

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

Références aux sites Web

Les références aux sites Web contenues dans le présent document sont fournies uniquement à titre de commodité et ne représentent aucunement l'approbation de la part du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance en ce qui concerne le contenu, les politiques ou les produits de ces sites Web. Le ministère ne contrôle pas ces sites Web ni les liens pertinents, et ne peut être tenu responsable de l'exactitude, de la légalité ou du contenu desdits sites Web, ni des liens qui s'y trouvent.

Le contenu d'un site Web cité peut changer sans préavis. En cas de site périmé ou inapproprié, veuillez le signaler à links@EDnet.ns.ca.

À la base 8^e année : Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2024

Créé en partenariat avec le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance et le bureau de la Santé mentale et dépendances de la Nouvelle-Écosse, avec l'appui du ministère de la Santé et du Bien-être et du Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse.

Le contenu de la présente publication pourra être reproduit en tout ou en partie, pourvu que ce soit à des fins non commerciales et que la province de la Nouvelle-Écosse soit pleinement créditée. Lorsque le droit d'auteur, dans ce document, est attribué à une entité précise, la permission d'en extraire ou d'en réutiliser le contenu doit être obtenue directement de cette entité.

Veuillez noter que nous avons tout mis en œuvre pour déterminer et prendre en compte les informations de sources externes. Si une source a été oubliée, envoyez un courriel à l'adresse education.permissions@novascotia.ca.

Table des matières

Guide de l'animateur	1
Inclusion	3
Réduction des risques	4
Déterminants sociaux de la santé	6
Rôle du personnel enseignant	8
Cercles, activités de début et de fin, normes collectives	10
En cas de dispute	13
Moments d'émotion intense	13
Évaluation	13
Participation	15
Pratique pédagogique d'une grande utilité en français langue seconde N ^o 1 – Stratégies pour promouvoir la langue orale	16
Pratique pédagogique d'une grande utilité en français langue seconde N ^o 5 – l'interaction pour promouvoir la communication et la compréhension	18
Préparation des leçons	20
Analyse des besoins	21
Soutien aux jeunes qui cherchent de l'aide	23
Activité de fin	24
8.1 Introduction	29
8 ^e année : Leçon 1 — Introduction	31
Activité	32
Évaluation	34
Suivi	34



8.2 Notions sur la normalisation	53
8 ^e année : Leçon 2 — Notions sur la normalisation	55
Activité	56
Évaluation	59
Suivi	59
8.3 Le quatrième mur	123
8 ^e année : Leçon 3 — Le quatrième mur	125
Mise en train	126
Activité	127
Évaluation	131
Suivi	131
8.4 Mon dos, mon cerveau et tout cet alcool	157
8 ^e année : Leçon 4 — Mon dos, mon cerveau et tout cet alcool	159
Mise en train	160
Activité	161
Évaluation	166
Suivi	166
8.5 Équilibre	177
8 ^e année : Leçon 5 — Équilibre	179
Mise en train	180
Activité	181
Évaluation	183
Suivi	184



8.6 Pousse-toi!	215
8 ^e année : Leçon 6 – Pousse-toi!	217
Activité	218
Évaluation	224
Suivi	225
8.7 Les dommages indirects	273
8 ^e année : Qu'est donc au juste une aptitude à la vie quotidienne?	275
Activité	277
Évaluation	281
Suivi	281



À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

Guide de l'animateur

Inclusion

L'instauration d'un climat de sécurité dans la salle de classe est l'une des plus grandes difficultés auxquelles fait face le personnel enseignant. Il est primordial d'utiliser un langage et des pratiques axés sur l'inclusion de toutes et de tous, indépendamment de leur identité de genre, de leur identité raciale ou ethnique et de leur orientation sexuelle. Dans ce programme, nous espérons que les élèves qui se sentent exclus dans certaines situations trouveront un espace dans lequel ils se sentent les bienvenus et qui célèbre leur point de vue. Pour cela, il faut examiner la question de l'inclusion sous d'autres angles encore, en plus de l'identité de genre, de la sexualité, de la race et de l'appartenance ethnique. Certains jeunes se sentent exclus en raison d'une incapacité physique, du fait qu'ils relèvent de la neurodiversité ou d'une maladie chronique ou bien parce qu'ils sont les victimes de déterminants sociaux de la santé, comme des problèmes de sécurité alimentaire, ou que leur milieu familial est très différent de celui de leurs camarades. Il faut que le personnel enseignant rappelle régulièrement aux jeunes que les conversations dans la classe sont susceptibles de les aider à réfléchir à leur propre expérience et sur ce en quoi elle diffère de celle des autres et que le personnel enseignant et les autres membres du personnel de l'école sont des gens avec lesquels on peut avoir des conversations à ce sujet en toute sécurité. Le personnel enseignant peut mettre les élèves en relation avec toutes sortes de dispositifs de soutien dans le système éducatif ou dans le système de soins de santé.

Réduction des risques

L'approche pédagogique qui sous-tend ce supplément est éclairée par une philosophie de la réduction des risques (dont le but est de limiter autant que possible les situations problématiques de dépendance en matière de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent ou de jeux vidéo). L'idée est de chercher à prévenir ou à retarder autant que possible la consommation de substances toxiques chez le jeune. Ces efforts sont différents d'une approche axée exclusivement sur l'abstinence et viennent compléter une telle approche. Le programme se met au niveau des jeunes au stade auquel ils se situent, en tenant compte du fait que certains jeunes se livrent déjà à des pratiques susceptibles de leur faire du tort, et il leur apporte des informations et du soutien. Il est important d'axer une telle approche sur la déstigmatisation. La personne responsable de l'animation du programme adopte une approche positive, axée sur les forces des jeunes, par exemple en leur faisant acquérir des compétences qui les aideront à refuser les propositions et à se faire aider. Le programme ne cherche pas à juger les jeunes, à les stigmatiser ou à donner une dimension pathologique à la consommation de substances toxiques ou aux problèmes de jeux d'argent ou de jeux vidéo. Il évite la coercition reposant sur des tactiques conçues pour faire peur aux jeunes. Les leçons proposées ici cherchent plutôt à inviter les jeunes à participer à des conversations qui sont adaptées à leur stade de développement et qui tiennent compte de leurs besoins et de ceux de la collectivité.

Les sujets abordés dans les leçons sont surtout utiles pour sensibiliser les jeunes aux aspects généraux de la consommation de substances toxiques et des problèmes de dépendance aux jeux d'argent ou aux jeux vidéo. Ils ne se limitent pas à tel ou tel comportement ou à telle ou telle substance. Pour les jeunes, cela signifie qu'on cherche à les aider à faire face au stress, à se forger une identité et des valeurs, à nouer des relations positives avec autrui et à développer leurs compétences en entretient. Pour que cela fonctionne bien, nous avons conçu les leçons afin qu'elles soient avant tout axées sur les relations et qu'elles encouragent les élèves à songer à l'utilité que ce qui est évoqué en classe pourrait avoir dans leur vie.



Voici des notes indiquant les façons de procéder qui, dans les programmes sur la santé, ont fait leurs preuves en matière de réduction des risques :

- Il faut que les activités de sensibilisation en matière d'abus de substances toxiques soient adaptées au stade de développement des jeunes concernés.
- Il faut, quand on choisit les questions qu'on va aborder dans la leçon, s'informer sur les problèmes de consommation de substances toxiques et de dépendance aux jeux qui existent dans la province et dans la localité.
- Il faut se contenter de mentionner les substances (et les comportements) qui posent effectivement problème dans la localité.
- Pour les élèves âgés de plus de 14 ans, les leçons portant sur un seul type de drogue semblent plus utiles que les leçons portant sur plusieurs types de drogues à la fois.
- Quand on fournit des informations sur la consommation de substances toxiques, il faut se concentrer sur les conséquences sociales à court terme, plutôt que sur les effets à long terme.
- Il faut veiller à fournir des informations exactes et reposant sur un point de vue équilibré, en mentionnant les avantages pour les personnes qui se droguent ou sont accros aux jeux.
- Il faut que les informations présentées soient utiles et aident les élèves à acquérir des compétences et aptitudes utiles.
- Il faut que les leçons mettent l'accent plus sur les interactions entre élèves que sur les interactions élève/enseignant. Il faut que le personnel enseignant s'abstienne de juger les jeunes et reste ouvert.
- Il faut examiner la question des influences sociales et il faut doter les élèves des outils nécessaires pour analyser ces influences, les limiter et les éviter quand elles sont négatives.
- Il faut insister sur le nombre d'élèves qui ne se droguent pas et corriger les idées fausses dans ce domaine, en particulier auprès des groupes plus jeunes.
- Il est utile, pour réduire les problèmes de drogue chez les jeunes, de doter les élèves de compétences les aidant à refuser les propositions, à s'affirmer et à communiquer.

- Quand 40 p. 100 environ des membres d'un groupe ont consommé une substance donnée au cours de la dernière année, il est approprié de véhiculer des messages axés sur les questions de sécurité quand on consomme, tout en notant que le plus sûr reste de limiter autant que possible la consommation.
- Si l'on veut que les comportements évoluent de façon durable, il faut répartir les occasions qui se présentent de refaire passer les mêmes messages tout au long de l'année.
- Il est utile de faire appel à des personnes invitées pour faire des présentations quand ces personnes se livrent à des interactions avec les élèves dans le cadre d'un projet plus général et non seulement pour proposer des séances isolées de nature trop didactique.

(Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, 2007)

Déterminants sociaux de la santé

On parle de déterminants sociaux de la santé pour décrire les facteurs sociaux, politiques et économiques qui contribuent à creuser les inégalités dans les problèmes de santé chez les gens. Ces facteurs comprennent le niveau de revenu, le niveau d'études, la sécurité alimentaire, le racisme et la discrimination et enfin les problèmes de logement. Les déterminants sociaux correspondent aux inégalités systémiques qui font que les catégories favorisées ont moins de problèmes de santé que les catégories plus défavorisées. Vous trouverez au tableau ci-dessous des exemples de facteurs de protection et de facteurs de risque liés aux déterminants sociaux de la santé, au niveau de l'individu, de la famille, de la collectivité et de la société tout entière.



Déterminants de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes

Dimensions des déterminants (proximales, distales)	Facteurs et conditions de protection (propres à une santé mentale optimale)	Facteurs et conditions de risque (propres à une santé mentale non optimale)
INDIVIDU Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • santé physique et comportements liés à la santé • capacité cognitive • tempérament émotif • habiletés sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne santé physique et bons comportements liés à la santé (activité physique, sommeil) • Capacité à résoudre les problèmes, à dominer ses pensées, à tirer des leçons de l'expérience, à tolérer les imprévus et à se montrer souple • Sentiment d'habileté, maîtrise de soi ou efficacité, émotions positives, estime de soi et vie spirituelle • Bonnes habiletés sociales (communication, confiance) • Sentiment d'appartenance 	<ul style="list-style-type: none"> • Problème de santé chronique, déficience physique ou intellectuelle, naissance prématurée ou faible poids à la naissance ou complications à la naissance ou traumatisme de la naissance, lésions cérébrales au fœtus, ou toxicomanie • Faible capacité à résoudre les problèmes • Faible estime de soi • Sentiment de perte de maîtrise de soi • Émotions négatives • Isolement • Faibles habiletés sociales
FAMILLE Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • attachement et liens familiaux • environnements physiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Attachement affectif très fort • Liens parents-enfants positifs, chaleureux et épanouissants • Foyer stable et sûr, alimentation saine, accès à une garderie 	<ul style="list-style-type: none"> • Attachement défaillant, manque de chaleur et d'affection parentales et de liens parents-enfants positifs tout au long de l'enfance • Maltraitance ou violence conjugale • Toxicomanie chez les parents • État de santé des parents • Soins à une personne ayant une déficience ou à une personne malade • Logement inadéquat • Alimentation inadéquate • Manque d'accès à une garderie
COLLECTIVITÉ Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • réseau de relations • environnements sociaux • environnements bâti et naturel 	<ul style="list-style-type: none"> • Relations interpersonnelles saines et satisfaisantes propices à l'épanouissement • Capital social d'importance (réciprocité, cohésion sociale, sentiment d'appartenance, capacité à contribuer) • Plan d'urbanisme propice à la sécurité, accès aux espaces verts et aux loisirs • Milieu scolaire et milieu de travail propices à l'épanouissement • Accès à des modes de transport adéquats 	<ul style="list-style-type: none"> • Insécurité ou absence de toute relation interpersonnelle et isolement • Capital social peu important, exclusion sociale et absence d'un sentiment d'appartenance • Manque d'accès à des modes de transport adéquats ou sécuritaires • Plan d'urbanisme mal adapté • Manque d'installations de loisirs et d'espaces verts
SOCIÉTÉ Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • statut socioéconomique (SSE) • structure sociale; discrimination et oppression 	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau de scolarité plus élevé, sécurité financière plus élevée et niveau de vie plus élevé (logement, revenu, emploi) • Absence de discrimination et de racisme • Inégalités sociales peu nombreuses • Reconnaissance juridique des droits • Inclusion sociale • Sécurité publique • Participation politique 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible niveau de scolarité • Faible niveau de vie (logement, itinérance, chômage, conditions de travail inadéquates, insécurité financière et endettement) • Oppression et discrimination sociales et culturelles, colonialisme ou guerre • Pauvreté et inégalités sociales • Violence et criminalité dans le quartier

Extrait de Centres de collaboration nationale en santé publique, Fondements : définitions et concepts pour cadrer la promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes (2017), https://nccph.s3.amazonaws.com/uploads/2022/06/02_Fondements_SanteMentale_CCNSP_2017_FR.pdf.

