

9e année Éducation aux drogues

Leçon 1 : Santé du cerveau et consommation de substances

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

Les émotions, pensées, et comportements

1. Expliquer comment différents types de stress ont divers effets sur le corps.
2. Développer des stratégies pour composer avec le stress et les situations stressantes.

Favoriser la croissance et le développement

1. Repérer les stratégies de réduction des risques, les ressources et les informations relatives à la consommation de substances.
2. Analyser les effets de la consommation de substances sur la santé et le bien-être.
3. Réfléchir aux pratiques de prévention, de promotion et d'intervention visant à favoriser la santé du cerveau.

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



Leçon 1 : Santé du cerveau et consommation de substances psychoactives

Leçon 2 : Santé sexuelle et consommation de substances psychoactives



Aperçu de la leçon :

Leçon 1 : Santé du cerveau et consommation de substances psychoactives

Normes et attentes

- Activité pédagogique 1 : Cerveau
- Activité pédagogique 2 : Substances et santé cérébrale
- Activité d'apprentissage 3 : Spectre de la consommation de substances (réduction des risques)

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. Ils peuvent également être utilisés de manière dangereuse. Les drogues 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)
- 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 éducatrices ainsi que 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.

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 au cours de l'enfance et mettre en œuvre des pratiques fondées sur les traumatismes qui soutiennent les principes de réduction des risques.

Les ECA sont des événements traumatisants qui se produisent avant que l'enfant 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 ECA](#) met en évidence les types d'ECA 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 ECA 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 et éducatrices.



Soutenir le bien-être émotionnel des élèves

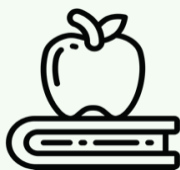
Les discussions sur la consommation de drogues ou de substances peuvent susciter toute une série de sentiments. Il est essentiel d'établir un rapport positif pour engager efficacement les jeunes dans des conversations d'apprentissage. Il est important de respecter les commentaires, les questions et les 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 : Santé du cerveau et consommation de substances psychoactives



Activités d'apprentissage et ressources pédagogiques

Activité pédagogique 1 : La santé du cerveau

Activité pédagogique 2 : Substances et santé cérébrale

Activité d'apprentissage 3 : Spectre de la consommation de substances (réduction des risques)

Ressources pour les enseignant.e.s :

[Expériences négatives dans l'enfance \(ACE\)](#)

[Pratiques fondées sur les traumatismes \(TIP\)](#)

[Prendre soin de soi](#)

[Santé et bien-être](#)

[Le stress](#)

[L'image de soi](#)

[Facteurs influençant la prise de décision](#)

[Réduction des risques](#)

[liés à l'utilisation de substances psychoactives](#)

Gros plan sur les substances : [Alcool](#), [Cocaïne](#), [Cannabis](#), [Nicotine](#), [Méthamphétamine](#), [Ecstasy \(MDMA\)](#)



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 certains 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, tou.te.s les participant.e.s sont d'accord sur le fait que :

- 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".

Activité pédagogique 1 : La santé du cerveau



Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- Discuter de l'importance de la santé du cerveau
- Identifier les facteurs qui peuvent affecter positivement ou négativement la santé du cerveau
- Reconnaître les composantes de la santé et du bien-être qui peuvent favoriser la santé du cerveau, notamment la santé mentale, physique, émotionnelle, spirituelle et sociale.
- Identifier les habitudes saines qui peuvent favoriser la santé du cerveau
- Collaborer respectivement avec des pairs
- Démontrer des stratégies de communication positives

Matériaux :

- Introduction
 - Casse-tête
 - [Connexions](#)
 - [Wordle](#)
- Pistes de discussion
- [Livret "S'explorer le cerveau"](#)
- Pré-activité : Habitudes saines
 - Infographies : [Santé et bien-être](#), [Prendre soin de soi](#), [Santé du cerveau](#), [Développement cérébral et consommation de substances](#)
 - [Guide de discussion pour l'enseignant.e.](#)
- Exploration : Regarder et écouter : Pourquoi le cerveau des adolescent.e.s a un avantage évolutif
 - [Vidéo : Pourquoi le cerveau des adolescent.e.s présente un avantage évolutif](#)
 - Partage et réflexion

Introduction

Au cours de cette activité d'apprentissage, les élèves discuteront de l'importance de la **santé du cerveau**. Iels exploreront les éléments qui peuvent avoir un effet **positif** sur la santé du cerveau et ceux qui peuvent avoir un effet **négatif** sur la santé du cerveau. Pour ouvrir la discussion sur la santé du cerveau, complétez les jeux cérébraux suivants avec la classe :

Casse-tête

Travaillez ensemble pour répondre au casse-tête suivant. Lisez-le aux élèves ou montrez-le à la classe :

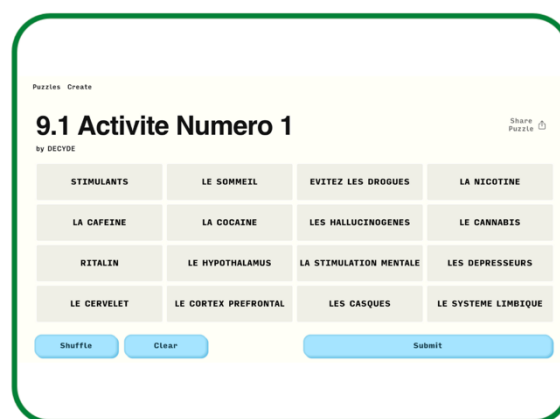
Lili sort sur un quai. Iel voit un bateau rempli de gens, mais il n'y a pas une personne seule à bord. Comment est-ce possible?

Réponse : Iels sont tous marié.e.s.

Connexions

Ce jeu est conçu pour mettre à l'épreuve les compétences des élèves en matière d'association de mots et de raisonnement logique, ce qui en fait un jeu de réflexion amusant et captivant.

Le jeu des connexions est disponible [ici](#).



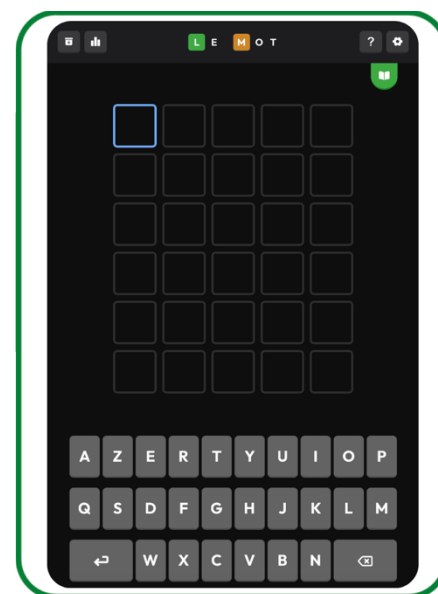
Instructions pour les élèves :

- Travaillez ensemble pour identifier un groupe de quatre mots qui partagent un thème ou une catégorie commune et soumettez-les.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez trouvé quatre groupes de mots partageant un thème commun.

Wordle

Instructions pour les élèves :

- Saisir un mot : Entrez un mot valide de cinq lettres dans le jeu. Chaque devinette doit être un mot légitime trouvé dans le dictionnaire.
- Code couleur : Après chaque devinette, le jeu fournit un retour d'information à l'aide de tuiles codées en couleur :
 - Vert : La lettre est correcte et se trouve dans la bonne position.
 - Jaune : La lettre est correcte mais mal positionnée.
 - Gris : La lettre n'est pas du tout dans le mot.
- Le jeu Wordle est disponible [ici](#).



Une fois que les élèves ont terminé les activités d'ouverture du jeu de réflexion, approfondissez **la question de la santé du cerveau**. Amenez-les à réfléchir à ce qui peut avoir un effet **positif** sur la santé du cerveau et à ce qui peut avoir un effet **négatif**.

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



Pistes de discussion :

- Pourquoi avons-nous fait les jeux et casse-tête ci-dessus? Pourquoi la stimulation mentale est-elle importante?
- Pourquoi est-il important de maintenir le cerveau en bonne santé?
- Quand notre cerveau cesse-t-il de se développer?
- Quelles sont les habitudes quotidiennes qui peuvent avoir un impact positif sur la santé de votre cerveau?
- Comment l'alimentation peut-elle influencer la santé de notre cerveau?
- Comment le temps d'écran excessif affecte-t-il le cerveau? Quelles sont les stratégies permettant d'équilibrer le temps passé devant un écran avec d'autres activités?
- Pourquoi le sommeil est-il important pour la santé du cerveau?
- Comment protéger notre cerveau des lésions?
- Pourquoi la gestion du stress est-elle importante pour la santé du cerveau? Quels sont les moyens sains de gérer le stress?
- Quel rôle l'activité physique joue-t-elle dans la santé du cerveau?
- Quels sont les effets des drogues et de l'alcool sur le cerveau, en particulier à l'adolescence? Pourquoi est-il important d'éviter les substances qui peuvent nuire au cerveau?
- Quelles sont les différences entre une prise de décision impulsive (rapide) et une prise de décision raisonnée (réfléchie)?
- Comment les émotions influencent-elles les décisions que vous prenez? Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vos émotions ont influencé une décision?
- Comment les liens sociaux influencent-ils la santé de notre cerveau?
- Comment les substances affectent-elles la santé de notre cerveau?
- Que signifie la santé spirituelle pour vous? (La santé spirituelle fait référence à notre sentiment d'avoir un but dans la vie)

Pré-activité : Habitudes saines

Engagez les élèves dans une conversation d'apprentissage sur les **habitudes saines qui favorisent la santé du cerveau**. L'enseignant.e peut donner des exemples d'activités qu'ils pratiquent pour promouvoir leur propre santé cérébrale.

