsqu'elle revient à la table.
Spectre : Utilisation à risque plus élevé
Les moyens de réduire le risque : - ne jamais boire une boisson qui a été laissée sans surveillance - garder la main sur son verre lorsqu'on se déplace dans la foule - Faites attention à vos amis
9. Nathan souffre de TDAH et son médecin lui prescrit du méthylphénidate (Concerta), qui l'aide vraiment à se concentrer à l'école.
Spectre : Utilisation bénéfique
Moyens de réduire les risques : N/A
10. Penny n'a pas mangé de la journée et a commencé à boire avec ses ami.e.s le ventre vide.
Spectre : utilisation à haut risque

Guide de discussion pour l'enseignant.e

Les moyens de réduire le risque : - manger avant de boire de l'alcool - boire lentement - boire beaucoup d'eau
11. Cooper utilise le cannabis pour gérer son anxiété. Iel a pris un chewing-gum au cannabis vers 17 heures. Deux heures plus tard, Cooper conduit sa petite sœur chez ses grands-parents.
Spectre : utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - éviter de conduire pendant 12 à 24 heures après avoir consommé un produit comestible à base de cannabis - organiser un trajet en toute sécurité - retarder la visite si nécessaire
12. Micha est avec des amis qui boivent régulièrement le week-end. Micha est un buveur inexpérimenté. Lorsqu'on lui propose un verre, Micha décline l'offre, car il veut se ménager et s'en tenir à une bière à faible teneur en alcool.
Spectre : Utilisation à faible risque
Les moyens de réduire le risque : - boire des boissons non alcoolisées
13. Aaron est sous l'emprise de l'alcool et ses ami.e.s l'allongent sur le dos sur un lit pour qu'il puisse dormir.
Spectre : Utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - ne pas les laisser seuls - les placer en position de récupération - informer un.e adulte de confiance - appeler le 911 si vous pensez qu'il s'agit d'une surdose
14. Lucy a très mal à la tête. Son amie a des pilules prescrites pour les migraines et propose à Lucy d'en prendre une. Lucy refuse, car elle n'est pas sûre de l'effet que le médicament aura sur elle.
Spectre : Non-utilisation
Moyens de réduire les risques : N/A
15. La famille de Jesse a des antécédents de problèmes de toxicomanie. Par conséquent, Jesse limite sa consommation d'alcool à des occasions spéciales et ne boit jamais plus d'une boisson alcoolisée à la fois.
Spectre : Utilisation à faible risque

Guide de discussion pour l'enseignant.e

Les moyens de réduire le risque : - boire des boissons non alcoolisées
16. La grand-mère de Mel est décédée récemment et iel a du mal à s'en remettre. Mel a commencé à boire de l'alcool tous les jours pour engourdir ses sentiments. Iel souffre maintenant de maux de tête et d'irritabilité lorsqu'iel ne boit pas d'alcool.
Spectre : Troubles liés à l'utilisation de substances (dépendance)
Les moyens de réduire le risque : - parler à un adulte de confiance (par exemple, un.e professionnel.le de la santé, un conseiller ou une conseillère d'orientation, un parent)
17. Maria souffre d'anxiété et prend des antidépresseurs que lui a prescrits son médecin de famille. Depuis qu'elle prend ces médicaments, sa santé mentale s'est beaucoup améliorée.
Spectre : Utilisation bénéfique
Moyens de réduire les risques : N/A
18. Stefan a avalé une pilule que quelqu'un lui a donnée lors d'une fête champêtre. Il se sent maintenant somnolent, étourdi et confus. Stefan décide de rentrer seul chez lui, car il n'habite qu'à quelques pâtés de maisons.
Spectre : Utilisation à risque plus élevé
Les moyens de réduire le risque : - ne pas le laisser seul - contacter un adulte de confiance - appeler le 911 si vous soupçonnez une surdose
19. Théo a du mal à dormir ces derniers temps parce qu'il est stressé par la séparation de ses parents. Il fume du cannabis tous les soirs pour s'endormir. Théo ne peut plus dormir sans cannabis et en a envie tout au long de la journée.
Spectre : troubles liés à l'utilisation de substances (dépendance)
Les moyens de réduire le risque : - parler à un adulte de confiance (par exemple, un professionnel de la santé, un conseiller d'orientation, un parent)
20. Hillary et ses amis prennent de l'ecstasy lors d'une fête. Personne n'a de kit de naloxone.
Spectre : Utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - garder la naloxone à portée de main - être conscient des signes de surdosage - appelez le 911 si vous soupçonnez une surdose

Guide de discussion pour l'enseignant.e

21. Miya a bu avec des amis, mais elle est fatiguée. Son ami lui propose de la cocaïne, en lui disant que cela lui donnera beaucoup d'énergie pour rester dehors et s'amuser. Miya refuse, car elle s'inquiète des risques liés au mélange des substances.
Spectre : utilisation à moindre risque
Les moyens de réduire le risque : - boire des boissons non alcoolisées
22. Shea subit une forte pression de la part de ses parents pour qu'elle garde de bonnes notes. Elle boit des boissons énergisantes et utilise des sachets de nicotine pour se concentrer pendant qu'elle étudie pour un examen.
Spectre : utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - éviter de mélanger les substances - dormir suffisamment - faire des pauses pour étudier - essayer d'arrêter/réduire l'utilisation des sachets de nicotine
23. Will a acheté du jus de vape sur un site web qu'il a trouvé au hasard sur les médias sociaux.
Spectre : Utilisation à risque plus élevé
Les moyens de réduire le risque : - n'utiliser que des produits réglementés provenant de détaillants agréés - choisir des produits à faible teneur en nicotine - essayer d'arrêter de vaper ou de limiter la quantité de cigarettes que vous vaporisez
24. Layla prend plusieurs verres de tequila en l'espace d'une heure.
Spectre : Utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - boire lentement - choisir une boisson avec un pourcentage d'alcool plus faible (par exemple, une bière à faible teneur en alcool) - proposer une boisson non alcoolisée (par exemple, un mocktail, de l'eau, une boisson gazeuse) pour chaque boisson alcoolisée - ne pas consommer plus de deux boissons alcoolisées par jour
25. Le frère aîné d'Emil prenait du crystal meth (méthamphétamine) pour rester éveillé pendant une nuit de travail.
Spectre : Utilisation à haut risque
Les moyens de réduire le risque : - éviter/limiter l'utilisation - ne pas mélanger les substances

Guide de discussion pour l'enseignant.e

- ne pas utiliser la substance seule
- test de dépistage du fentanyl à l'aide d'une bandelette réactive