Rôle du personnel enseignant

L'approche à adopter pour l'enseignement dans ce supplément est une approche inspirée de l'animation : c'est très différent de ce qu'on observe dans bon nombre de salles de classe. Il faut ménager des occasions d'être à l'écoute des jeunes sans les juger et de mieux comprendre le monde dans lequel ils vivent.

Les jeunes sont fréquemment exposés à des messages sur la façon dont ils devraient se comporter qui sont souvent malsains. Il est utile pour l'enseignant de prendre du recul et de songer à ce à quoi il ressemblerait lui-même s'il était adolescent aujourd'hui. Il est facile de se laisser aller à porter un regard d'adulte et à dénigrer les jeunes en raison de leur âge, mais il est possible pour l'enseignant d'éviter ce type de discrimination en ancrant sa réflexion dans sa propre expérience quand il était jeune. Cette approche est une invitation à se livrer à une activité d'apprentissage dans laquelle l'autorité dans la salle de classe est partagée et elle s'incarne dans la méthode d'enseignement en cercle. L'enseignant a pour rôle d'instaurer un milieu sûr et accueillant et de donner l'exemple de comportements acceptables dans le groupe. Autrement dit, il faut, pour commencer, que l'enseignant donne l'exemple des comportements qu'il souhaite voir chez tous les autres. Le personnel enseignant a un rôle vital à jouer pour instaurer une dynamique de groupe positive, en faisant les choses suivantes :

- écouter les jeunes sans les interrompre;
- être honnête et sincère;
- aider le groupe à approfondir les questions et à être plus sérieux, mais donner aussi, quand c'est nécessaire, une touche de légèreté aux discussions, en s'amusant un peu;
- faire en sorte que tout le monde ait l'occasion de participer;
- poser des questions et pousser les jeunes à donner leur opinion, sans cependant les forcer à s'exprimer s'ils ne le souhaitent pas;
- répondre aux questions posées et donner sa propre opinion quand les jeunes la demandent;
- aider les jeunes à s'exprimer, en leur offrant de résumer les choses;
- vérifier les réponses ou les questions pour s'assurer qu'elles sont exactes;
- s'efforcer de résumer les conversations et les opinions, pour que tout le monde ait une interprétation commune des choses;
- donner aux jeunes des occasions uniques d'apprendre les uns auprès des autres, au lieu de donner la leçon en tant qu'adulte dans la salle;
- apprendre aux côtés des jeunes;



- encourager les élèves à être sincères dans leurs réponses et à ne pas dire des choses pour faire plaisir à l'enseignant;
- apprendre à connaître les différents participants dans le groupe et à comprendre leurs besoins bien particuliers;
- utiliser un langage inclusif et tenir compte des situations où tout le monde dans la salle ne partage pas la même identité raciale, ethnique ou sexuelle ou la même identité de genre, ou n'évolue pas dans des conditions comparables dans sa vie;
- tenir compte du fait que les gens sont issus de nombreux milieux différents et ont des vies très variées;
- comprendre que les attitudes et les comportements découlent des conditions qui entourent les jeunes et ne sont pas forcément représentatifs de leur véritable identité ou de ce qu'ils veulent vraiment devenir;
- encourager les gens à évoquer leurs idées et leurs opinions et avoir régulièrement des réactions positives quand les gens participent;
- tenir compte de ses privilèges et de sa propre expérience vécue et de l'influence que cela peut avoir sur son propre point de vue.

Quand on aborde ainsi les choses sous l'angle de l'animation d'un groupe, il est important de se mettre sur un pied d'égalité avec les jeunes, sachant que le personnel enseignant détient certes un savoir et a sa propre expérience, mais n'a pas l'expérience particulière qu'a un jeune dans le monde d'aujourd'hui, à l'époque actuelle. Le personnel enseignant est pour les jeunes une ressource dans leurs efforts pour satisfaire leurs besoins et résoudre leurs problèmes. Quand vous ne savez pas comment répondre à une question donnée, dites aux jeunes que vous ferez des recherches ou que vous ferez venir une personne mieux informée dans ce domaine pour approfondir leur savoir. Il n'y a rien de mal à admettre qu'on ne sait pas quelque chose. C'est préférable à l'offre d'informations qui risquent d'être fausses.

Cercles, activités de début et de fin, normes collectives

Réunions en cercle

La formation d'un cercle est parfois quelque chose de nouveau pour la personne responsable de l'animation et pour le groupe de jeunes. Les leçons de ce supplément reposent sur des conversations et le cercle est une formation naturelle pour converser. Les élèves aiment se voir les uns les autres quand ils parlent. Certains jeunes ayant des déficiences auditives ou visuelles disent que, avec un cercle, il est plus facile pour eux de participer que dans une salle de classe où les élèves sont assis en rangs.

Les élèves ont également conscience du fait que le cercle instaure une atmosphère de partage de l'autorité. L'enseignant reste la personne responsable, mais il n'y a pas de figure d'autorité à l'avant de la classe se tenant debout et surplombant les élèves. Toutes les leçons de ce supplément sont des activités à faire en cercle.

Activités de début et de fin

Chaque leçon comprend une activité de début et une activité de fin. L'activité de début sert à souder le groupe, dans un nouvel espace ou une nouvelle configuration, où les gens peuvent laisser derrière eux la situation de laquelle ils sont issus. Elle est aussi une manière de jauger l'ambiance dans le groupe.

Lors de cette activité, il se peut que les jeunes soient fatigués, distraits ou même agacés. Il est possible que l'activité indique à l'enseignant que la leçon prévue n'est pas forcément adaptée à l'humeur des jeunes ce jour-là. L'activité de début invite également les membres du groupe à faire quelque chose ensemble et elle définit la philosophie dans laquelle s'inscrit le programme. Parfois, cette activité est liée au sujet de la leçon et prépare le groupe à ce qui suit. L'activité de début peut aussi bien être frivole qu'être sérieuse.

L'activité de fin (dernière partie de la leçon) est conçue pour déterminer ce que ressent tout le monde à l'issue de la leçon. Les réponses indiquent le niveau d'énergie et de curiosité des jeunes et peuvent servir à éclairer les choix de l'enseignant pour la leçon en cours ou pour les leçons suivantes. Elles sont également susceptibles d'indiquer si la leçon a bien fonctionné comme prévu. Il est naturel que certains membres du groupe s'expriment plus que les autres, alors l'activité de fin donne l'occasion à tout le monde de s'exprimer et cela contribue à favoriser l'inclusion. L'activité de fin peut se poursuivre si la classe décide qu'il y a d'autres choses à dire ou si l'activité elle-même fait apparaître d'autres questions pour l'enseignant.



Remarque : Les activités de début prévues dans ce document ne fonctionneront pas forcément dans toutes les classes. Nous encourageons le personnel enseignant à modifier ou adapter ces activités ou à en inventer de nouvelles en fonction de la composition de la classe. Il en va de même pour les activités de fin. Certains enseignants nous disent qu'ils utilisent des fiches de sortie ou un simple geste de pouce pointant vers le haut, vers le bas ou dans une position intermédiaire pour indiquer comment la leçon s'est déroulée pour eux.

Normes collectives

Ces leçons offrent un espace différent, dans lequel les personnes sont libres d'exprimer les choses de façons qui ne sont pas forcément les bienvenues dans la salle de classe ordinaire. À chaque niveau scolaire, dans la leçon d'introduction, les élèves et l'enseignant collaborent pour définir des normes collectives. Ces normes sont fixées pour guider le groupe sur la façon dont on va fonctionner et collaborer en tant que petite collectivité. Il ne s'agit pas de règles imposées par l'enseignant, mais de normes suggérées par les membres du groupe et faisant l'objet d'un commun accord. L'enseignant peut suggérer certaines normes ayant bien fonctionné par le passé. Voici des exemples :

- Laisser parler une personne à la fois : il faut que tout le monde puisse s'exprimer et il faut que nous protégeons la capacité de s'exprimer des autres si nous voulons entendre ce que tout le monde a à dire.
- Rester respectueux : nous sommes issus de différentes cultures, avons chacun une expérience vécue différente et des opinions différentes, mais nous ne portons pas de jugement. Nous écoutons et entendons ce que les autres ont à dire et leur avis, afin de mieux nous comprendre les uns les autres.
- Interdire ou limiter l'utilisation des téléphones : les jeunes peuvent décider de mettre leur téléphone dans un panier à l'entrée de la salle, pour éviter d'être distraits, ou bien de mettre leur téléphone en mode silencieux.
- Préserver la confidentialité : comme on le dira souvent, « ce qui se dit dans le cercle reste dans le cercle », parce que cela permet au groupe d'avoir des conversations plus approfondies sans avoir à craindre que des histoires personnelles fuient hors du cercle. Les jeunes peuvent parler du sujet de la leçon avec leurs camarades en dehors du groupe, mais pas rapporter des récits personnels.

Obligation de signalement

La règle de confidentialité dans le contexte scolaire souffre une exception, qui est que le personnel enseignant a l'obligation de signaler certains problèmes. Si l'enseignant entend un jeune parler de quelque chose qui lui fait penser que cette personne risque de se faire du tort ou de faire du tort à autrui, il est juridiquement contraint d'enfreindre la règle de confidentialité pour obtenir de l'aide. Il faut que cela soit indiqué clairement à tous les participants.

Voici des exemples de normes collectives :

- On peut quitter la salle à tout moment sans autorisation si c'est nécessaire.
- Ne pas monopoliser le temps de parole. Ce n'est pas parce qu'on est à l'aise pour s'exprimer qu'on peut oublier que les autres ont aussi besoin de temps pour parler.
- Ne jamais dire « tu es trop vieux pour comprendre » ou « tu es trop jeune pour comprendre ».
- Les élèves peuvent exprimer leurs idées et leur avis sous une forme qui est sincère et qui les met à l'aise. Ils ne seront pas censurés, mais il faut que chacun soit conscient du poids des mots et de l'effet qu'ils peuvent avoir.
- La participation aux activités se fait à titre volontaire et il en va de même pour la participation à une conversation ou la réponse à une question.

Les autres choses qui figureront dans les normes collectives dépendent du groupe. Pour aider les élèves à dresser la liste des normes, il est souvent utile de demander : « Qu'est-ce qu'il vous faut pour que vous vous sentiez à l'aise dans ce cercle? » Si la liste est trop longue, elle ne sera pas très commode, alors il faut prendre soin de ne pas la rendre trop exhaustive. Les normes collectives renforcent le sentiment de confiance et de sécurité au sein du groupe. Une fois que la liste est complète, demandez à tous les membres du groupe de s'engager à respecter les normes. Par la suite, consultez régulièrement le groupe pour voir si tout le monde arrive bien à respecter les normes. Il s'agit d'une liste évolutive, qu'on peut réexaminer et modifier à tout moment.

En cas de dispute

L'enseignant peut se demander si c'est normal d'avoir des débats ou des disputes au sein du cercle. Il est important pour les élèves d'apprendre à débattre et à argumenter leur position. Il faut que l'enseignant soit attentif à son comportement lors d'un débat ou d'une dispute et qu'il donne l'exemple d'un comportement souhaitable de la part des différents interlocuteurs quand la discussion s'anime. Il est crucial, pendant les disputes, de suivre la règle qui veut qu'une seule personne s'exprime à la fois et l'enseignant peut avoir un rôle à jouer pour décider qui prendra la parole en premier quand la tension monte.