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux infographies sur [la santé et le bien-être](#), [Prendre soin de soi](#), et [Santé du cerveau](#) pour guider la discussion, en soulignant que la santé du cerveau est importante pour la **santé et le bien-être d'une personne en général**.



"S'explorer le cerveau"

Présentez [le livret « S'explorer le cerveau »](#) aux élèves. Parcourez ce livret avec les élèves en leur expliquant qu'ils y **consigneront** leurs **apprentissages et leurs réflexions** tout au long des activités d'apprentissage. L'objectif est que, tout au long de cette leçon, les élèves **explorent des informations sur la santé du cerveau, les effets des substances sur la santé du cerveau et les approches de réduction des risques**



La version élève du livret « S'explorer le cerveau » est disponible [en format PDF ou Google Slides](#). Ce livret est conçu comme une ressource pour les élèves et n'est pas destiné à être utilisé comme présentation.

La première activité de ce livret s'intitule "**Habitudes saines**". Les élèves **examineront chaque composante du bien-être, identifieront un exemple spécifique** d'habitude saine qui peut protéger la santé du cerveau et **expliqueront comment elle est liée à la santé du cerveau**. Les élèves peuvent se référer aux éléments relatifs à la santé et au bien-être présentés dans les infographies [Santé et bien-être](#) et [Santé du cerveau](#) fournies dans le [livret "S'explorer le cerveau"](#). Les élèves peuvent travailler en petits groupes ou individuellement pour cette activité.

9e année Leçon 1 : Activité d'apprentissage 1

DES HABITUDES SAINES

Prends en compte chaque composante de la santé et du bien-être - **mental, physique, émotionnel, spirituel et sociale.**

Pour chacun d'entre eux, donne un exemple précis d'habitude saine qui peut protéger la santé du cerveau et explique pourquoi elle est liée à la santé du cerveau.

Santé mentale et bien-être	
Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

Santé physique et bien-être	
Une habitude saine :	Comment cette habitude protège la santé du cerveau :

Lorsque les élèves ont rempli la feuille de travail, l'enseignant.e peut utiliser le [Guide de discussion de l'enseignant.e sur les habitudes saines](#) pour discuter des réponses des élèves.

Exploration : Regarder et écouter : Pourquoi le cerveau des adolescent.e.s a un avantage évolutif

Cette activité d'exploration peut être utilisée pour approfondir la discussion sur la santé du cerveau. En classe, regardez la vidéo "Pourquoi le cerveau des adolescent.e.s. présente un avantage évolutif" et laissez aux élèves le temps de répondre aux questions en petits groupes ou individuellement.

Vidéo : [Pourquoi le cerveau des adolescent.e.s présente un avantage évolutif](#) (4:16)

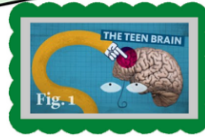
Vidéo : [Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence?](#) (1:24)

Les élèves réaliseront l'activité du [livret S'explorer le cerveau](#) intitulée "**Regarder et écouter**", qui comprend des questions basées sur la vidéo. Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le développement du cerveau afin d'aider les élèves à répondre aux questions, pensez à partager l'infographie [Développement du cerveau et consommation de substances](#) avec la classe.

9e année Leçon 1: Activité d'apprentissage

REGARDER & ÉCOUTER

Regarde la vidéo "Pourquoi le cerveau des adolescent.e.s a un avantage évolutif" et réponds aux questions suivantes.



1. À quel âge est-on considéré comme un.e adulte? _____

2. Quand est-ce que le cerveau cesse de se développer? _____

3. Quel est le rôle du cortex préfrontal? _____

4. Quelles sont les fonctions du système limbique? _____

5. Qu'est-ce qui se développe le plus rapidement, le cortex préfrontal ou le système limbique? _____

6. Donne un exemple montrant que le cerveau de l'adolescent.e est plus efficace que celui de l'adulte. _____

7. Donne un exemple de risque sain? _____

Copyright 2016 Canadian Health Education and Research Partnership. Tous droits réservés. octobre 2016

Ensuite, discutez des réponses des élèves en groupe à l'aide du **guide de discussion de l'enseignant.e** ci-dessous :

Regarder et écouter

1. À partir de quel âge est-on considéré comme un.e adulte?
 - 18 ans
2. Quand le cerveau cesse-t-il de se développer?
 - Dans la vingtaine, généralement 25 ans
3. Quel est le rôle du cortex préfrontal?
 - La prise de décision, la réflexion logique ou la réflexion sur les conséquences.
4. Quelles sont les fonctions du système limbique?
 - Une gratification immédiate, les émotions.
5. Lequel se développe le plus rapidement, le cortex préfrontal ou le système limbique?
 - Le système limbique
6. Donnez un exemple montrant que le cerveau de l'adolescent.e est plus efficace que celui de l'adulte.
 - Les adolescent.e.s apprennent plus rapidement et plus précisément.
7. Quel est l'exemple d'un risque sain?
 - Essayer de participer à une pièce de théâtre à l'école, demander à quelqu'un de sortir avec lui, essayer de faire partie d'une équipe sportive, etc.
8. À l'aide de l'infographie [Développement du cerveau et consommation de substances](#), coloriez et nommez les autres parties du système nerveux illustrées dans le schéma.
 1. Lobe frontal (f)
 2. Cortex préfrontal (b)

3. Amygdale (e)
4. Corps calleux (a)
5. Cervelet (c)
6. Moelle épinière (d)

Discussion post-activité :

Invitez les élèves à faire part de toute nouveauté qu'ils ont pu apprendre ou qui les a surpris.e.s, ou de toute autre information concernant les concepts abordés. Les enseignant.es peuvent souhaiter partager une expérience personnelle liée à la vidéo et inviter les élèves à faire la même chose.



Partage et réflexion

Les élèves réfléchiront à leurs habitudes saines en ce qui concerne la santé de leur cerveau. Comme indiqué dans le [livret "S'explorer le cerveau"](#), iels noteront trois façons dont iels protègent et favorisent actuellement la santé de leur cerveau et trois façons dont iels peuvent améliorer leur santé cérébrale. Les élèves peuvent se référer aux infographies [Santé et bien-être](#), [Prendre soin de soi](#) et [Santé du cerveau](#) pour les aider à formuler leurs réponses.

Iels choisiront l'un des moyens suivants pour exprimer leurs idées

- Créer une infographie
- Créer une présentation
- Écrire une nouvelle ou un poème
- Choisir une chanson et changer les paroles

Activité pédagogique 2 : Substances et santé cérébrale



Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- Décrire les implications de la consommation de substances psychoactives sur le développement du cerveau
- Définir et distinguer la dépendance, la tolérance et le sevrage
- Identifier les signes de dépendance, de tolérance et de sevrage de substances telles que l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA).
- Examiner les stratégies de réduction des risques lors de la consommation de substances telles que l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA).
- Collaborer respectivement avec des pairs
- Démontrer des stratégies de communication positives
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes

Matériaux :

- Introduction
 - [Utilisation de substances et Santé du cerveau Vrai/Faux Présentation à l'intention des enseignant.e.s](#)
 - [Glossaire DECYDE sur l'utilisation de substances psychoactives dans le domaine de la santé](#)
- Livret "S'exploser le cerveau"
- Pré-activité
 - Regardez et écoutez : [Vidéo : Comment la dépendance affecte le cerveau](#)
 - Présentation de Vrai/Faux Corrige
- Exploration
 - Activité de carrousel de la base de données des médicaments
 - Quiz-Quiz-Échange : [Version élève](#), [Guide de discussion pour l'enseignant.e](#) [Note : cette activité doit être préparée à l'avance].
 - Infographies : [Réduction des risques](#), [troubles liés à l'utilisation de substances](#), [Développement cérébral et consommation de substances](#), [Consommation de substances et le cerveau](#)
- Partage et réflexion
- Gros plan sur les substances : [Alcool](#), [Cocaïne](#), [Cannabis](#), [Nicotine](#), [Méthamphétamine \(Crystal Meth\)](#), [Ecstasy \(MDMA\)](#)

Introduction

Dans l'**activité d'apprentissage 2**, les élèves se concentreront sur **les effets des substances sur la santé du cerveau**. Iels exploreront des informations sur les effets, les risques et les méfaits de substances telles que l'**alcool**, la **nicotine**, le **cannabis**, la **cocaïne**, la **méthamphétamine (crystal meth)** et l'**ecstasy (MDMA)**. Les élèves réfléchiront également à la manière de "**rester plus en sécurité**" et aux **stratégies de réduction des risques**.



L'enseignant.e.e peut se référer au [glossaire DECYDE sur la santé liée à l'utilisation de substances psychoactives](#) et les infographies [Développement du cerveau et consommation de substances](#) et [Consommation de substances et le cerveau](#) afin d'éclairer les discussions en classe.

Pour ouvrir la conversation sur la **consommation de substances et la santé cérébrale Vrai ou Faux sur la consommation de substances et la santé du cerveau**, utilisez la présentation afin d'évaluer les connaissances des élèves. Les enseignant.e.s engageront les élèves dans une conversation d'apprentissage sur les différentes substances qui seront explorées tout au long de la leçon. Iels introduiront également les concepts de **dépendance** et de **tolérance**.

L'enseignant.e. peut afficher la présentation en utilisant la [présentation de l'enseignant.e.](#)

Discutez de chaque affirmation au fur et à mesure qu'elle est présentée.

- S'iels pensent que l'affirmation est vraie, iels lèvent les deux mains.
- S'iels pensent que l'affirmation est fausse, iels lèvent la main gauche.
- S'iels ne sont pas sûrs, iels lèvent la main droite.

Les réponses sont fournies ci-dessous dans le **Guide de discussion de l'enseignant.e..**

Consommation de substances et santé du cerveau - Vrai ou faux

1. L'usage de substances peut être considéré comme un spectre, allant de l'absence d'usage ou de l'usage bénéfique à l'usage à plus haut risque ou au trouble lié à l'usage de substances.
 - C'est vrai.
2. L'état de manque, la perte de contrôle et la compulsion à consommer malgré les conséquences négatives sont des symptômes du trouble lié à l'utilisation de substances psychoactives.

- C'est vrai.
- 3. Le fait de souffrir d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance est un choix.
 - Faux. Explication : Le trouble lié à l'utilisation de substances psychoactives est une affection médicale. Il implique des changements dans le cerveau et le corps qui font qu'il est extrêmement difficile d'arrêter de consommer des substances.
- 4. Avec le temps, les personnes souffrant de troubles liés à l'utilisation de substances peuvent avoir besoin de consommer de plus grandes quantités d'une substance pour ressentir l'effet désiré. C'est ce qu'on appelle la tolérance.
 - C'est vrai.
- 5. Pour les personnes souffrant d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance, l'arrêt soudain de la consommation de cette substance peut entraîner des effets secondaires indésirables. C'est ce qu'on appelle le sevrage.
 - C'est vrai.
- 6. La nicotine ne crée pas de dépendance comme beaucoup d'autres substances.
 - Faux. Explication : La nicotine est extrêmement addictive - des études ont montré que la nicotine peut être aussi addictive que des substances comme la cocaïne ou l'héroïne.
- 7. Les jeunes courent un risque plus élevé de développer des troubles liés à l'utilisation de substances, car leur cerveau est encore en cours de développement.
 - C'est vrai.
- 8. Toute personne qui consomme des substances pour des raisons non médicales souffre d'un trouble lié à l'utilisation de substances.
 - Faux. Explication : De nombreuses personnes consomment des substances à des fins récréatives (pour le plaisir ou à des fins sociales). Toutes les personnes qui consomment des substances à des fins récréatives ne développent pas forcément un trouble lié à l'utilisation de substances.
- 9. Les troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives sont des troubles médicaux qui peuvent être traités.
 - C'est vrai.
- 10. Le cannabis ne crée pas de dépendance.
 - Faux. Explication : Le cannabis peut créer une dépendance. Le risque de développer un trouble lié à la consommation de cannabis est plus élevé chez les personnes qui consomment du cannabis quotidiennement ou qui ont commencé à en consommer à l'adolescence.
- 11. Pour les personnes qui souffrent d'une dépendance à la nicotine, certains lieux, activités ou situations peuvent déclencher des pensées de nicotine, entraînant des envies intenses.
 - C'est vrai.
- 12. La consommation d'alcool est un bon moyen de réduire le stress et l'anxiété.
 - Faux. Explication : Si la consommation d'alcool peut réduire temporairement le stress et l'anxiété, elle peut les aggraver à long terme.
- 13. La consommation d'alcool à l'adolescence peut nuire au bon développement du cerveau.
 - C'est vrai.

14. Le sevrage de substances n'affecte que le corps.
 - Faux. Explication : Les effets du sevrage peuvent être à la fois physiques (par exemple, maux de tête, nausées, douleurs musculaires) et mentaux (par exemple, anxiété, dépression, hallucinations).
15. La méthamphétamine est un stimulant, ce qui signifie qu'elle accélère les messages circulant entre le cerveau et le corps.
 - C'est vrai.
16. Notre cerveau cesse de se développer à l'âge de 20 ans.
 - Faux. Explication : Le développement du cerveau ne s'achève qu'à l'âge de 25 ans.
17. Les autres noms de la MDMA sont Molly et Ecstasy.
 - C'est vrai.
18. Les sachets de nicotine sont une alternative sécuritaire au fait de fumer ou de vapoter de la nicotine.
 - Faux. Explication : Les sachets de nicotine peuvent provoquer des problèmes cardiaques et une irritation des gencives et peuvent interférer avec le développement du cerveau chez les adolescents.
19. La cocaïne est un déprimeur.
 - Faux. Explication : La cocaïne est un stimulant, c'est-à-dire qu'elle accélère les messages circulant entre le cerveau et le corps.
20. La consommation d'ecstasy affecte la sérotonine, une substance chimique du cerveau responsable de la sensation de bonheur et de plaisir. La consommation répétée d'ecstasy peut épuiser la sérotonine dans le cerveau et provoquer des troubles de l'humeur.
 - C'est vrai.
21. Toute personne qui consomme des substances quotidiennement souffre d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance.
 - Faux. Explication : De nombreuses personnes se voient prescrire des médicaments par leur médecin et les prennent quotidiennement. D'autres consomment quotidiennement des substances comme la caféine ou des médicaments en vente libre. Toutes les personnes qui consomment des substances quotidiennement ne souffrent pas d'un trouble lié à l'utilisation de substances.
22. La consommation de cannabis n'a pas d'effets à long terme sur la santé du cerveau.
 - Faux. Explication : La consommation de cannabis peut entraîner des troubles cognitifs et de la mémoire, et les changements d'humeur peuvent aggraver les problèmes de santé mentale.
23. La consommation de cocaïne peut entraîner des effets mentaux indésirables tels que des hallucinations, la paranoïa et la psychose.
 - C'est vrai.
24. Pendant le sevrage de la méthamphétamine, les personnes peuvent ressentir une dépression intense, de l'anxiété et de l'irritabilité.
 - C'est vrai.
25. Les personnes souffrant d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance peuvent généralement se rétablir par elles-mêmes.

- Faux. Explication : Comme de nombreuses affections, les troubles liés à l'utilisation de substances peuvent nécessiter un traitement médical.

Pré-activité : Regardez et écoutez : Comment la dépendance affecte le cerveau

Cette pré-activité approfondira la discussion sur la **santé du cerveau et la consommation de substances psychoactives**. Les élèves auront l'occasion d'examiner les concepts d'**accoutumance, de dépendance, de tolérance et de sevrage**. Tenez compte des définitions suivantes lorsque vous engagez une conversation d'apprentissage avec les élèves :

9e année Leçon 1: Activité d'apprentissage 2

Regarde la vidéo "Comment la dépendance affecte le cerveau" et réponds aux questions suivantes.

1. Définis la dépendance.

2. Cite 5 substances qui peuvent créer une dépendance.

3. Comment la dépendance affecte-t-elle le cerveau?

4. Définis la tolérance.

5. Quels sont les symptômes du sevrage?

- **La dépendance** est un état dans lequel une personne ne peut s'empêcher d'adopter un comportement en dépit des conséquences néfastes pour sa santé et sa vie. Lorsque ce comportement implique l'utilisation d'une substance, on parle de trouble lié à l'utilisation d'une substance (par exemple, trouble lié à l'utilisation d'opioïdes, trouble lié à l'utilisation d'alcool).
- **La dépendance** est un état dans lequel la consommation régulière d'une substance entraîne des effets désagréables lorsqu'elle est interrompue. La dépendance physique survient lorsque le corps dépend de la substance pour fonctionner normalement, tandis que la dépendance psychologique se caractérise par un désir irrésistible de continuer à consommer la substance. La dépendance peut résulter de n'importe quel type de consommation de drogue (par exemple, des médicaments sur ordonnance, des médicaments en vente libre, des drogues légales ou illégales).
- **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.
- Le **sevrage** est un symptôme qui survient lorsque la consommation d'une substance diminue ou s'arrête après l'apparition d'une tolérance. Le sevrage peut avoir des effets physiques (par exemple, maux de tête, nausées, douleurs musculaires) ou psychologiques (par exemple, anxiété, dépression, hallucinations).

En classe, regardez les vidéos : [Psycare, la série qui explique.... les addictions](#) (2:28) et [Système de récompense et addiction](#) (3 :08) et donnez aux élèves le temps de répondre aux questions de leur [livret "S'exploser le cerveau"](#), intitulé **Regardez et écoutez : Comment les addictions affectent le cerveau**.

Consultez les infographies [Développement du cerveau et consommation de substances](#) et [Consommation de substances et le cerveau](#) pour plus d'information.

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. Définir la dépendance

Un état dans lequel une personne ne peut s'empêcher d'adopter un comportement en dépit des conséquences néfastes pour sa santé et sa vie. La dépendance implique un besoin impérieux et une perte de contrôle.