Moments d'émotion intense

Il est normal que les leçons fassent remonter des émotions chez certains élèves. Lors de la leçon sur la drogue de 9^e année, par exemple, un jeune participant est tombé en larmes en songeant à un membre de sa famille souffrant d'alcoolisme. Plusieurs de ses camarades se sont empressés de le réconforter et les membres du personnel ont fait un suivi après la leçon pour vérifier que le jeune savait qu'ils étaient là pour l'aider. Dans un autre cours, plusieurs participants ont indiqué qu'il était bon de se sentir vulnérable dans un endroit sûr et de ressentir des émotions avec ses camarades et avec des adultes de confiance. Bon nombre d'entre eux n'avaient jamais connu cela. Parfois, l'enseignant sait d'avance que la tension risque de monter d'un cran pendant la leçon, en raison d'un traumatisme ou d'un incident dans la localité — par exemple, s'il y a récemment eu un accident de voiture mortel et si les jeunes connaissaient la victime. Parfois, on est pris par surprise par l'intensité des émotions. Il est important d'être préparé à cela. Il faut aussi toujours faire un suivi et faire le bilan avec les jeunes après qu'ils ont eu des réactions intenses pendant la leçon. Il y a divers dispositifs de soutien à l'école et à l'extérieur de l'école. Il faut autoriser les jeunes à manifester toutes sortes d'émotions. De tels moments contribuent à rendre plus normales les émotions déstabilisantes et la vulnérabilité.

Évaluation

L'une des choses que nous faisons pour encourager les élèves à participer sérieusement aux activités est de ne pas leur donner de note ou de score officiel. Aucun score ne sera attribué pour la participation, pour l'assiduité ou pour la qualité des réponses aux questions. Le but ici est d'éliminer toute idée que les élèves pourraient être jugés et d'éliminer ce qui pourrait pousser certains d'entre eux à manquer de sincérité ou les forcer à parler de quelque chose qui les met mal à l'aise.

Cela étant dit, le personnel enseignant reste en mesure d'évaluer l'apprentissage effectué par les élèves lors de la leçon. Il s'agit en effet pour l'enseignant d'examiner les leçons sous le prisme de l'évaluation au service de l'apprentissage. Il détermine ce que les élèves savent déjà et ce pour quoi il leur faudra peut-être un peu d'aide. Il y a souvent des idées fausses et des malentendus qui font surface dans ces leçons et ceux-ci peuvent être alors abordés dans une leçon ultérieure. Le personnel enseignant a d'amples occasions d'évaluer les élèves pour mettre en évidence leurs compétences, par exemple en élocution et en écoute, et pour cibler plus précisément les leçons ultérieures en fonction des besoins des élèves. Certains enseignants ayant utilisé ces leçons ont conçu des grilles d'évaluation qui mettent en évidence le travail de réflexion lors des conversations en cercle.

Nous fournissons de plus d'autres idées pour l'évaluation dans la partie « Pour aller de l'avant » de chaque leçon. Il s'agit d'activités qui ne sont pas obligatoires pour parvenir aux résultats d'apprentissage, mais qui donneront au personnel enseignant des idées pour prolonger ou évaluer l'apprentissage qui s'est fait pendant la leçon.

Immersion française

En offrant ces leçons dans une classe de français langue seconde, le personnel enseignant doit suivre les pratiques exemplaires pour faciliter le développement des compétences linguistiques à l'oral des élèves. Le milieu d'apprentissage doit aider les élèves à gagner en confiance dans leurs compétences linguistiques en français afin de pouvoir participer de manière authentique à ces leçons.

On encourage le personnel enseignant à suivre les principes de l'apprentissage à rebours en prenant connaissance du contenu de cette ressource supplémentaire afin de choisir les éléments de vocabulaire, de grammaire et de langue à modéliser pour les élèves.

Pour plus de renseignements :

- *Pratiques en littératie hautement efficaces dans les classes de français langue seconde (High Leverage Literacy Practices in French Second Language) :*
https://drive.google.com/drive/folders/1C8chvmgKHC2dNS57Itqo_1sIVf2vhQ9q
- *Ressources de la 7^e année à la 9^e année :*
<https://curriculum.novascotia.ca/fr/ressources-de-la-7e-annee-a-la-9e-annee>

Participation

Dans bon nombre de cas, les leçons de ce programme instaurent une atmosphère difficile, dans laquelle on cherche à faire en sorte que les jeunes s'expriment dans des domaines où ils ne sont pas forcément à l'aise. Quand le personnel enseignant et les élèves prennent des risques, cela peut déboucher sur des activités d'apprentissage remarquables, mais il ne faut pas oublier que la participation à de telles leçons peut être source de stress à la fois pour les camarades de l'élève et pour l'enseignant. Même si, quand on se force à aborder des domaines dans lesquels on est moins à l'aise, cela donne la possibilité de se développer et d'approfondir son apprentissage, il est également souhaitable que les élèves se livrent à un tel travail quand ils se sentent prêts à le faire et non quand ils ont le sentiment qu'on les pousse à le faire. Pour cela, l'enseignant devra s'appuyer sur son jugement. Va-t-il délicatement inciter l'élève à dire ou à faire telle ou telle chose ou va-t-il le laisser se contenter d'observer? C'est avec l'expérience qu'on apprend à faire le bon choix dans ce type de situation. Nous suggérons d'expliquer aux jeunes dans la classe qu'ils n'ont à parler que des choses quand elles ne les mettent pas mal à l'aise et que le simple fait d'écouter attentivement les autres est aussi une forme de participation, même quand on ne parle pas soi-même de sa propre expérience dans le domaine abordé. Il est important de valider l'attitude de ceux qui sont à l'écoute, tout en ménageant un espace pour eux quand ils se sentent prêts à s'exprimer.

PRATIQUE PÉDAGOGIQUE D'UNE GRANDE UTILITÉ EN FRANÇAIS LANGUE SECONDE N° 1 – Stratégies pour promouvoir la langue orale

LA RECHERCHE NOUS DIT...

que la stratégie la plus efficace pour l'enseignement de l'oral en langue seconde est de parler en utilisant des phrases complètes. Cette stratégie nous permet de :

- développer une syntaxe de la langue sans en être conscient (grammaire interne)
- parler spontanément et avec précision
- développer l'aisance avec moins d'hésitations à l'oral, en lecture et à l'écrit
- écrire en phrases complètes
- bâtir un vocabulaire étendu

PLANIFIER POUR L'ORAL

En planifiant pour l'enseignement, on choisit premièrement les résultats d'apprentissage et détermine les critères de succès. Pour améliorer les compétences de communication et de compréhension des apprenants, les stratégies d'enseignement de l'oral doivent faire partie de la planification et employées au quotidien.

Pendant la planification, l'enseignant va :

- déterminer les besoins de la langue orale des apprenants
- recueillir les textes avec les structures de langue ciblées
- infuser le vocabulaire y inclus le vocabulaire académique
- planifier les interactions pour favoriser la langue orale
- créer des activités d'apprentissage pour assurer que tout le monde parle

LES STRATÉGIES EN ACTION

L'enseignant va :

- être l'exemple de la langue française
- faire une modélisation des phrases complètes
- faire la correction des erreurs sans répéter l'erreur de l'apprenant
- promouvoir la discussion et l'interaction
- poser les questions à réponse libre
- enseigner le nouveau vocabulaire des concepts en contexte, en phrases complètes
- planifier les activités qui donnent des occasions authentiques de justifier les pensées
- établir les routines pour faciliter la discussion de divers sujets

L'apprenant va :

- parler en français
- parler en phrases complètes en grand groupe,
- dyade, petit groupe et avec l'enseignant
- corriger l'erreur et reprendre la phrase complète correcte
- participer dans les discussions
- incorporer de nouveaux vocabulaires à l'oral
- adapter les structures (les questions et réponses) déjà modélisées à l'oral à ses opinions, pensées et expériences
- participer dans la discussion avec autonomie et confiance

PRATIQUE PÉDAGOGIQUE D'UNE GRANDE UTILITÉ EN FRANÇAIS LANGUE SECONDE N° 5 – l'interaction pour promouvoir la communication et la compréhension

LA RECHERCHE NOUS DIT...

que la motivation joue un rôle important dans l'acquisition du français. C'est le système limbique du cerveau qui est responsable du désir de communiquer, et qui active la dopamine donnant la sensation de plaisir. Lorsqu'un apprenant ressent le désir de communiquer un message sur lui-même, le système limbique du cerveau est activé, la dopamine est libérée et la motivation de parler en français est présente.

L'interaction nous permet de:

- bâtir la grammaire interne en communiquant à l'oral
- bâtir la grammaire externe (les phénomènes langagiers à l'écrit) pour apprendre des autres
- motiver l'apprenant de partager ses intérêts, ses pensées et son vécu
- stimuler la confiance de parler en français

PLANIFIER POUR L'INTERACTION

En planifiant pour l'enseignement, on choisit premièrement les résultats d'apprentissage et détermine les critères de succès. Pour améliorer les compétences de communication et de compréhension des apprenants, l'enseignant devrait planifier l'interaction pour soutenir la communication orale et écrite ainsi que la compréhension en lecture.

Pendant la planification, l'enseignant va:

- déterminer l'objectif d'apprentissage lié à l'interaction
- déterminer les paramètres de l'interaction (la durée du temps, le but, les rôles, le type de regroupement, les espaces, le plan pour ceux qui finissent en avance)
- prévoir de multiples occasions de parler chaque jour
- créer des activités d'apprentissage pour assurer que chaque apprenant parle (en évitant les activités d'élimination)
- créer les questions ouvertes et les points de discussion dans les activités d'apprentissage
- différencier les regroupements (en dyades, en petits groupes, etc.) selon les besoins des apprenants
- organiser l'environnement pour promouvoir la conversation et la collaboration



LES STRATÉGIES EN ACTION

Le personnel enseignant va :

- modéliser l'interaction en utilisant les structures linguistiques ciblées
- offrir des situations authentiques liées aux matières qui donne l'occasion de partager les opinions et les idées
- faire un enseignement explicite de l'interaction en grand groupe, en dyade, en petit groupe et en groupe dynamique
- coconstruire un tableau d'ancrage avec les critères d'interaction qui valorisent la diversité culturelle des apprenants
- établir les routines claires qui favorisent le déplacement efficace
- circuler et observer les apprenants en offrant de la rétroaction
- questionner l'apprenant pour vérifier la compréhension de la discussion lors de l'interaction

L'élève va :

- utiliser ses habiletés de parler et écouter
- poser les questions et discuter un sujet en utilisant le modèle linguistique
- échanger leurs pensées dans les regroupements divers pour créer des liens avec les autres
- cocréer et utiliser un tableau d'ancrage pour guider l'interaction en valorisant la diversité culturelle
- utiliser les critères d'interaction
- réfléchir et incorporer la rétroaction pour améliorer l'écoute, la langue orale et l'interaction
- se livrer à un travail de réflexion critique
- se livrer aux discussions pour appuyer et approfondir la compréhension

Préparation des leçons

Les plans fournissent des instructions détaillées. Ces leçons n'exigent que peu de préparation matérielle, parce qu'elles ne font pas intervenir d'équipement audiovisuel et qu'elles utilisent très peu d'accessoires. Dans la plupart des cas, tout ce dont le personnel enseignant aura besoin, ce sont des exemplaires imprimés des documents figurant en annexe.

La disposition des sièges dans la salle aura une incidence sur la leçon. Il est bon de travailler au calme dans un cadre confortable. Il faut qu'il soit facile de déplacer les chaises et qu'elles n'aient pas de roulettes. Lorsque la chaise de l'élève est attachée à son pupitre, cela ne fonctionne pas bien. Dans certaines des écoles où nous avons testé les choses, les élèves, ravis d'être en période de travail en cercle, savaient comment configurer l'espace pour le cercle dès leur entrée dans la salle de classe.

Il n'y a pas de durée fixe pour chaque leçon. Le temps que vous choisirez de consacrer à la leçon dépendra du dynamisme et de la motivation du groupe. Les leçons accompagnant le guide de l'animateur peuvent durer jusqu'à 60 minutes (en 8^e et 9^e année), mais aussi seulement 25 à 30 minutes (en 6^e année). Selon le cas, il faudra plus ou moins de temps que cela. Il en va de même pour le nombre de leçons. C'est le personnel enseignant qui connaît le mieux ses élèves et s'il semble nécessaire d'étaler une leçon donnée sur deux cours, c'est possible. Et il en va de même pour l'ordre des leçons. Chaque trousse comprend une activité d'introduction qu'on fait généralement en premier, mais parfois, l'enseignant éprouve le besoin d'avoir plusieurs cours pour développer les liens de confiance et le sentiment de sécurité dans le groupe avant de passer aux leçons à proprement parler.

Le but des activités d'introduction au début des leçons est d'encourager les membres du groupe à participer. Elles cherchent à instaurer un climat initial d'apprentissage qui motive les élèves dans les interactions, les déplacements dans la salle et la collaboration dans l'apprentissage. Les activités ne sont ici que des exemples et nous encourageons le personnel enseignant à choisir la meilleure façon d'entamer la leçon. Certaines leçons exigent plus que les autres qu'on mette l'accent sur la sécurité, mais si les leçons vous sont familières et si vous connaissez bien votre auditoire, c'est vous qui être le mieux placé pour choisir l'ordre dans lequel les sujets seront abordés, le type d'activité d'introduction et les informations à recueillir lors de l'activité de fin. Ce cours offre également l'occasion, avant de commencer la leçon, de demander aux élèves de dire ce qu'ils savent déjà ou ce qu'ils ont appris lors de cours ou d'années antérieures sur la consommation de substances toxiques ou la dépendance aux jeux d'argent ou aux jeux vidéo. Ceci aidera également le personnel enseignant à trouver des occasions de rectifier les malentendus ou les idées fausses.



Si le groupe prend une taille plus importante, cela risque de limiter les occasions pour chaque élève de participer et aussi d'avoir une incidence sur le sentiment qu'il a d'être à l'aise et en sécurité. Si l'école en a la capacité, elle peut diviser la classe et avoir deux groupes en parallèle, en mettant à contribution d'autres membres du personnel de l'établissement. Il est également parfois utile aux autres membres du personnel de savoir si telle ou telle leçon prévue risque de susciter des réactions affectives intenses. On aura alors un nombre plus élevé d'adultes dans l'école qui sont conscients qu'ils doivent être à l'affût des signes de désarroi chez les jeunes après la leçon et qu'ils doivent s'assurer qu'il y a d'autres adultes de confiance dans le bâtiment dans l'éventualité où il faut mettre un jeune en relation avec un spécialiste dans l'école pendant ou après la leçon.

Les élèves d'un niveau scolaire donné peuvent se situer à des niveaux très variés de leur développement sur le plan physique et affectif. Plus vous en saurez sur votre groupe d'élèves, plus vous serez en mesure de déterminer s'ils sont prêts à aborder tel ou tel sujet..

Analyse des besoins

Ces activités utilisent le modèle des écoles-santé pour adopter une approche du bien-être des élèves à l'échelle de l'école tout entière. Le modèle des écoles-santé repose sur quatre piliers interdépendants : enseignement et apprentissage; relations sociales et physiques; politique; et partenariat et services. Cette approche exige des liens étroits de partenariat entre les membres du personnel de l'école et avec les dispositifs de soutien à l'extérieur de l'école. Elle s'ancre dans l'idée que c'est quand les élèves se sentent bien qu'ils travaillent bien.

Les dispositifs de soutien scolaire jouent un rôle crucial dans le bien-être des élèves, en particulier sur les questions de santé mentale et de consommation de substances toxiques. C'est quand la sensibilisation aux questions de consommation de substances toxiques devient pertinente pour les élèves qu'elle a le plus d'utilité. Les prestataires de services de soutien scolaire sont susceptibles de fournir des informations contextuelles importantes pour faire en sorte que ces activités soient pertinentes et d'informer le personnel enseignant sur les problèmes locaux susceptibles d'avoir une incidence sur les discussions en salle de classe. Nous encourageons le personnel enseignant à effectuer l'analyse des besoins suivante.

Déterminer les dispositifs de soutien qui existent dans l'école ou pour l'école :

- conseiller scolaire
- coordonnateur du centre de santé pour la jeunesse

- clinicien en santé mentale d'ÉcolesPlus
- intervenant en santé mentale et en toxicomanie pour les adolescents
- intervenant en soutien aux élèves
- animateur d'ÉcolesPlus
- intervenant communautaire d'ÉcolesPlus
- travailleur social dans l'école
- spécialiste du soutien aux élèves afro-néoécossais/autochtones
- centre de ressources familiales
- responsable de la promotion de l'initiative Écoles-santé
- autres organismes extérieurs à l'école

Organiser une rencontre avec au moins un prestataire de services en vue de mieux saisir le contexte de la consommation de substances toxiques à l'école et dans le quartier. Utiliser les questions suivantes pour guider la discussion :

- Dans quelle mesure la consommation de substances toxiques est-elle répandue chez les élèves et dans les familles dont vous vous occupez ou dans le milieu local de façon générale?
- D'après ce que vous savez, quelles sont les substances toxiques que les jeunes consomment le plus par ici?
- Quels changements avez-vous observés, depuis que vous travaillez ici, dans la consommation de substances toxiques?
- Quels sont les signes qui existent, selon vous, que les élèves ont des problèmes de jeux d'argent ou de dépendance aux jeux vidéos?
- Avec quelles structures extérieures à l'école vous associez-vous pour travailler sur les problèmes de consommation de substances toxiques chez les jeunes et dans les familles?
- Quelles sont les questions délicates que la discussion sur la consommation de substances toxiques risque de soulever? Y a-t-il eu par exemple récemment un incident d'alcool au volant dans le secteur?

Soutien aux jeunes qui cherchent de l'aide

L'un des buts de ce programme est de faire en sorte qu'il soit normal pour les jeunes de chercher à se faire aider. Dans certains cas, l'élève souhaite se faire aider pour un problème de santé, mais il est réticent à l'idée d'en parler à ses parents, à un aîné ou à d'autres membres de sa famille ou même à son médecin. Il faut que l'animateur soit bien préparé pour savoir comment réagir quand un jeune lui demande de l'aide. Certaines leçons portent sur ce qu'il faut faire pour se faire aider quand on ne maîtrise pas sa consommation de substances toxiques. Ceci donne l'occasion de mettre en relief, lors d'un cours ultérieur, les ressources disponibles dans la localité, pour que les jeunes sachent qu'ils ont à leur disposition des structures formelles et parfois informelles de soutien dans l'établissement, dans le quartier ou ailleurs dans la localité. Les élèves et l'enseignant peuvent dresser la liste ensemble de tous les endroits où les gens peuvent se rendre pour se faire aider sur différents problèmes. En milieu urbain, il peut s'agir d'une infirmière ou d'un infirmier responsable de la santé dans l'école, d'une clinique accueillant les gens sans rendez-vous, d'un numéro d'aide au téléphone ou de membres du personnel qui travaillent au sein de l'école et qui sont des personnes de confiance dans ce domaine. En milieu rural et dans les localités plus isolées, c'est parfois plus délicat. L'enseignant ressent parfois le souhait de venir en aide aux élèves qui entrent en contact avec lui en dehors des heures de travail, mais tel n'est pas son rôle. Il est important pour le personnel enseignant de respecter la séparation entre vie professionnelle et vie personnelle dans ses communications avec les jeunes.

Activité de fin



On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise pendant le cours.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

**Je me suis
bien amusé**

**Je me suis
ennuyé**

**Le cours
m'a appris
de nouvelles
choses**

**Le cours
ne m'a rien
appris de
nouveau**

**Je me suis
senti à l'aise
pendant
le cours**

**Je me suis
senti ou
sentie mal à
l'aise pendant
le cours**

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 1
Introduction



8^e année : Leçon 1—Introduction

Contexte

Les discussions sur la consommation de substances sont des échanges personnels; elles exigent confiance et honnêteté pour avoir un impact sur les jeunes. La présente leçon d'introduction est cruciale aux fins de l'établissement d'une assise reposant sur l'honnêteté, la participation et la vulnérabilité des élèves pour le reste des leçons. Au terme de la leçon, il devrait être clair que les leçons

- attachent de l'importance à la voix et à l'expérience des jeunes;
- encouragent la confiance, le travail d'équipe et la collaboration à l'intérieur de la classe;
- visent l'obtention d'opinions et de réponses différentes plutôt que d'une bonne réponse.

Matériel

- Chaises disposées en cercle
- Nombres 1 à 40 (découpés séparément)
- Chronomètre
- Visuels sur les attentes
- Visuels d'évaluation

Conseils sur l'animation

- Le retour à ce genre d'activités peut aider à réorienter le débat lorsque la classe s'écarte du sujet ou a du mal à se concentrer. Il est avantageux de savoir s'amuser ensemble pour renforcer la cohésion de la classe.
- La valeur de certaines des activités est plus évidente quand on les voit en marche. Essayez de trouver des démonstrations des activités en ligne, car il s'agit d'activités de renforcement de l'esprit d'équipe populaires.

Durée estimative : 45 minutes

Activité

Partie 1 : *Tous mes voisins qui...*

Débutez par une courte ronde de « Tous mes voisins qui... ». Demandez à un volontaire de se tenir au milieu du cercle. Il faudrait lui enlever sa chaise. L'élève au milieu dira « Tous mes voisins qui... », puis ajoutera quelque chose de vrai à leur sujet. Il pourrait par exemple mentionner « Tous mes voisins qui portent des pantalons en coton ouaté ». Tous les élèves portant des pantalons en coton ouaté devront alors changer de chaise et une personne demeurera dans le milieu. Pour rehausser un peu le niveau de vulnérabilité, l'enseignant peut choisir l'énoncé (Tous mes voisins qui ont peur de la noirceur, ... qui aimeraient être plus grands, ... qui sont nerveux avant un examen, etc.).

L'exercice vise à divertir les élèves, à les habituer au cercle et à peut-être devenir un peu personnels. Laissez l'activité durer jusqu'à ce qu'au moins cinq élèves aient eu la possibilité d'être au milieu.

Partie 2: Orange ou banane

Jouez à un jeu rapide de déplacement appelé « orange ou banane ». L'enseignant posera aux élèves une série de questions offrant des choix absurdes et les élèves se déplaceront sur un côté ou l'autre du cercle pour signaler leur choix. Êtes-vous, par exemple, une orange ou une banane? Lorsque les enseignants font la lecture des options, ils devraient préciser quel côté du cercle représente chaque option et les élèves se déplaceront en conséquence. Les enseignants peuvent demander à quelques élèves d'expliquer leur raisonnement à la suite de chaque question.

Voici des questions possibles :

- Êtes-vous un chat ou un chien?
- Êtes-vous une orange et une banane?
- Êtes-vous un cornichon ou un petit gâteau?
- Êtes-vous un foulard ou un chapeau?
- Êtes-vous un doigt ou un orteil?
- Êtes-vous un arbre de Noël ou un feu follet?
- Êtes-vous l'été ou l'hiver?
- Êtes-vous une pizza ou un cheeseburger?



L'activité vise à inciter les élèves à réfléchir à leur situation et non pas à trouver une bonne ou une mauvaise réponse. L'approche apparaît de plus en plus couramment dans les leçons qui suivent et il est important que les élèves s'exercent à l'employer, car beaucoup pourraient vouloir faire part de leurs opinions.

Partie 3 : Numération

L'enseignant placera tous les nombres de 1 à 40 à l'intérieur du cercle. Les nombres devront être placés côté recto à des distances égales les uns des autres. L'enseignant expliquera à la classe que les élèves devront toucher chaque numéro de 1 à 40 dans l'ordre, le plus rapidement possible. Précisez-leur que vous chronométrerez leur tentative et que le groupe sera pénalisé de cinq secondes supplémentaires chaque fois que les élèves ne toucheront pas des nombres dans l'ordre ou qu'ils en toucheront deux en même temps. Après la première ronde, demandez-leur de s'organiser et d'essayer à nouveau. Si la classe est nombreuse, l'activité peut par ailleurs opposer deux équipes effectuant chacune des tentatives.

L'activité a pour but d'encourager les élèves à travailler ensemble, à communiquer, à écouter les suggestions des autres et à s'amuser un peu.