2. Citez 5 substances qui peuvent créer une dépendance.

Alcool, cannabis, nicotine, cocaïne, héroïne, médicaments sur ordonnance

3. Comment la dépendance affecte-t-elle le cerveau?

La dépendance modifie la communication entre les neurones du cerveau. La consommation de substances libère de grandes quantités de dopamine, un neurotransmetteur qui est à l'origine de l'état d'euphorie que l'on ressent.

4. Définir la tolérance

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

5. Quels sont les symptômes du sevrage?

Nausées, tremblements, dépression, anxiété

6. Pourquoi les jeunes sont-ils plus vulnérables à la dépendance?

Le centre de contrôle des impulsions du cerveau n'est pas complètement développé chez les jeunes, ce qui les rend plus enclins à adopter des comportements à risque tels que la consommation de substances psychoactives.

7. La dépendance peut-elle être traitée?

Oui. La dépendance peut être traitée avec succès, tout comme d'autres problèmes de santé.

8. À qui pouvez-vous parler si vous souffrez d'une dépendance?

Un médecin, un.e professionnel.le de la santé mentale ou un.e spécialiste des addictions.

Pré-activité : Vrai Faux Corrige

Vrai Faux Corrige

Après la discussion sur la vidéo, invitez les élèves à participer à l'**activité Vrai Faux Corrige** (dans le [livret "S'exploser le cerveau"](#)). Cette activité permettra à l'enseignant.e. de mieux comprendre les connaissances préalables des élèves sur la santé du cerveau et l'importance de **retarder la consommation de drogues pendant l'adolescence**.

9e année Leçon 1 : Activité d'apprentissage 2

VRAI FAUX CORRIGE

Discute de chaque affirmation avec ton partenaire, puis décide si elle est vraie ou fausse, en cochant la case appropriée. Si elle est fausse, corrige-la et réécris-la pour la rendre vraie.

1. Notre cerveau est complètement développé à l'âge de 16 ans.	☐ Vrai ☐ Faux	2. Les adolescent.e.s sont généralement plus impulsifs que les adultes (l'impulsivité consiste à faire des choses soudainement sans aucune justification et sans tenir compte des effets qu'elles peuvent avoir).	☐ Vrai ☐ Faux
3. Les substances que nous consommons à l'adolescence n'ont aucun effet sur notre santé à l'âge adulte.	☐ Vrai ☐ Faux	4. Les adolescent.e.s qui consomment des drogues sont plus susceptibles de souffrir de troubles liés à l'utilisation de substances à l'âge adulte.	☐ Vrai ☐ Faux

Les « **Gros plan sur les substances** », ainsi que les infographies [Développement du cerveau et consommation de substances](#) et [Consommation de substances et le cerveau](#) peuvent être utilisées pour aider les élèves à répondre à certaines questions.



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux gros plans sur les substances [alcool](#), [cocaïne](#), [méthamphétamine \(crystal meth\)](#), [ecstasy \(MDMA\)](#), [nicotine](#) et [cannabis](#) pour alimenter la discussion.

Une fois que les élèves ont terminé l'**activité Vrai/Faux**, utilisez le **guide de discussion de l'enseignant.e. Vrai Faux Corrige ci-dessous** pour examiner les réponses des élèves. Des exemples d'énoncés corrigés sont inclus.

Guide de discussion pour l'enseignant.e. : Vrai/Faux Corrige

1. Notre cerveau est complètement développé à l'âge de 16 ans
 - Faux. Affirmation corrigée : Notre cerveau est complètement développé à l'âge de 25 ans.
2. Les adolescent.e.s sont généralement plus impulsifs que les adultes. (L'impulsivité consiste à faire des choses soudainement, sans aucune planification et sans tenir compte des effets qu'elles peuvent avoir).
 - C'est vrai. En raison des changements survenus dans le cerveau au cours de l'adolescence, les adolescent.e.s sont généralement plus impulsifs.
3. Les substances que nous consommons à l'adolescence n'ont aucun effet sur notre santé à l'âge adulte.
 - Faux. Affirmation corrigée : Les substances que nous consommons à l'adolescence peuvent avoir des effets immédiats et durables sur notre santé à l'âge adulte.
4. Les adolescent.e.s qui consomment des drogues sont plus susceptibles de souffrir de troubles liés à l'utilisation de substances à l'âge adulte.
 - C'est vrai. Les troubles liés à la consommation de substances à l'âge adulte sont plus importants si la consommation a commencé pendant l'adolescence.
5. La dépendance implique toujours la consommation de substances.
 - Faux. Affirmation corrigée : L'addiction peut concerner la consommation de substances ou d'autres comportements tels que le jeu ou le sexe.
6. La consommation d'alcool à l'adolescence peut affecter notre santé mentale actuelle et future.
 - C'est vrai. L'exposition des adolescent.e.s à l'alcool peut entraîner des effets comportementaux tels que l'anxiété et la dépression, qui peuvent persister à l'âge adulte.
7. L'alcool n'affecte notre mémoire que lorsqu'il est consommé en trop grande quantité.
 - Faux. Affirmation corrigée : L'alcool peut affecter notre mémoire même en quantité modérée, et pas seulement lorsqu'il est consommé en excès.

8. Comme le cannabis est légal pour les adultes au Canada, cela signifie que les adolescent.e.s peuvent le consommer en toute sécurité.
 - Faux. Affirmation corrigée : Même si le cannabis est légal pour les adultes au Canada, il peut affecter le développement du cerveau et la santé mentale des adolescents.
9. Le cannabis aide les gens à se concentrer.
 - Faux. Affirmation corrigée : La consommation régulière de cannabis peut altérer la pensée, l'attention et la mémoire.
10. Le cannabis crée une dépendance.
 - C'est vrai. 1 adolescent.e sur 6 qui consomme du cannabis développe une dépendance. Si une personne fume du cannabis quotidiennement, le risque de dépendance est de 25 à 50 %.
11. Le vapotage de la nicotine n'est nocif que pour le corps, pas pour le cerveau.
 - Faux. Affirmation corrigée : Le vapotage de la nicotine peut être nocif pour le corps et le développement du cerveau.
12. Les adolescent.e.s qui vaporisent de la nicotine ou qui fument des cigarettes sont plus susceptibles de continuer à consommer de la nicotine à l'âge adulte.
 - C'est vrai. La consommation de nicotine à l'adolescence augmente les risques de continuer à consommer de la nicotine à l'âge adulte, ainsi que d'autres drogues telles que le cannabis et l'alcool.
13. Il n'y a pas de mal à prendre les médicaments prescrits par quelqu'un d'autre pour se défoncer parce qu'ils ont été prescrits par un médecin.
 - Faux. Affirmation corrigée : Prendre les médicaments prescrits par quelqu'un d'autre pour se droguer est dangereux et illégal, même s'ils ont été prescrits par un médecin.
14. L'inhalation de substances que l'on trouve à l'école ou à la maison, telles que la colle, les aérosols ou l'essence, est dangereuse pour la santé.
 - C'est vrai. Ils contiennent des poisons qui peuvent nuire au cerveau et à son développement. Ils peuvent également endommager d'autres organes du corps tels que le foie et les reins.
15. La consommation de LSD (acide) peut avoir des effets sur le cerveau qui durent jusqu'à l'âge adulte.
 - C'est vrai. Des problèmes graves et durables tels que des psychoses ou des flashbacks hallucinogènes peuvent survenir après qu'un.e adolescent.e a consommé du LSD.
16. Tout le monde boit des boissons contenant de la caféine, comme le café ou les boissons énergisantes, donc elles doivent être bonnes pour la santé de mon cerveau.
 - Faux. Affirmation corrigée : Le fait que de nombreuses personnes consomment des boissons contenant de la caféine, comme le café ou les boissons énergisantes, ne signifie pas qu'elles sont bonnes pour la santé du cerveau.
17. La tolérance peut conduire à une augmentation de la consommation de substances.
 - C'est vrai. Au fur et à mesure que la tolérance se développe, une personne peut consommer de plus grandes quantités d'une substance pour ressentir le même effet.

18. La méthamphétamine (AKA crystal meth) peut causer des problèmes majeurs liés à la santé du cerveau et à la santé mentale.

- C'est vrai. La méthamphétamine peut provoquer des crises d'épilepsie et des accidents vasculaires cérébraux, ainsi que des problèmes de santé mentale, notamment la paranoïa, les hallucinations et les délires. Ces problèmes peuvent persister et devenir des problèmes de santé à long terme.

19. Le sevrage d'une substance peut avoir des effets physiques et mentaux.

- C'est vrai. Le sevrage peut avoir des effets physiques (par exemple, maux de tête, nausées, douleurs musculaires) ou psychologiques (par exemple, anxiété, dépression, hallucinations).

20. Décider de retarder la consommation de drogues et d'alcool jusqu'à ce que notre cerveau soit complètement développé est le choix le plus sain.

- C'est vrai. Toute consommation de substance comporte des risques. Éviter la consommation de substances jusqu'à l'âge adulte est le seul moyen d'éviter complètement les dommages.

Exploration Partie 1 : Activité de carrousel de la base de données des médicaments



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer aux gros plans sur les substances [alcool](#), [cocaïne](#), [méthamphétamine \(crystal meth\)](#), [ecstasy \(MDMA\)](#), [nicotine](#) et [cannabis](#) pour alimenter la discussion.

9e année Leçon 1 : Activité d'apprentissage 2

BASE DE DONNÉES SUR LES MÉDICAMENTS

Avec votre groupe, vous participerez à une activité de carrousel pour en apprendre davantage sur différentes substances telles que la cocaïne, l'alcool, le cannabis, la nicotine, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA). Vous visiterez six stations pour explorer des informations sur ces substances, notamment leurs effets, les signes et symptômes de la dépendance, du sevrage et de la tolérance, et la manière dont les individus peuvent réduire les risques liés à l'utilisation de ces drogues. À l'aide de votre carnet Brain Blast, consultez les infographies disponibles à chaque station et notez ce que vous apprenez.

1 COCAÏNE • Gros plan sur les substances : Stimulants • Cocaïne • Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives	2 ALCŒOL • Gros plan sur les substances : Dépressants ; Alcool • Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives	3 CANNABIS • Gros plan sur les substances : Cannabis ; Cannabis (inhalé) ; Cannabis comestible ; Cannabis synthétique • Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives
4 NICOTINE • Gros plan sur les substances : Stimulants • Nicotine (inhalée) ; sachets de nicotine • Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives	5 MÉTHAMPHÉTAMINE • Gros plan sur les substances : Stimulants ; Méthamphétamine • Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives	6 ECSTASY (MDMA) • Gros plan sur les substances : Hallucinogènes ; Ecstasy • Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives

Copyright © 2021 Canadian Health Education and Research Foundation. Tous droits réservés.

Les élèves participeront à une **activité carrousel** pour en apprendre davantage sur différentes substances, notamment la **méthamphétamine (crystal meth)**, la **cocaïne**, le **cannabis**, l'**ecstasy**, la **nicotine** et l'**alcool**. Expliquez aux élèves qu'ils travailleront en petits groupes et visiteront six stations pour explorer des informations sur ces substances, notamment leurs **effets**, les **signes et symptômes de la dépendance**, du **sevrage** et de la **tolérance**, et la manière dont les individus peuvent **réduire les risques liés à la consommation de ces drogues**.

Les élèves utiliseront le [livret "S'explorer le cerveau"](#) pour répondre aux questions sur les 6 drogues. Les élèves peuvent travailler individuellement ou en groupe.

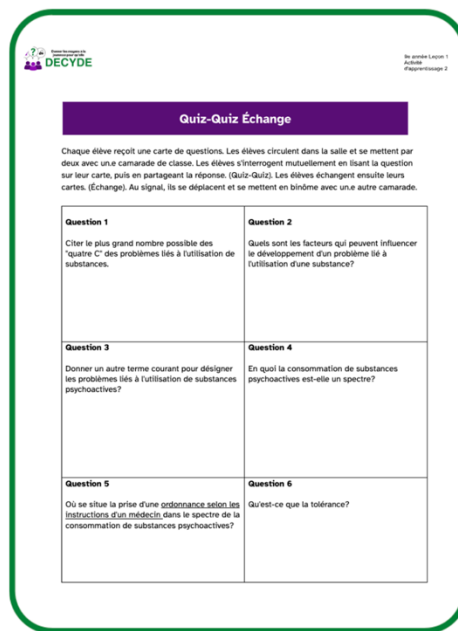
Remarque : cette activité doit être préparée à l'avance. Veillez à préparer des copies des [Gros plans sur les substances](#) et des infographies sur les [troubles liés à l'utilisation de substances](#). Les élèves peuvent également consulter le [site web de DECYDE](#) pour accéder à ces documents. Les

élèves liront Les gros plans sur les substances et les différentes infographies à chaque station, discuteront avec leurs camarades et consigneront ce qu'ils ont appris dans leur [livret "S'explorer le cerveau"](#).

Exploration Partie 2 : Quiz-Quiz-Échange

Après l'**activité du carrousel de la base de données sur les drogues**, examinez la compréhension qu'ont les élèves des substances à partir de l'activité du carrousel, y compris les **effets**, le **risque de dépendance**, le **sevrage** et les **stratégies de réduction des risques**. Utilisez la stratégie d'apprentissage coopératif **Quiz-Quiz-Échange** comme activité d'évaluation formative.

- Remettez à chaque élève une carte de questions.
- Les élèves circulent dans la salle. Au moment indiqué par l'enseignant.e., les élèves s'arrêtent et se mettent par deux avec un.e camarade de classe.
- Les élèves s'interrogent mutuellement en lisant la question sur leur carte. (Quiz-Quiz)
- Les élèves échangent ensuite leurs cartes. (Échange)
- Au signal de l'enseignant.e., ils se déplacent jusqu'à ce que l'enseignant.e. leur fasse signe d'arrêter et de former une paire avec un.e autre camarade de classe.
- Les élèves répètent cette opération plusieurs fois.



Quiz-Quiz Échange

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 sur leur carte, puis en partageant la réponse. (Quiz-Quiz). Les élèves échangent ensuite leurs cartes. (Échange). Au signal, ils se déplacent et se mettent en binôme avec un.e autre camarade.

Question 1 Citer le plus grand nombre possible des "quatre C" des problèmes liés à l'utilisation de substances.	Question 2 Quels sont les facteurs qui peuvent influencer le développement d'un problème lié à l'utilisation d'une substance?
Question 3 Donner un autre terme courant pour désigner les problèmes liés à l'utilisation de substances psychoactives?	Question 4 En quoi la consommation de substances psychoactives est-elle un spectre?
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?	Question 6 Qu'est-ce que la tolérance?

Cette activité est [disponible en format PDF](#). Les enseignant.e.s peuvent l'imprimer et la découper en cartes pour les élèves. Remarque : cette activité doit être préparée à l'avance.

Le **guide de discussion de l'enseignant.e. Quiz-Quiz-Échange** avec les explications des questions est disponible [ici en format PDF](#).

Après l'activité, organisez **une discussion en classe**. Demandez aux élèves de partager leurs questions et leurs réponses. Discutez et confirmez les réponses et clarifiez les éventuels malentendus. Axez la discussion sur la **santé du cerveau**, y compris le **potentiel de dépendance**, les **effets du sevrage** et les **stratégies de réduction des risques** que les élèves ont pu apprendre en réalisant les activités d'apprentissage.

En plus du guide de l'enseignant.e. fourni, les enseignant.e.s peuvent se référer aux infographies sur la [réduction des risques](#) et les [troubles liés à l'utilisation de substances](#), ainsi qu'aux [aperçus sur les substances](#) concernées, afin de guider la discussion.



Partage et réflexion

Au cours des activités d'exploration, les élèves ont étudié les effets des substances sur la **santé du cerveau**, y compris les **effets** de la **dépendance**, de la **tolérance**, du **sevrage** et des **stratégies de réduction des risques**. Compte tenu des informations discutées, les élèves peuvent faire part de leur réflexion en répondant aux questions suivantes figurant dans leur livret "S'exploser le cerveau".

1. Pourquoi les jeunes devraient-ils retarder la consommation de drogues et d'alcool? Veuillez à étayer votre réponse à l'aide des informations que vous avez apprises sur la santé du cerveau et la dépendance.
2. Qu'est-ce que le sevrage et quel rôle joue-t-il dans la dépendance?
3. Qu'est-ce que la tolérance aux drogues? Choisissez l'une de ces drogues - cocaïne, cannabis, alcool, nicotine, méthamphétamine (crystal meth) ou ecstasy - et expliquez comment la tolérance fonctionne avec cette drogue.

Activité d'apprentissage 3 : Spectre de la consommation de substances (réduction des risques)

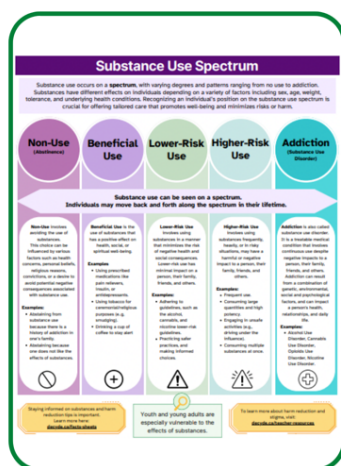


Objectifs de l'activité d'apprentissage :

- Analyser les effets de la consommation de substances psychoactives sur la santé et le bien-être
- Calculer la puissance de l'alcool et de la nicotine dans différentes concentrations de produits.
- Expliquer le concept de spectre de la consommation de substances, en reconnaissant les différents schémas allant de l'absence de consommation à la dépendance.
- Identifier des stratégies de consommation à moindre risque lors de l'utilisation de diverses substances, comme l'alcool, la nicotine, le cannabis, la cocaïne, la méthamphétamine (crystal meth) et l'ecstasy (MDMA) par exemple.
- Explorer les stratégies de réduction des risques pour une utilisation plus sécuritaire des substances.
- Collaborer respectivement avec des pairs.
- Démontrer des stratégies de communication positives.
- Faire preuve d'esprit critique pour prendre des décisions et résoudre des problèmes.