Partie 4 : Attentes

Comme ces leçons peuvent évoquer le vécu personnel des élèves et sont axées sur la conversation, il est primordial de rappeler aux élèves certaines attentes. Ces dernières peuvent être incorporées dans les règles existantes de la classe : mettez-les donc en relief de la manière la mieux indiquée pour la classe.

Attentes à mettre en relief

- Ce que l'on dit en classe doit rester en classe.
- On parle chacun à son tour.
- Partagez l'espace.
- Vous pouvez toujours passer votre tour.
- Nous ne portons pas de jugement.



Évaluation

Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une démarche d'« invitation à l'intérieur du cercle ».

Suivi

Profitez de la première semaine pour offrir aux élèves des possibilités de participer davantage au choix du matériel utilisé au cours des leçons. Nous vous suggérons de placer une boîte à questions ou commentaires dans la classe, ou d'inviter les élèves à faire part de leurs impressions sur les leçons dans un journal de réflexion.

**Ce que l'on
dit en classe
doit rester
en classe**

**On parle
chacun à son
tour**

**Partagez
l'espace**

**Vous pouvez
toujours
passer votre
tour**

**Nous ne
portons pas
de jugement**

Autres règles

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 2
Notions sur la normalisation



8^e année : Leçon 2 — Notions sur la normalisation

Résultat

- Les apprenants réfléchiront à l'impact de la consommation de substances sur la santé des adolescents.

Indicateur

- Comparer les stratégies employées pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles.

Questions d'orientation

- Comment puis-je être conscient des facteurs qui influent sur mes décisions au sujet de la consommation de substances?
- Quelles influences ou pressions sociales affectent les décisions de consommer ou de ne pas consommer des substances?
- Comment les comportements en matière de santé nous aident-ils à faire face au stress, aux situations difficiles et aux émotions?

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- décrire les facteurs passifs et actifs incitant une personne à commencer à consommer des substances d'une manière problématique;
- définir ce qu'est la normalisation et expliquer comment elle est vue au sein de notre mentalité culturelle en Nouvelle-Écosse.

Durée estimative : 45 minutes

Matériel

- Visuels *Normal/Anormal*
- Visuels sur les degrés de curiosité
- Visuels sur l'utilisation
- Visuels sur les facteurs de migration
- Visuels sur les stratégies de normalisation

Conseils pour l'animation

Les élèves pourraient être tentés d'exagérer leur niveau de participation à la première tranche de cette activité. Ne remettez pas en question leurs réponses : la conversation demeurera utile et vous pourriez, en montrant que vous réagissez à leurs commentaires, probablement les rendre plus susceptibles de répondre honnêtement la prochaine fois.

Contexte

Comment les gens passent-ils à la consommation de substances, ou au jeu et aux jeux de hasard, et éventuellement à un niveau malsain ou dangereux de consommation et de pratique d'une activité? Maintes raisons expliquent une telle évolution et la présente leçon mettra au jour la dynamique passive et active qui lance les gens dans un cheminement vers des volets plus hasardeux de la consommation de substances, du jeu et des jeux de hasard. La leçon aidera en outre les élèves à comprendre le concept de la normalisation et le fait qu'elle fait partie intégrante de notre culture de l'alcool et des autres drogues, de même que les industries du jeu et des jeux de hasard.

Activité

Mise en train

Placez au centre du cercle un visuel mentionnant **NORMAL**. Demandez à un volontaire de la classe de s'approcher du visuel et d'essayer d'expliquer ce que signifie le terme normal. Demandez des commentaires du reste de la classe au cas où quelqu'un aurait une définition différente ou pourrait vouloir ajouter quelque chose à ce qui a déjà été mentionné. Retournez le visuel du côté mentionnant **ANORMAL**, et répétez l'exercice, demandant à des volontaires d'expliquer ce que signifie le terme.

Une fois cela fait, l'enseignant invitera des volontaires à répondre à la question qui suit :

- Qui détermine ce qui est normal ou anormal?

Il n'est pas essentiel de s'entendre sur une réponse, mais indiquez au cercle que vous reviendrez à cette activité ultérieurement au cours de la leçon.

Partie 1

Placez sur le plancher au milieu du cercle une rangée de visuels représentant un cheminement vers la consommation ou la pratique d'une activité :

- **Aucun intérêt** (absolument aucun intérêt, par exemple, à l'égard de l'alcool)
- **Curiosité** (vous y avez songé et vous vous questionnez sur le sujet)
- **Essai** (vous en faites l'essai)
- **Acceptation** (régularité de la consommation/pratique d'une activité, mais sans danger)
- **Adoption** (vous avez franchi un seuil et un problème se pose)

D'un côté de la ligne se trouvera une pile de visuels sur l'« utilisation » – consommation d'alcool, pratique de jeux de hasard, etc., y compris une possibilité ridicule, comme les buffets à volonté.

De l'autre côté de la ligne se trouvera une pile de visuels sur la « migration » — les conditions qui incitent les gens à consommer ou à s'adonner à une activité.

Invitez quelques volontaires à choisir l'un des visuels sur l'utilisation pour réaliser l'exercice. Ils pourraient par exemple choisir les jeux de hasard. Demandez-leur d'anticiper leur cheminement jusqu'à la fin du secondaire en se plaçant sur le visuel ou près du visuel représentant le mieux le stade où ils se trouveront.

Retournez ensuite quelques visuels sur la migration et expliquez les difficultés qu'ils rencontreront pour maintenir leur utilisation à de faibles niveaux de risque. « J'ai (par exemple) retourné les médias sociaux... Vous pourriez donc maintenant ouvrir Instagram et Snapchat, puis voir des annonces au sujet de paris sportifs et du contenu montrant des amis achetant des produits Proline. »

Volets sur la migration :

- Publicité/marketing
- Médias sociaux
- Influence familiale
- Influence des camarades
- Influence de la culture populaire
- Solitude
- Ennui
- Évènements traumatisants
- Quête d'attention
- Traditions/rituels

Invitez des volontaires à faire la même chose au moyen d'un visuel différent sur l'utilisation. Répétez jusqu'à ce que tous les visuels sur l'utilisation aient été utilisés. Prenez de plus soin de couvrir tous les visuels sur la migration à un certain point de l'exercice. Rappelez-vous d'inviter les élèves à suggérer d'autres visuels sur la migration.

Demandez-leur s'ils ont eu des surprises dans ce qu'ils ont observé — et si certains visuels sur la migration semblent ressortir comme facteurs ayant plus d'impact.

Partie 2

Rappelez aux élèves que la leçon a débuté par une conversation au sujet de ce qui est normal et anormal, et de qui détermine ce que ces termes signifient pour nous.

Présentez l'idée de la normalisation et faites remarquer que tous les comportements/substances évoqués dans l'exercice précédent sont rattachés à des industries qui ont besoin d'une clientèle. Expliquez que l'une des tactiques qui les aident à faire de l'argent est de livrer l'impression que les gens sont ANORMAUX s'ils ne consomment pas ou ne s'adonnent pas à une activité donnée, et qu'ils sont plus NORMAUX s'ils consomment ou s'adonnent à l'activité.

Étendez par terre les visuels sur la normalisation et demandez à des volontaires de pointer l'un des visuels qu'ils ont notés, mais qu'ils pourraient n'avoir jamais réellement considérés comme une stratégie délibérée.

Volets sur la normalisation prévus :

- Donner à une équipe de hockey le nom d'une bière.
- Recouvrir l'intérieur d'une patinoire de hockey de publicité de bière.
- Ballons géants de bouteilles d'alcool.
- Sites de jeux de hasard commanditant des sports à la télé.
- Festival commandité par l'industrie de l'alcool.
- Magasins d'alcool rattachés à des supermarchés.

Demandez aux élèves s'ils peuvent faire part de quoi que ce soit dans leur milieu ou en ligne qui pourrait délibérément chercher à normaliser une chose qui pourrait être malsaine pour eux. Accordez à la classe suffisamment de temps pour que plusieurs élèves répondent et incitez des volontaires à expliquer leur raisonnement.

Expliquez que même lorsque des personnes consomment ou s'adonnent à une activité qui peut s'avérer malsaine, la consommation ou la pratique de l'activité peuvent comporter une dimension de normalisation. Nous entendons par exemple beaucoup de messages mentionnant que si nous sommes déprimés, prendre un verre est une façon normale de gérer nos émotions.



Terminez la leçon en rappelant à la classe le principe de l'équilibre. La discussion ne vise pas à nous convaincre de ne jamais consommer une substance ou de ne jamais nous adonner au jeu/aux jeux de hasard, mais à nous rappeler les niveaux de risque et ce sur quoi repose notre consommation ou pratique du jeu et des jeux de hasard.

Évaluation

Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une approche d'« invitation à l'intérieur du cercle ».

Suivi

- La normalisation peut aussi servir à encourager les bonnes habitudes. Demandez à la classe d'effectuer des recherches sur la façon dont les décisions comme l'établissement de lieux sans fumée, l'augmentation des prix des cigarettes et les campagnes d'éducation sur la santé ont contribué à la baisse des taux d'usage du tabac au Canada.

NORMAL

ANORMAL

**Aucun
intérêt**

Curiosité

Essai

Acceptation

Adoption

Buffets à volonté

Alcool

Usage du tabac

Vapotage

Consommation de cannabis

Jeu

Jeux de hasard

Boissons énergisantes

Publicité et marketing

Médias sociaux

Influence familiiale

Influence des camarades

Influence de la culture populaire

Solitude

Ennui

Évènements traumatisants

Quête d'attention

Traditions / rituels

**Donner à
une équipe
de hockey
le nom d'une
bière**

**Recouvrir
l'intérieur
d'une
patinoire
de hockey de
publicité de
bière**

**Ballons
géants
de bouteilles
d'alcool**

**Sites de jeux
de hasard
commanditant
des sports à
la télé**

**Festival
commandité
par l'industrie
de l'alcool**

**Magasins
d'alcool
rattachés
à des
supermarchés**

**Publicité
d'alcool
sur des
parasols
de terrasses**

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 3
Le quatrième mur



8^e année : Leçon 3 — Le quatrième mur

Résultat

- Les apprenants réfléchiront à l'impact de l'abus de substances sur la santé des adolescents.

Indicateur

- Formuler des stratégies pour faire face aux pressions et aux influences sociales encourageant la consommation de substances.

Question d'orientation

- Comment les médias exercent-ils une influence sur la perception et la culture de consommation de l'alcool, du cannabis, du tabac et d'autres substances?

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- décrire différentes tactiques employées pour décourager la consommation de substances au fil du temps et décrire les plus efficaces;
- faire preuve de connaissances médiatiques en décrivant comment les entreprises font la vente de substances aux consommateurs au moyen de tactiques de manipulation.

Durée estimative : 1 heure

Matériel

- Chaises disposées en cercle
- Visuels sur les tactiques de prévention et de promotion de la santé
- Visuels de la partie 2
- Visuel Moment de vérité

Conseils pour l'animation

- Réfléchissez à l'avance au genre de langage que vous pouvez tolérer. Lorsque les jeunes parlent de leurs propres expériences et s'expriment, il est important de les laisser utiliser des termes les mettant à l'aise, pour autant qu'ils demeurent respectueux.
- Essayez de vous asseoir près des élèves les plus tranquilles dans le cercle; ces derniers participeront souvent en vous faisant directement part de leurs idées.
- La leçon oblige les élèves à non seulement faire part de leurs opinions personnelles, mais aussi à réfléchir de façon créative aux médias et aux publicités. Il pourrait leur falloir un certain temps pour s'exprimer, et le délai peut sembler spécialement long quand on est assis en cercle. Accordez des pauses et des moments de réflexion, et essayez de patienter quelques secondes de plus lorsque vous avez envie d'intervenir!

Contexte

La leçon aborde deux concepts fondamentaux à l'intention des élèves. Nous examinons d'abord des pratiques exemplaires en ce qui a trait au transfert de connaissances, au changement d'attitude et au changement de comportement. La leçon permet aux élèves de jeter un regard sur des pratiques éprouvées qui les aideront à obtenir de meilleurs résultats en matière de santé, notamment un coup d'oeil (humoristique) sur des pratiques inefficaces souvent utilisées auprès des jeunes. Suivent des notions de base sur la publicité/le marketing les munissant d'outils cruciaux d'initiation aux médias leur permettant de savoir ce qu'on leur vend, comment on leur vend ces choses et quels genres de compétences sont nécessaires pour résister à une campagne bien financée et fondée sur des données scientifiques visant à nous amener à utiliser davantage une chose.