Matériaux

- Pistes de discussion
- Pré-activité : [Vrai/Faux : Consommation à moindre risque Présentation à l'enseignant.e.](#)
- Exploration : [Livret "S'explorer le cerveau"](#)
 - Calcul des quantités de substances
 - Situations du spectre de la consommation de substances psychoactives : [Guide de discussion pour l'enseignant.e](#)
- Infographies : [Spectre de la consommation de substances, réduction des risques](#), [consommation de substances par les soignants](#)
- Gros plan sur les substances : [Alcool](#), [Cocaïne](#), [Cannabis](#), [Nicotine](#), [Méthamphétamine \(Crystal Meth\)](#), [Ecstasy \(MDMA\)](#)
- Partage et réflexion



Introduction

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

Dans l'**activité d'apprentissage 3**, les élèves auront une conversation plus approfondie sur la **réduction des risques**. Ils exploreront le concept d'un **spectre de consommation de substances**, où la consommation de substances se produit sur une gamme, avec des degrés et des modèles variables allant de l'**absence de**

consommation à la dépendance. Les substances ont des effets différents sur les individus en fonction d'une variété de facteurs tels que le **sexe, l'âge, le poids, la tolérance et les problèmes de santé sous-jacents**. Il est essentiel de reconnaître la position d'un individu sur le spectre de la consommation de substances pour lui offrir des soins adaptés qui favorisent son bien-être et minimisent les risques ou les dommages. Les enseignant.e.s et les élèves peuvent se référer à l'infographie sur [le spectre de la consommation de substances psychoactives](#) pour plus d'informations.

Commencez l'activité d'apprentissage par une discussion afin de **revoir les concepts** abordés dans les activités d'apprentissage précédentes et de déterminer la compréhension qu'ont les élèves de la **réduction des risques et du spectre de la consommation de substances**.



Pistes de discussion :

- Que signifie, selon vous, l'expression "spectre de la consommation de substances"?
- Le spectre de la consommation de substances comprend le non-usage, l'usage bénéfique, l'usage à faible risque, l'usage à haut risque et la dépendance. Pensez-vous qu'une personne restera au même endroit du spectre tout au long de sa vie?
- Quels sont les moyens d'éviter la consommation de substances à haut risque et la dépendance?
- Quels sont les risques et les conséquences potentiels de la consommation de substances, même occasionnelle?
- Comment une personne peut-elle savoir si sa consommation de substances psychoactives devient un problème? Quels sont les signes qui peuvent indiquer qu'une personne a besoin d'aide?
- Que comprenez-vous de l'addiction et de la dépendance aux substances? Quel impact peuvent-elles avoir sur la vie d'une personne?
- Quelles sont les possibilités de soutien offertes aux personnes qui tentent de surmonter leur consommation de substances psychoactives?
- Quelles sont les stratégies de prévention de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes?

- Quelles sont les raisons pour lesquelles les jeunes de votre âge pourraient essayer des substances? Que pensez-vous de ces raisons?
- Quels sont les moyens sains de faire face au stress ou aux émotions difficiles au lieu de se tourner vers les substances?
- Quelles sont les informations que vous souhaiteriez connaître avant de prendre la décision de consommer des substances?
- Selon vous, qu'est-ce qui rend les gens curieux d'essayer des substances?
- Selon vous, qu'est-ce qui peut amener quelqu'un à expérimenter des substances?
- Selon vous, quelle est la fréquence de la consommation sociale ou récréative de substances chez les personnes de votre âge? Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens peuvent consommer des substances dans un contexte social?
- Quels sont les facteurs qui, selon vous, pourraient contribuer à ce qu'une personne consomme régulièrement des substances psychoactives? Comment cela peut-il affecter sa vie quotidienne et ses relations?
- Qu'est-ce qu'une consommation bénéfique de substances?
- C'est quoi la réduction des risques?
- Comment les pratiques de réduction des risques peuvent-elles contribuer à minimiser les risques associés à la consommation de substances psychoactives?
- Comment pouvez-vous fixer et maintenir des limites personnelles en matière de consommation de substances? Pourquoi est-il important de respecter les limites des autres en matière de substances?
- Comment la pression des pairs peut-elle influencer la position d'une personne dans le spectre de la consommation de substances psychoactives? Comment pouvez-vous aider vos ami.e.s à faire des choix sains?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de ne pas consommer de substances?
- Pouvez-vous donner des exemples d'utilisation bénéfique d'une substance? (par exemple, douleur, TDAH, santé mentale, traitement des troubles liés à l'utilisation de substances)
- La consommation de substances à faible risque est parfois qualifiée d'"occasionnelle". Que signifie pour vous une consommation à faible risque ou occasionnelle?
- Comparez la consommation de substances à faible risque à la consommation de substances à haut risque. Pourquoi la consommation à haut risque est-elle plus dangereuse pour votre santé, votre sécurité et votre vie sociale?

Pré-activité : Vrai ou faux - Utilisation à moindre risque

Après la discussion d'ouverture sur le spectre de la consommation de substances, invitez les élèves à participer à l'activité [Vrai ou Faux : Consommation à moindre risque](#).

Cette activité permettra à l'enseignant.e. d'évaluer la compréhension qu'a l'élève de la réduction des risques et de la consommation à moindre risque. Les substances incluses dans les activités d'apprentissage précédentes seront explorées, notamment l'alcool, la cocaïne, le cannabis, la nicotine, la méthamphétamine (crystal meth), l'ecstasy (MDMA).



GROS PLAN SUR LES SUBSTANCES

Les enseignant.e.s peuvent se référer au gros plan des substances [alcool](#), [cocaïne](#), [méthamphétamine \(crystal meth\)](#), [ecstasy \(MDMA\)](#), [nicotine](#) et [cannabis](#) pour alimenter la discussion.

L'enseignant.e. peut afficher la présentation à l'aide de la [présentation de l'enseignant.e. sur l'utilisation à moindre risque](#). Les explications des réponses sont incluses dans les diapositives.

Les questions et les explications des réponses sont également fournies dans le **Guide de discussion de l'enseignant.e** ci-dessous. Celui-ci peut être utilisé pour une discussion en classe.

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Consommation à moindre risque



1. La consommation d'une petite quantité d'alcool peut être bénéfique pour la santé.
 - Faux. Explication : La consommation d'alcool, même en petite quantité, peut avoir des effets négatifs sur la santé. L'option la plus sécuritaire pour votre santé est d'éviter complètement l'alcool.
2. Certaines personnes se voient prescrire du cannabis par un professionnel de la santé.
 - Vrai. Explication : Les produits à base de cannabis peuvent être prescrits pour traiter plusieurs problèmes, notamment les douleurs chroniques et les troubles digestifs. Ce type de consommation de cannabis peut être bénéfique pour la santé.
3. Vous pouvez faire une surdose de nicotine en vapotant.
 - Vrai. Explication : Le risque de surdose de nicotine peut être réduit en limitant le nombre de fois où vous vapotez chaque jour et en utilisant des produits de vapotage à faible teneur en nicotine.
4. La plupart des substances sont facilement reconnaissables à leur aspect.

- Faux. Explication : De nombreuses substances sont difficiles à distinguer les unes des autres. Par exemple, une poudre blanche peut contenir plusieurs substances (cocaïne, méthamphétamine, héroïne ou fentanyl). Évitez de toucher des substances inconnues, car elles peuvent être nocives pour votre santé.
- 5. La consommation de cocaïne peut entraîner de graves problèmes cardiaques.
 - Vrai. Explication : La consommation de cocaïne peut entraîner un rythme cardiaque irrégulier et un risque accru de maladie cardiaque et d'infarctus.
- 6. Selon Santé Canada, les femmes et les hommes (âgés de 19 ans ou plus) devraient limiter leur consommation d'alcool à 3 verres standard ou moins par jour.
 - Faux. Explication : Santé Canada définit la consommation d'alcool à faible risque comme la consommation d'un maximum de deux verres standard par semaine. Une consommation supérieure à deux verres standard augmente le risque de problèmes de santé.
- 7. La consommation de substances seules augmente le risque.
 - Vrai. Explication : Si vous pensez que vous pourriez consommer une substance, faites-vous accompagner par un.e ami.e au cas où vous auriez besoin d'aide et prévoyez à l'avance un moyen de rentrer chez vous en toute sécurité.
- 8. Il est recommandé de s'abstenir de conduire pendant 3 heures après avoir inhalé (fumé ou vapoté) du cannabis.
 - Faux. Explication : Il est recommandé de s'abstenir de conduire pendant au moins six heures après avoir fumé ou vapoté du cannabis. Les conducteurs et conductrices de moins de 22 ans et les conducteurs et conductrices novices bénéficient d'une tolérance zéro, c'est-à-dire qu'aucune quantité de cannabis n'est autorisée dans leur organisme.
- 9. La prise de médicaments conformément à la prescription d'un.e professionnel.le de la santé peut être bénéfique pour notre santé.
 - Vrai. Explication : Il est important que vous ne preniez que les médicaments qui vous sont prescrits et que vous les preniez selon les instructions de votre fournisseur de soins de santé.
- 10. Une consommation excessive de cannabis peut entraîner une psychose aiguë.
 - Vrai. Explication : Le risque de développer une psychose induite par le cannabis est plus élevé chez les personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels de psychose ou de schizophrénie.
- 11. Il n'est pas dangereux de laisser quelqu'un dormir après avoir trop bu.
 - Faux. Explication : L'intoxication alcoolique peut être fatale. Si une personne présente des signes d'intoxication alcoolique (vomissements, confusion, perte de conscience, respiration ralentie), appelez immédiatement le 911! En attendant l'arrivée des secours, mettez la personne en position de récupération.
- 12. Des substances comme l'ecstasy et la cocaïne peuvent être mélangées au fentanyl.
 - Vrai. Explication : Les personnes peuvent ingérer du fentanyl involontairement lorsqu'elles prennent une autre substance contenant du fentanyl, ce qui peut entraîner une surdose ou la mort. Pour réduire le risque, des bandelettes de test peuvent être utilisées pour vérifier la présence de fentanyl dans les substances avant leur utilisation.