Mise en train

Invitez le maximum de personnes à faire part d'une campagne de publicité/marketing qu'elles admettent avoir trouvée géniale. Les intervenants obtiennent des points de bonification s'ils peuvent mimer quelque chose à l'intérieur du cercle.



Activité

Partie 1

Placez six visuels à l'intérieur du cercle. Trois des visuels sont des exemples de campagnes de promotion de la santé passées. Les trois autres visuels sont des stratégies courantes de promotion de la santé employées par des organismes ou la Santé publique.

- **Dites simplement non** (Just Say No) (partie d'une campagne antidrogue des années 80 menée par la première dame des États-Unis Nancy Reagan)
- **Voici votre cerveau sous l'emprise de drogues** (This is Your Brain on Drugs) (autre campagne antidrogue des années 80 montrant deux œufs en train de frire dans une poêle)
- **Privilégiez une sexualité sans risque** (Safer Sex is Hot Sex) (campagne de prévention du VIH des années 90)

Responsabilité individuelle : La campagne « Dites simplement non » reposait sur la prémisse que si vous dites aux gens de ne pas faire une chose qui est malsaine, ils changeront leur comportement. Ce n'est pas une stratégie efficace.

Tactiques cherchant à faire peur : « Voici votre cerveau sous l'emprise de drogues » est une tactique qui cherche à faire peur, ce qui, selon ce que croient toujours certaines personnes, modifiera les attitudes et changera les comportements en effrayant. Les tactiques de ce genre fonctionnent rarement.

Réduction des méfaits : « Privilégiez une sexualité sans risque » est un exemple de campagne de réduction des méfaits lancée durant une épidémie de sida. Les premières stratégies ont demandé aux populations vulnérables de cesser d'avoir des relations sexuelles et elles n'ont eu aucun impact sur les taux d'infection.

Nous savons que certains d'entre vous consomment sans doute de l'alcool et d'autres drogues. Nous savons que vous vous adonnez peut-être au jeu ou à des jeux de hasard de manières qui peuvent s'avérer dangereuses. Nous ne sommes pas ici pour juger, mais pour vous faire part de certains renseignements qui peuvent vous aider à prendre des décisions, vous encourager à réfléchir à ce que vous êtes en train de faire ainsi qu'aux raisons pour lesquelles vous agissez ainsi, et à vous sentir à l'aise pour parler à un adulte fiable de l'école si au fond de vous-même, vous ne vous sentez peut-être pas bien au sujet de ce que vous faites. Nous nous soucions de vous et nous sommes toujours là pour aider.

Des stratégies de réduction des méfaits ont ultérieurement permis l'obtention de meilleurs résultats – nous savons que vous avez des relations sexuelles : parlons donc de la façon dont vous pouvez avoir des relations plus sûres et prévenir le risque d'infection. La stratégie a contribué à abaisser les taux d'infection.

Nous aimerions maintenant examiner de plus près la stratégie de réduction des méfaits. Voici une définition moins technique que celle du guide de l'animateur que les jeunes doivent entendre avant que nous poursuivions :

Adressez-vous aux élèves pour obtenir leurs opinions à propos des stratégies en invitant des volontaires à se rendre près de l'un des visuels sur les stratégies en réponse aux messages d'incitation qui suivent.

- Il est logique qu'il s'agisse d'une meilleure stratégie; expliquez pourquoi.
- Il est logique que la stratégie ne soit pas très efficace; expliquez pourquoi.
- Je constate que cette stratégie est beaucoup utilisée. Qu'en pensez-vous?
- D'après ce que je vois, la stratégie n'est pas beaucoup utilisée. Qu'en pensez-vous?

Nous voulons que les élèves comprennent quelles tactiques sont employées dans le cadre de différents types de stratégies de promotion de la santé et nous voulons les aider à considérer l'efficacité de chaque type de stratégie pour le transfert de connaissances, la sensibilisation, le changement des attitudes et le changement des comportements. En fin de compte, nous souhaitons leur expliquer à quel point un changement de comportement est difficile — en particulier si l'on a recours à une seule tactique.

Partie 2

Maintenant que les élèves peuvent évaluer quelles stratégies de promotion de la santé sont les plus efficaces, nous pouvons examiner les stratégies et les tactiques employées en publicité et en marketing.

Entamez la deuxième tranche de l'activité en fournissant de brèves explications sur la publicité/le marketing sous toutes leurs diverses formes, depuis la publicité sur la bière dans les patinoires de hockey à une montre Omega au poignet de James Bond.

La publicité et le marketing sont les façons dont les industries éveillent notre intérêt à l'égard de choses, qu'il s'agisse de nourriture, de vêtements ou de voyages quelque part, et nous incitent, espèrent-elles, à dépenser à de telles fins. La publicité nous assaille au moyen de toutes sortes de messages que nous voyons, comme les annonces de dix secondes précédant une vidéo sur YouTube. Ou un panneau routier. Le marketing peut prendre maintes formes, mais de nos jours, nous voyons souvent des influenceurs de médias sociaux porter une marque de vêtement ou une voiture



Red Bull apparaitre sur les lieux d'un festival pour distribuer des canettes gratuites du produit.

Il n'est pas particulièrement important de connaître les différences entre les deux, mais il l'est plus de savoir que les entreprises sont très habiles pour

- intéresser les gens à leur produit ou service, et les stimuler à les vouloir;
- inciter les gens à dépenser de l'argent pour obtenir leur produit ou service;
- amener les gens à se sentir un peu anormaux, stressés ou exclus s'ils ne peuvent pas avoir un certain produit ou service.

Vérifiez si des jeunes parmi le groupe peuvent se rappeler la dernière fois où ils ont vu une certaine publicité / été témoins de marketing, où c'était et comment ils se sont alors sentis (en se reportant à la liste ci-dessus).

Au cours de l'activité suivante, le groupe lancera des suggestions sur la façon d'amener des jeunes de leur âge à fumer/vapoter/s'adonner au jeu ou à des jeux de hasard/ consommer des substances en imaginant des façons sournoises de les attirer vers de tels comportements. Dans le cadre de cette activité, les élèves se concentreront sur le désir de faire de l'argent sans égard à la sécurité ou à la santé publique. Commencez par les jeux vidéos et l'alcool — quelles techniques emploieriez-vous pour manipuler les jeunes de manière qu'ils pensent qu'ils devraient ou doivent essayer un produit?

Placez sur le plancher au milieu du cercle trois visuels portant ces mentions :

- **Légèrement mauvais**
- **Moyennement mauvais**
- **Très mauvais**

Réfléchissez à ces points :

- Comment pouvez-vous rendre les enfants/jeunes curieux au sujet (de la substance ou du comportement en question)?
- Quel est le meilleur endroit où annoncer ou faire la promotion du produit auprès des enfants/jeunes?
- Les enfants/jeunes sont-ils tous identiques? Comment pouvez-vous annoncer/faire la promotion d'un produit auprès de divers types d'enfants/de jeunes?

Lorsque des élèves lancent des suggestions, invitez le volontaire à se rendre près de la catégorie du degré de malignité de la tactique et vérifiez si le groupe est d'accord.

Terminez en vérifiant comment les élèves se sentent à propos de leur stratégie...

- Je suis dégouté ou dégoutée de moi-même au point d'en avoir mal au coeur.
- Je suis très fier ou fière d'être aussi créatif ou créative!
- Je ne sais pas trop quoi penser.

N'hésitez pas à demander aux jeunes de fournir des précisions sur l'endroit où ils se sont placés.

Partie 3 (facultatif)

Si vous en avez le temps. Placez au milieu du cercle un visuel mentionnant Moment de vérité.

Si vous étiez responsable de la publicité et du marketing au sujet de vous-même, votre marque personnelle, à quelles tactiques auriez-vous recours? Si les jeunes se sentent en sécurité, demandez-leur s'ils ne font déjà pas inconsciemment de la publicité ou de la promotion d'eux-mêmes par la façon dont ils agissent en personne ou en ligne — et, s'ils sont à l'aise pour le faire, invitez-les à se tenir sur le visuel et à expliquer comment ils le procèdent.

Ils pourraient suggérer les vêtements qu'ils portent ou les activités auxquelles ils participent, par exemple :

- Je veux être reconnu ou reconnue comme un ou une athlète.
- Je veux que les gens me trouvent génial ou géniale.
- Je veux que les gens pensent que j'ai de l'argent.
- Je veux que les gens me trouvent différent ou différente.
- Je veux que les gens me trouvent sexy.
- Je veux que les gens me trouvent intelligent ou intelligente.



Évaluation

Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une démarche d'« invitation à l'intérieur du cercle ».

Suivi

Proposez aux élèves de prendre des photos (ou de prendre en note) des annonces d'alcool qu'ils voient dans leur milieu et de prêter attention à l'endroit. Ils pourraient également examiner quels genres d'entreprises se trouvent à proximité des magasins locaux de la NSLC, des comptoirs de cannabis ou des boutiques de vapotage dans leur milieu. Y en a-t-il près d'écoles ou de garderies? Assemblez les images et les observations des élèves, et dégagez les tendances dans les annonces d'alcool, de cannabis et de produits de vapotage. Prétendez que les élèves sont chargés de la publicité et établissez des lignes de conduite sur la façon et les endroits où ces substances peuvent être annoncées. S'ils remarquent quoi que ce soit de très inapproprié, enseignez-leur comment promouvoir un changement en s'adressant à leur député provincial local ou à un conseiller municipal.

**Dites
simplement
non**

**Voici votre
cerveau sous
l'emprise de
drogues**

**Privilégiez
une sexualité
sans risque**

**Tactiques
cherchant
à faire peur**

Réduction des méfaits

Responsabilité individuelle

**Je suis
dégouté
ou dégoutée
de moi-même
au point d'en
avoir mal
au coeur.**

**Je suis
très fier ou
fière d'être
aussi créatif
ou créative!**

**Je ne sais
pas trop quoi
penser.**

**Légèrement
mauvais**

**Moyennement
mauvais**

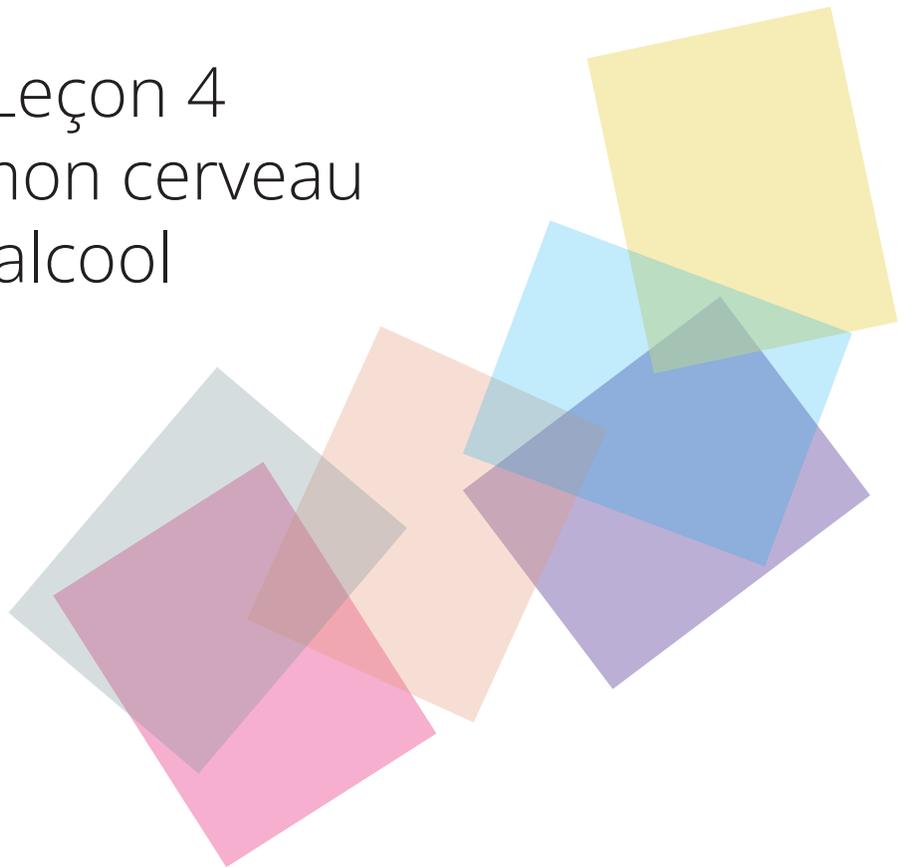
**Très
mauvais**

Moment de vérité

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 4
Mon dos, mon cerveau
et tout cet alcool



8^e année : Leçon 4 — Mon dos, mon cerveau et tout cet alcool

Résultat

- Les apprenants réfléchiront à l'impact de la consommation problématique de substances sur la santé des adolescents.

Indicateur

- Examiner des blessures pouvant être liées à l'abus de substances.

Questions d'orientation

- Comment puis-je protéger mon cerveau de telles blessures?
- Quelles stratégies dois-je utiliser pour être en sécurité dans un environnement social en compagnie de personnes que je ne connais pas?

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- Comparer leurs démarches quotidiennes en simulant des scénarios se déroulant avant et après un traumatisme de la moelle épinière.
- Examiner leurs prises de décisions lorsqu'ils soupèsent les facteurs de risque par opposition aux facteurs de sécurité.

Durée estimative : 1 heure

Conseils pour l'animation

- La présente leçon pourrait déclencher des émotions intenses chez certains élèves qui pourraient connaître quelqu'un ayant subi un traumatisme crânien ou médullaire. Il est important de pouvoir compter sur du personnel au terme de la leçon si des jeunes souhaitent parler.
- La discussion au cours de la deuxième tranche peut devenir animée. Rappelez aux élèves l'importance d'écouter les points de vue des uns et des autres.

Contexte

Les traumatismes crâniens et médullaires sont dévastateurs pour tous, mais spécialement pour les jeunes qui commencent leurs vies et qui vivent nombre d'expériences nouvelles, en particulier à l'adolescence. La première tranche de la leçon aidera les jeunes à comprendre la dimension physique et une partie des conséquences de ces blessures. La seconde tranche prévoit une activité appelée Anges et démons, au cours de laquelle on présentera aux élèves un scénario les mettant au défi de trouver des façons d'accroître le risque de blessures ainsi que des façons d'atténuer le risque de blessures.

Remarque – Les traumatismes médullaires et crâniens peuvent infiniment affecter la vie d'une personne, mais ils n'y mettent pas toujours fin. Ils sont dévastateurs, mais beaucoup de victimes de tels traumatismes peuvent continuer à fonctionner et à accomplir nombre des activités qu'ils effectuaient avant leur blessure.

Matériel

- Une paire de pantalons de pyjama (les pantalons de taille TG sont avantageux)
- Un cathéter (facultatif, mais que l'on peut facilement obtenir en don d'un hôpital local ou d'un établissement de soins de longue durée)
- Visuels de plage d'âges (10 à 20 ans)

Mise en train

Option 1 : Demandez à cinq élèves s'ils sont assez braves pour montrer quelques pas de danse au milieu du cercle. Ils peuvent le faire ensemble ou un par un. Demandez à tous de les classer du cinquième au meilleur. Nous reviendrons aux pas de danse vers la fin de la leçon.

Option 2 : Utilisant les visuels de la plage d'âges, demandez à tous de se rendre près de l'âge/la plage d'âges où

- il est acceptable de passer une soirée pyjama chez un ami ou une amie (parents présents).
- il est acceptable d'aller à une soirée chez un ami ou une amie (parents présents).
- il est acceptable d'aller au chalet d'un ami ou d'une amie avec surveillance.
- il est acceptable d'aller au chalet d'un ami ou d'une amie sans surveillance.
- il est acceptable d'aller à une soirée chez un ami ou une amie (parents absents).
- il est acceptable de passer une nuit chez un ami ou une amie (sans surveillance d'un adulte).

Durant l'exercice, demandez aux élèves d'expliquer leur justification et accordez-leur du temps pour qu'ils préparent leurs arguments.



Activité

Partie 1

Expliquez que nous allons parler des traumatismes crâniens et médullaires : **ces types de blessures sont très graves parce qu'ils peuvent avoir des conséquences qui durent toute la vie. Une lésion musculaire ou une fracture osseuse peuvent guérir, mais ce n'est pas nécessairement le cas pour un traumatisme crânien ou de la moelle épinière.**

Traumatisme crânien

Demandez à un élève de se tenir debout (si c'est possible) et de garder une main sur le front, expliquant qu'une blessure dans cette région peut affecter sa personnalité. Demandez à l'élève de se toucher les deux côtés de la tête (les tempes), expliquant qu'une blessure dans cette région peut affecter la lecture, l'écriture et la parole. Demandez à l'élève de se toucher l'arrière de la tête, expliquant qu'une blessure à cet endroit peut affecter la vision. Demandez à l'élève de se toucher le dessus de la tête, expliquant qu'une blessure sur la tête peut affecter la maîtrise qu'une personne a de son corps. Expliquez finalement que certaines blessures au cerveau peuvent être tellement graves que la personne peut mourir ou devenir incapable de respirer par elle-même. Terminez ces courtes explications au sujet des traumatismes crâniens en rappelant simplement que l'on peut prévenir nombre de blessures au cerveau en portant l'équipement qui convient (comme un casque) et en recommandant de prendre soin d'obtenir une formation et d'être sobre lorsqu'on tente des activités dangereuses.

Le cerveau contrôle une vaste part du fonctionnement de notre corps : lorsqu'il est blessé, des changements immédiats surgissent selon la partie du cerveau atteinte. La moelle épinière est rattachée au cerveau : lorsqu'elle est touchée, la blessure affecte notre capacité de bouger des parties du corps ainsi que d'autres fonctions.

Traumatisme de la moelle épinière

Demandez à un volontaire dans le cercle combien de secondes il lui faut pour enfiler son jean le matin, puis invitez-le à en faire la démonstration en l'observant mettre une paire de pantalons de pyjama surdimensionnés pendant qu'il a ou non des chaussures aux pieds. Vous aurez besoin d'un volontaire utilisant un téléphone comme chronomètre. La démonstration dure habituellement quelques secondes.

Demandez aux élèves s'ils ont déjà entendu le mot **paraplégie** auparavant et si quelqu'un peut expliquer ce qu'il signifie.

Demandez cette fois à un volontaire de mettre les pantalons sans bouger les jambes (à moins de les lever à l'aide des bras). Appliquez strictement la règle. Le reste de la classe peut lui fournir des suggestions s'il éprouve des difficultés. Chronométrez à nouveau l'élève en rappelant que certains muscles ne fonctionnent désormais plus. Il doit soulever sa jambe des mains pour la lever.

Demandez aux élèves s'ils ont déjà entendu le terme **quadriplégie** auparavant et si quelqu'un peut expliquer ce qu'il signifie.

Vérifiez, en utilisant de nouveau le chronomètre du volontaire, combien de temps il faut à l'élève pour mettre le pyjama lorsqu'on souffre d'une telle blessure. Comme ce sera impossible, annoncez à la classe que trois invités spéciaux se trouvent dans le cercle : un parent de quadriplégique, un frère/une sœur plus âgé/âgée et un frère/une sœur plus jeune. Le parent et les frères ou sœurs doivent aider l'enfant/leur frère ou sœur à s'habiller. Prenez soin de chronométrer la tâche.

Se vêtir n'est pas la seule difficulté qu'éprouve une personne souffrant d'un traumatisme de la moelle épinière. Les mouvements de base, comme se lever quand on est par terre et s'asseoir sur une chaise, peuvent être très compliqués. Demandez à un volontaire de s'étendre sur le sol comme un paraplégique puis de s'asseoir sur une chaise sans utiliser ses jambes et sans aide de ses camarades. Vous aurez besoin d'un élève qui tiendra la chaise pendant que l'autre élève s'assoira ainsi. D'autres élèves pourraient eux aussi vouloir essayer.

La paraplégie est une paralysie de la partie inférieure du corps habituellement causée par un traumatisme de la moelle épinière. Certaines personnes souffrant de paraplégie bougent peu ou ne peuvent pas bouger le bas de leur corps à partir de la poitrine, mais le plus souvent, les paraplégiques bougent peu ou ne peuvent pas bouger leurs membres inférieurs à partir de la taille.

La quadriplégie est une paralysie du corps à partir du cou généralement causée par un traumatisme de la moelle épinière.



Quelques brèves questions de suivi à l'intention des volontaires :

- Demandez au jeune jouant le rôle du parent comment il se sentirait mentalement et émotionnellement, et comment sa vie changerait.
- Demandez aux jeunes jouant les rôles de frères ou sœurs comment leurs vies changeraient.
- Choisissez une personne parmi le cercle et avisez-la qu'elle est le meilleur ami de l'élève blessé, et discutez des changements qui surviendraient dans leur amitié, y compris la fréquence à laquelle elle le verrait.
- Choisissez une personne parmi le cercle (le genre n'importe pas) et mentionnez-lui qu'elle a une relation avec l'élève blessé. Demeurerait-elle dans cette relation ou y mettrait-elle fin?

Demandez finalement au groupe ce qu'il aurait d'autre à faire pour amener l'élève blessé à l'école chaque jour en plus de l'habiller, par exemple le nourrir, le doucher/laver... N'oubliez pas qu'il doit aussi aller aux toilettes. Si vous disposez de temps., vous pouvez montrer un cathéter aux élèves et expliquer que beaucoup de personnes (de tous les genres) auront besoin d'un cathéter si elles sont gravement atteintes. Le cathéter est inséré dans l'urètre pour vider l'urine du corps. Les patients victimes d'un traumatisme médullaire et certaines victimes de traumatisme crânien auront soin d'un cathéter le reste de leur vie.

Où surviennent donc les traumatismes médullaires et crâniens? Dans une foule d'endroits, mais parfois au cours de soirées de fête et relativement souvent lorsqu'on consomme de l'alcool et d'autres drogues. Nous explorerons cette question dans le cadre de la prochaine activité.

Partie 2 : Anges et démons

Tous les participants à l'intérieur du cercle seront avisés de l'organisation d'une soirée en fin de semaine au chalet d'un ami au bord d'un lac sans surveillance d'adulte. Chacun peut choisir de jouer le rôle d'un ange (quelqu'un qui aide à prévenir les accidents et veille à la protection de soi et des autres) ou d'un démon (quelqu'un qui cherche à accroître le risque d'accident). En passant, il s'agit d'une soirée pour les élèves du secondaire premier cycle/niveau intermédiaire qui terminent leur programme et poursuivent leurs études au niveau secondaire, et elle aura lieu la dernière semaine de juin.

Décrivez la soirée.

Un gars de l'école a un chalet au bord d'un lac dans les bois à environ une heure de la ville. Vingt-cinq (25) personnes ont été invitées à la soirée qui aura lieu un samedi soir; ils pourront coucher dans le chalet ou dans une tente à l'extérieur. L'hôte a demandé aux invités de ne pas apporter d'alcool ou de drogues — de se limiter aux boissons non alcoolisées et à la nourriture pour le barbecue.

La nouvelle de la soirée s'est propagée de sorte que beaucoup plus de personnes s'y présenteront. Elles apportent de l'alcool et des drogues, et l'une d'elles a apporté une drogue qu'elle mettra dans les boissons des invités pour leur faire perdre connaissance.

REMARQUE – Occasion de signaler que ce genre de drogue existe, mais que la boisson elle-même pose elle aussi des soucis.

La remise abrite des canots, beaucoup de chambres à air et une caisse de feux d'artifice. Il y a aussi sur les lieux un gros foyer pour les feux de camp. Il n'y a pas de plage (une plage se trouve à cinq minutes de bateau de là), mais seulement un quai avec une embarcation à moteur.

Le gars organisant la soirée a invité un ami de son frère aîné à agir comme disc-jockey en échange de nourriture et de l'utilisation du chalet durant quelques jours à la suite de la soirée.

Deux amis du disc-jockey viennent eux aussi (sans être invités). L'un d'eux apporte de l'alcool et de la marijuana pour lui-même et quiconque d'autre voudra se joindre à lui. L'autre apporte de l'équipement pour réaliser une vidéo de la soirée.



Prenez cinq minutes pour obtenir des idées de la classe au sujet des façons d'augmenter ou de réduire le risque. Demandez aux élèves de lever une main et de se présenter en tant qu'ange ou démon, et notez leurs suggestions. Vérifiez rapidement auprès de la classe si l'on est d'accord que la suggestion accroît ou réduit le risque.

On placera ensuite sur le plancher des questions auxquelles quiconque le souhaite pourra répondre.