13. Appeler le 911 lorsque vous êtes témoin d'une surdose peut entraîner des problèmes juridiques si vous êtes en possession de substances.
- Faux. Explication : 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 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.
14. L'initiation précoce à la consommation de cannabis peut avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau.
- Vrai. Explication : Il est préférable d'éviter complètement le cannabis jusqu'à ce que le cerveau soit complètement développé (vers l'âge de 25 ans).
15. Les sachets de nicotine sont sécuritaires car ils ne contiennent pas de tabac.
- Faux. Explication : Les sachets de nicotine peuvent provoquer des problèmes cardiaques, des lésions de la bouche et des gencives et affecter le fonctionnement mental et le développement du cerveau. Tout comme les autres produits à base de nicotine, les sachets de nicotine créent une forte dépendance!
16. Le mélange de substances augmente les risques pour la santé.
- Vrai. Explication : Le mélange de substances peut accroître l'affaiblissement des facultés, soumettre l'organisme à un stress plus important et rendre plus difficile le suivi de la quantité consommée. La consommation simultanée de certaines substances peut augmenter le risque de surdose. Pour réduire les risques pour la santé, il est préférable d'éviter de mélanger les substances.
17. Les sachets de nicotine contiennent plus de nicotine que les cigarettes.
- Vrai. Explication : Les sachets de nicotine autorisés au Canada contiennent 4 mg de nicotine. C'est la même quantité de nicotine que si l'on fumait 4 cigarettes. Certains sachets de nicotine non réglementés peuvent contenir jusqu'à 50 mg de nicotine. Cela équivaut à la quantité de nicotine contenue dans 50 cigarettes!
18. L'utilisation d'e-cigarettes (vapes) à forte teneur en nicotine augmente le risque de dépendance.
- Vrai. Explication : Si vous vapotez, choisissez des produits à faible teneur en nicotine et réduisez la fréquence d'utilisation.
19. La consommation de méthamphétamine peut avoir des effets indésirables et néfastes sur la santé mentale.
- Vrai. Explication : La consommation de méthamphétamine peut entraîner une paranoïa (anxiété/peur intense et méfiance à l'égard des autres) et une psychose (déconnexion de la réalité), ce qui peut amener les gens à adopter des comportements à risque.
20. La consommation d'un plus grand nombre de boissons alcoolisées standard par semaine augmente le risque de développer certaines maladies.
- Vrai. Explication : La consommation de 3 à 6 boissons alcoolisées standard par semaine augmente le risque de développer plusieurs types de cancer. Boire 7 boissons alcoolisées standard ou plus par semaine augmente le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

21. L'administration de Naloxone à une personne qui n'a pas consommé d'opioïdes peut être dangereuse.
 - Faux. Explication : Vous ne causerez pas de problème à quelqu'un en lui donnant de la Naloxone s'il n'a pas consommé d'opioïdes.
22. La nourriture peut influencer la façon dont votre corps absorbe l'alcool.
 - Vrai. Explication : Manger en buvant peut contribuer à ralentir la consommation globale et l'absorption de l'alcool.
23. La consommation d'alcool pendant l'adolescence peut avoir des conséquences néfastes sur la santé à l'avenir.
 - Vrai. Explication : Pour protéger sa santé, il est préférable de retarder l'initiation à la consommation d'alcool jusqu'à l'âge adulte.
24. La consommation d'ecstasy peut entraîner une déshydratation extrême, qui peut être fatale dans les cas extrêmes.
 - Vrai. Explication : Les personnes qui consomment de l'ecstasy peuvent réduire le risque de déshydratation en buvant de l'eau à intervalles réguliers.
25. Toutes les boissons alcoolisées contiennent la même quantité d'alcool.
 - Faux. Explication : La force des différents types d'alcool est très variable. (voir diapositive pour les directives de SC).

Exploration Partie 1 : Calculer des quantités de substances

Dans le cadre d'une **consommation de substances à moindre risque**, il est important que les élèves comprennent la quantité de substance contenue dans les différents produits. Lors du choix des produits, il est plus sécuritaire d'**utiliser des concentrations plus faibles de produits dans le cadre de la réduction des risques**. Dans l'activité suivante, les élèves examineront la quantité de nicotine ou d'alcool contenue dans divers produits. L'enseignant.e. présentera un exemple à la classe, puis les élèves pourront effectuer l'activité de calcul dans le [livret "S'explorer le cerveau"](#). Les élèves peuvent effectuer cette activité individuellement ou en groupe.

Cette activité de calcul comporte deux parties : **Partie A : Calcul de la nicotine** et **Partie B : Calcul de l'alcool**.

Partie A : Calcul de la nicotine

Les élèves analyseront différents **produits à base de nicotine** (vapes, tabac à mâcher, sachets) et compareront la quantité de nicotine contenue dans le produit à celle contenue dans un paquet de cigarettes.

Pour calculer le montant dans un paquet de cigarettes, considère les informations suivantes :

Une cigarette envoie 1mg de nicotine dans le cerveau
Un paquet de cigarette envoie 20mg de nicotine dans le cerveau

Calcule le montant de nicotine contenu dans le produit en utilisant cette formule :

Volume du contenant x concentration de nicotine = total de nicotine
Total de nicotine/20mg = équivalent en paquet de cigarettes

Exemple pour réviser avec les élèves

Une boîte de tabac à mâcher contient 34g de tabac à mâcher

1g de tabac à mâcher contient 2.5mg de nicotine

34g par boîte x 2.5mg par gramme = **85mg de nicotine**

85mg de nicotine / 20mg par paquet de cigarettes = **4.5 paquets**

Montant total dans la boîte : **85mg**

Nombre équivalent de paquets de cigarettes : **4.25 paquets cigarettes**

Quelques produits courants contenant de la nicotine et leurs concentrations :

- E-liquide (vape) : 20mg de nicotine par mL
- Sachets de nicotine : 6mg de nicotine par sachet
- Tabac sans fumée (tabac à mâcher) : 2,5 g de nicotine par gramme

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Partie A : Calcul de la nicotine

Produit	Calcul
Produit de vapotage A : Contient 2 ml d'e-liquide. Chaque ml d'e-liquide contient 20 mg de nicotine.	$2 \text{ ml} \times 20 \text{ mg/ml} = \mathbf{40 \text{ mg de nicotine dans la vape}}$ $40 \text{ mg} / 20 \text{ mg par sachet} = \mathbf{2 \text{ sachets}}$ Le produit de vapotage A contient plus de nicotine qu'un paquet de cigarettes.
Produit de vapotage B : Contient environ 5 ml d'e-liquide. Chaque ml de e-liquide contient 20 mg de nicotine.	$5 \text{ ml} \times 20 \text{ mg/ml} = \mathbf{100 \text{ mg de nicotine dans la vape}}$ $100 \text{ mg} / 20 \text{ mg} = \mathbf{5 \text{ paquets}}$ Le produit de vapotage B contient plus de nicotine qu'un paquet de cigarettes.
Produit de vapotage C : Contient 13 ml d'e-liquide. Chaque ml de e-liquide contient 20 mg de nicotine.	$13 \text{ ml} \times 20 \text{ mg/ml} = \mathbf{260 \text{ mg de nicotine dans la vape}}$ $260 \text{ mg} / 20 \text{ mg} = \mathbf{13 \text{ paquets}}$ Le produit de vapotage C contient plus de nicotine qu'un paquet de cigarettes.
Produit en sachet de nicotine : Contient 6 mg de nicotine par sachet. Chaque paquet contient 15 sachets.	$6 \text{ mg} \times 15 \text{ sachets} = \mathbf{90 \text{ mg de nicotine par sachet}}$ $90 \text{ mg} / 20 \text{ mg par boîte} = \mathbf{4,5 \text{ boîtes}}$ Pochette de nicotine Le produit contient plus de nicotine qu'un paquet de cigarettes.

Partie B : Calcul de l'alcool standard

Les élèves analyseront différents **produits alcoolisés** et les compareront à une boisson standard. Un **verre standard** est une mesure de la quantité d'alcool pur contenue dans une boisson. Au Canada, un verre standard correspond à 13,45 grammes ou 17,05 millilitres d'alcool pur. Cela équivaut à :

- Une bouteille de bière ou de cooler de 12 onces contenant 5 % d'alcool
- Un verre de vin de 5 onces avec 12% d'alcool
- Un verre de spiritueux de 1,5 once contenant 40 % d'alcool

Pour calculer le nombre de boissons standard contenues dans un produit, considérez ce qui suit :

- Le type d'alcool n'a pas d'importance. Regardez le **pourcentage d'alcool** et le **volume**.
- Lisez l'étiquette pour connaître le pourcentage d'alcool correspondant au type d'alcool (par exemple, 5 %, 7 %, 12 %, 40 %, etc.).
- Recherchez le volume du contenant (par exemple 340mL, 500mL, 750mL, etc.).

Calculer le montant d'alcool dans la boisson en utilisant cette formule :

$(\% / 100) \times \text{\#ml} = \text{montant d'alcool}$
Quantité d'alcool divisée par 17 = nombre total de verres standard

Cette [calculatrice en ligne](#) peut également être utilisée pour convertir les boissons en formats standards canadiens.

Exemple pour réviser avec les élèves : une bouteille de 341ml de bière à 3.7% :

$3.7\% / 100 = 0.0037$
 $341\text{ml} \times 17 = 12.6\text{ml}$
 $12.6\text{ml} / 17 = \mathbf{0.7 \text{ Verre canadien standard}}$
nombre équivalent de verres canadiens standard : **0.7**

Une fois que les élèves ont effectué les calculs, l'enseignant.e. peut passer en revue les réponses avec les élèves à l'aide du **Guide de discussion de l'enseignant.e.** C'est l'occasion pour les élèves de partager leurs réflexions sur les différents produits et de discuter des moyens de prendre des décisions moins risquées.

Guide de discussion pour l'enseignant.e : Partie B : Calcul de l'alcool

Produit	Calcul
355 ml de cooler à 7 %	$7\% / 100 = 0.07$ $355 \text{ ml} \times 0,07 = 24,9 \text{ ml}$ $24,9 / 17 = 1,5$ boissons standard canadiennes Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool : 355 ml d'une boisson rafraîchissante à 7 %
500 ml de bière à 5 %	$5\% / 100 = 0.05$ $500 \text{ ml} \times 0,05 = 25 \text{ ml}$ $25 / 17 = 1,5$ boisson standard canadienne Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool : 500 ml de bière à 5 %
Cannette de 355 ml de cooler à 4 %	$4\% / 100 = 0.04$ $355 \text{ ml} \times 0,04 = 14,2 \text{ ml}$ $14,2 / 17 = 0,8$ Boissons standard canadiennes Lequel contient le plus d'alcool : 1 boisson standard
750 ml de vin à 12%	$12\% / 100 = 0.12$ $750 \text{ ml} \times 0,12 = 90 \text{ ml}$ $90 / 17 = 5,3$ Boissons standard canadiennes Lequel contient le plus d'alcool : 750 ml de vin à 12 %.
90 ml (~2 shots) de vodka à 40%	$40\% / 100 = 0.40$ $90 \text{ ml} \times 0,40 = 36 \text{ ml}$ $36 / 17 = 2,1$ Boissons standard canadiennes Qu'est-ce qui contient le plus d'alcool : 90 ml de vodka à 40 %.
100 ml de vin à 14 %.	$14\% / 100 = 0.14$ $100 \text{ ml} \times 0,14 = 14 \text{ ml}$ $14 / 17 = 0,8$ Boissons standard canadiennes Lequel contient le plus d'alcool : 1 boisson standard
250 ml de 15% de Sour Puss	$15\% / 100 = 0.15$ $250 \text{ ml} \times 0,15 = 37,5 \text{ ml}$ $37,5 / 17 = 2,2$ Boissons standard canadiennes Lequel contient le plus d'alcool : 250 ml de Sour Puss à 15 %.

Exploration Partie 2 : Situations de réduction des risques

Après la conversation sur la quantité de substances contenues dans divers produits, invitez les élèves à travailler avec un.e partenaire ou un petit groupe pour réaliser l'**activité "Spectre de la consommation de substances"** qui se trouve dans le [livret "S'explorer le cerveau"](#) (**littéralement "coup de fouet cérébral"**). L'objectif de cette activité est de permettre aux élèves d'envisager la **consommation de substances à moindre risque** dans le cadre d'une **stratégie de réduction des risques**.

Revoir l'idée d'un [spectre d'utilisation des](#) substances, où l'utilisation des substances se produit sur un **spectre**, avec des degrés et des modèles variables allant de l'absence de consommation à la dépendance. Les substances ont des effets différents sur les individus en fonction de divers facteurs tels que le sexe, l'âge, le poids, la tolérance et les problèmes de santé sous-jacents. Il est essentiel de reconnaître la position d'un individu sur le spectre de la consommation de substances pour lui offrir des soins adaptés qui favorisent son bien-être et minimisent les risques ou les dommages.

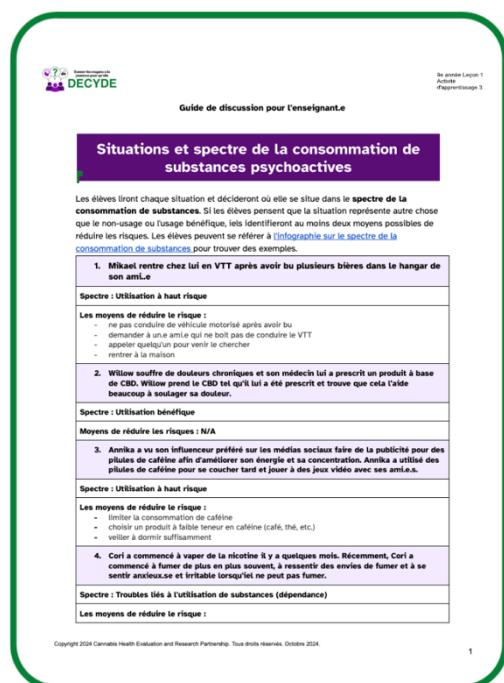
Pour cette activité, les élèves liront chaque situation et décideront où elle se situe sur le **spectre de la consommation de substances**. Si la situation décrit autre chose que le non-usage ou l'usage bénéfique, identifiez un ou deux moyens possibles de réduire les risques. Vous pouvez vous référer à l'[infographie sur le spectre de la consommation de substances](#) pour trouver des exemples.

SPECTRE DE L'UTILISATION DES SUBSTANCES

On peut voir l'utilisation de substances sur un spectre.
Les personnes peuvent avancer ou reculer sur le spectre durant leur vie.

9e année Leçon 1: Activité d'apprentissage 3

1. Mikael rentre chez lui en VTT après avoir bu plusieurs bières dans le hangar de son ami.	
Spectre : ☐ Non-utilisation ☐ Utilisation bénéfique ☐ Utilisation à faible risque ☐ Utilisation à risque élevé ☒ Dépendance	
Moyens de réduire le risque :	
2. Willow souffre de douleurs chroniques et son médecin lui a prescrit un produit à base de CBD. Willow prend le CBD comme prescrit et trouve que cela l'aide beaucoup à soulager ses douleurs.	
Spectre : ☐ Non-utilisation ☐ Utilisation bénéfique ☐ Utilisation à faible risque ☐ Utilisation à risque élevé ☐ Dépendance	
Moyens de réduire le risque :	



Modélisez l'activité avec les élèves avant qu'ils commencent. L'enseignant.e. doit surveiller les discussions des élèves pour s'assurer qu'ils ont bien compris. Une discussion avec l'ensemble de la classe permet de passer en revue les réponses des élèves. Le [guide de discussion de l'enseignant.e.](#) est disponible ici en format PDF.

Engagez une conversation avec les élèves pour confirmer leur compréhension de ce qui suit :

- Le **spectre de la consommation de substances**, y compris le non-usage et l'usage bénéfique en tant que partie du spectre.
- Les **risques potentiels associés aux substances**, notamment l'alcool, la cocaïne, le cannabis, la nicotine, la méthamphétamine (crystal meth), l'ecstasy (MDMA).
- Preuve que les élèves comprennent les stratégies de **réduction des risques**.



Partage et réflexion

Au cours de l'activité d'exploration, les élèves ont examiné des situations et envisagé des stratégies à moindre risque pour la consommation de substances. Les élèves peuvent maintenant **réfléchir** à ce qu'ils ont appris en présentant à la classe des stratégies à moindre risque pour diverses substances. Les élèves peuvent travailler individuellement ou par deux pour cette réflexion.

Dans cette activité de partage et de réflexion, les élèves **choisiront une substance** abordée au cours de cette leçon, comme l'**alcool**, la **cocaïne**, le **cannabis**, la **nicotine**, la **méthamphétamine (crystal meth)** et l'**ecstasy (MDMA)** par exemple, et se concentreront sur les **stratégies à moindre risque et la réduction des dommages**. Individuellement ou par groupes de deux, les élèves **créent une présentation** sur les stratégies de réduction des risques et des dommages liés à la consommation de la substance qu'ils ont choisie.

Présentation :

Au cours de la présentation, les élèves doivent démontrer leur connaissance de la substance et des approches à moindre risque en matière de consommation de substances. Iels doivent inclure **au moins 5 approches à moindre risque ou stratégies de réduction des dommages concernant la substance.**

Ils peuvent choisir n'importe quel type de méthode à partager avec la classe, y compris :

- diapositives de présentation
- affiche
- infographie
- vidéo
- sketch
- poème
- autre approche créative

Les élèves présenteront leurs résultats à la classe. Iels peuvent également enregistrer une vidéo de leur présentation et la soumettre à l'enseignant.e.

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.