- Aimerez-vous être à la soirée, et pourquoi?
- Qui gagnera selon vous, les anges ou les démons, et pourquoi?
- Voudriez-vous que vos propres enfants (dans le futur) aillent à ce genre de soirée? Dans la négative, pourquoi pas?
- Pensez-vous que le genre affecte la probabilité que nous soyons un ange ou un démon, et pourquoi?

Finalement, demandez à chacun de participer à cette dernière tranche de l'exercice (s'ils sont à l'aise pour le faire).

- Dans cette activité, les démons souhaitent se rendre la vie et rendre celle des autres plus périlleuse. Les anges aspirent plus à rendre leur vie et celle des autres plus sécuritaires.
- Sans vous juger les uns et les autres, levez-vous ou levez une main si vous pensez être plus un démon qu'un ange.
- Sans vous juger les uns et les autres, levez-vous ou levez une main si vous pensez être plus un ange qu'un démon.

Évaluation



Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une démarche d'« invitation à l'intérieur du cercle. »

Suivi

Demandez aux élèves de rédiger un message de réflexion sur cette activité : Citez une situation de la vie réelle que vous pouvez rendre plus sécuritaire pour pouvoir vous amuser sans risque de blessure? Que pouvez-vous faire pour réduire le risque de blessure?

10

12

14

16

18

20

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 5
Équilibre



8^e année : Leçon 5 — Équilibre

Résultat

- Les apprenants réfléchiront à l'impact de l'abus de substances sur la santé des adolescents.

Indicateur

- Examiner les méfaits associés à l'usage et à la consommation combinée d'alcool, de cannabis, de tabac, de produits de vapotage, de caféine et de médicaments sur ordonnance.

Question d'orientation

- Comment puis-je savoir si une certaine façon de faire face aux choses est saine?

Objectifs de l'élève

- Décrire les signes d'une consommation de substances et d'une dépendance aux jeux de hasard problématiques.
- Réfléchir à des stratégies d'accès à de l'aide et de fourniture de soutien à un camarade.

Durée estimative : 1 heure

Conseil pour l'animation

- Même si l'activité comporte des éléments ineptes, les conversations au sujet de la consommation de substances présentent toujours une possibilité de révélations sur le vécu des élèves et de leurs familles. Rappelez aux élèves les limites de la confidentialité et soyez prêt à soutenir les élèves qui pourraient faire une révélation.

Contexte

Nous voulons que les jeunes considèrent quelle quantité d'une chose est excessive au moyen de diverses perspectives tout en les sensibilisant dans une certaine mesure au risque lié aux substances, au jeu et aux jeux de hasard. Les principaux points que nous voulons faire ressortir auprès des élèves sont les suivants :

- Des risques peuvent être associés aux excès.
- Il y a des façons de reconnaître les moments où vous ou quelqu'un d'autre faites trop une certaine chose.
- Il existe des catégories de risque, par exemple l'absence de risque, un faible risque et un risque élevé, ainsi que des conséquences connexes.

Nous voulons aussi renforcer ce que les jeunes savent de la dépendance et de ce que signifie aller au-delà de l'usage pour passer à un état de besoin vous faisant perdre en partie ou totalement la maîtrise que vous possédez d'une substance ou du jeu et des jeux de hasard.

La conversation prendra fin par une conclusion sur ce qui est normal et la normalisation.

Mise en train

Quelques minutes du jeu *Jean dit*.

Matériel

- Visuel *Trop!*
- Visuels d'activités à risque (imprimés recto-verso)
- Visuels des niveaux de risque



Activité

Partie 1

Placez le visuel Trop! au milieu du plancher, entouré d'une série de visuels retournés parmi lesquels huit porteront la mention SÉRIEUX et trois, la mention INSIGNIFIANT. La classe examinera en premier lieu les visuels Insignifiant. Chacun d'eux proposera aux élèves, une fois retourné, une façon possible pour eux de déterminer que quelqu'un fait trop une certaine chose.

Nous voulons que chacun réfléchisse aux signes ou aux signaux révélant la possibilité d'une utilisation malsaine et la possibilité que quelqu'un vive une période difficile en raison de ses habitudes d'utilisation. Qu'observerions-nous en nous-mêmes? Qu'observerions-nous chez les autres?

Volets INSIGNIFIANT

- Karaoké
- Collectionner des hamsters
- Faire la roue

Voici un exemple : Découvrir lorsque vous vous éveillez que des hamsters sont dans votre lit avec vous pourrait être un signe que votre collection de hamsters est trop nombreuse! Ou si c'est le cas de quelqu'un d'autre, vous pourriez remarquer qu'il a une HALEINE DE HAMSTER!

Volets SÉRIEUX

- Boire de l'alcool
- Consommer du cannabis
- Jeu
- Cigarettes
- Vapotage
- Jeux de hasard
- Boissons énergisantes
- Médicaments sur ordonnance

Voici un exemple : Vous avez peut-être du mal à vous endormir la nuit parce que vous buvez trop de boissons énergisantes. Lorsqu'un bon ami commence à boire chaque jour et qu'il affiche des vidéos de lui en train de boire seul, peut-être est-ce là un signe que vous devriez vous inquiéter à son sujet.

Partie 2

Laissez les visuels d'activité à risque Sérieux sur le plancher et ajoutez les quatre visuels des niveaux de risque :

- Aucun risque
- Faible risque
- Risque moyen
- Risque élevé

Ces visuels ont pour but d'illustrer les risques supérieurs pour notre santé.

Nous voulons que tous comprennent qu'en ce qui a trait à la consommation de substances, de même qu'au jeu et aux jeux de hasard, le risque pour la santé n'est pas toujours nettement visible. Le risque pour notre santé augmente en général graduellement lorsque nous faisons une chose plus fréquemment.

N'importe quelle quantité de tabac peut, par exemple, être nuisible, mais l'utilisation de tabac dans le cadre de cérémonies traditionnelles et d'autres rituels ne constitue pas, croyons-nous, une utilisation non équilibrée ou un comportement à risque élevé.

Pour ce qui est d'une autre substance, l'alcool, une preuve abondante démontre qu'une utilisation accrue de cette drogue présente un risque accru.

Il existe dans le cas de chaque substance/activité figurant sur le plancher un lien entre la quantité et la fréquence de notre consommation ou participation et les enseignants seront heureux de diriger n'importe quel élève auprès d'un professionnel pour qu'il en apprenne davantage.

Avant de terminer, prenons quelques instants pour expliquer la différence entre une utilisation excessive et la dépendance ou l'accoutumance.



Exemple de comportement excessif : Une personne pourrait aimer jouer au jeu vidéo populaire le plus récent. Elle y joue beaucoup, mais elle peut cesser de jouer si elle le veut. Ce pourrait être difficile, mais elle finirait en fin de compte à passer de périodes excessives de jeu à de brefs intervalles de divertissement. On peut mettre fin soi-même à l'habitude de jouer excessivement à un jeu vidéo en remplaçant son habitude par une activité ou un passe-temps plus sain.

Exemple d'un trouble de l'usage d'une substance : Contrairement à la pratique excessive d'un jeu vidéo favori devenue une habitude, lorsqu'une personne souffre d'un trouble d'usage d'une substance, quelque chose change dans son cerveau (modifiant la physiologie, l'humeur, etc.) et la personne a besoin de la substance en question pour ne pas se sentir malade, physiquement et mentalement. Pour mettre fin à une telle « dépendance », la personne a habituellement besoin de soutien et de soins.

Pouvez-vous songer à une habitude que vous avez dans votre vie qui semble un peu excessive et qu'il serait difficile de changer, mais que vous pourriez changer sans traitement?

Évaluation

Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une démarche d'« invitation à l'intérieur du cercle ».

Suivi

Demandez aux élèves de réfléchir à l'utilisation combinée des substances et des comportements cités à l'intérieur de l'activité. Imaginez que vous ou un camarade vous adonnez à trois ou quatre de ces comportements, qui, lorsqu'ils sont combinés, représentent une fréquence marquée. Comment sauriez-vous quand faire appel à de l'aide?



Insignifiant

Karaoke

Insignifiant

Collectionner des hamsters

Insignifiant

Faire la roue

Sérieux

Boire de l'alcool

Sérieux

**Consommer
du cannabis**

Sérieux

Jeu

Sérieux

Cigarettes

Sérieux

Vapotage

Sérieux

Jeux de hasard

Sérieux

Boissons énergisantes

Sérieux

**Médicaments
sur
ordonnance**

Trop!

Aucun risque

Faible risque

**Risque
moyen**

Risque élevé

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 6
Pousse-toi!



8^e année : Leçon 6 – Pousse-toi!

Résultat

- Les apprenants réfléchiront à l'impact de l'abus de substances sur la santé des adolescents.

Indicateurs

- Formuler des stratégies pour faire face aux influences et aux pressions sociales nous exhortant à consommer des substances.
- Comparer des stratégies pour faire face aux pressions et aux émotions difficiles.

Question d'orientation

- Comment les pressions sociales peuvent-elles jouer un rôle dans la consommation de substances d'un adolescent?

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir

- décrire quels facteurs dans leurs vies créent un champ de forces protecteur autour d'eux et réfléchir aux aspects qu'ils pourraient souhaiter améliorer;
- décrire quels sont les facteurs d'incitation présents dans leurs vies et leur milieu, et considérer leurs incidences;
- décrire le rôle que jouent le gouvernement et l'industrie pour valider la consommation de substances par les Néoécossais ayant l'âge légal pour boire ou au-dessous de l'âge légal pour boire.

Durée estimative : 45 minutes à 1 heure

Matériel

- Visuels sur le contexte de consommation de l'alcool
- Visuels sur le champ de forces
- Visuels des facteurs d'incitation
- Visuels sur les mesures gouvernementales

Conseils pour l'animation

- La présente leçon fait part de beaucoup d'information. Ne vous inquiétez pas si vous oubliez de mentionner tout ce qui est écrit dans le présent guide ou si les élèves posent des questions auxquelles vous ne connaissez pas la réponse. On apprend par l'expérience et il peut s'avérer avantageux pour vous d'avouer que vous ne savez pas une chose et que vous ferez des recherches pour trouver la réponse.
- Rappelez aux élèves la présence du personnel de soutien de l'école et l'option de prendre une pause si la discussion devient trop personnelle ou trop intense.
- Les élèves pourraient faire des imbécilités au cours de l'activité de saut. Aucun problème! Il serait probablement avantageux de se munir de quelques visuels de plus au cas où quelqu'un pourrait réellement sauter par-dessus les sept visuels.

Contexte

La leçon précède la leçon de 9e année sur le contexte de consommation des drogues et elle vise à mieux définir les facteurs qui contribuent à la création d'un champ de forces autour du jeune pour mieux le protéger d'un mauvais usage de l'alcool. L'alcool est le point de mire de la présente leçon, mais on disposera de temps pour voir comment le concept du champ de forces s'applique aux autres substances, aux jeux vidéos et aux jeux d'argent.

Activité

Mise en train

Demandez si une personne est volontaire pour participer à un exercice de furtivité — elle doit accepter de se laisser transporter du côté opposé du cercle par deux amis qui lui demanderont la permission de lui tenir chacun un coude et une épaule et qui la déplaceront le plus doucement possible à quelques mètres de l'autre côté. Le déplacement devrait être silencieux au point où on pourrait entendre une épingle tomber sur le plancher.

Demandez un nouveau volontaire pour un second exercice de furtivité. Cette fois-ci, le volontaire restera dans sa chaise et quatre amis saisiront chacun un coin de la chaise et le transporteront le plus doucement possible du côté opposé du cercle. Cette fois encore, il s'agit d'un exercice de furtivité : il faudrait par conséquent pouvoir entendre une épingle tomber.

Applaudissez rapidement les volontaires et les équipes de déplacement furtif, et mentionnez à la classe que nous reviendrons à cette activité à la fin de la leçon.



Partie 1

Créez d'un côté du cercle sur le plancher deux sections au moyen des visuels sur le contexte de consommation de l'alcool en laissant de l'espace entre eux. Placez dans la première section les visuels du buveur social et du buveur solitaire — il s'agira là de la section à faible risque des adultes consommant au plus deux verres par semaine. Placez dans la seconde section les visuels du buveur régulier et du gros buveur — il s'agira là de la section à risque élevé des adultes qui consomment sept verres ou plus par semaine (un par jour ou calage d'alcool, soit cinq à six verres en l'espace de quelques heures).

Dans la première section, vous éviterez vraisemblablement les conséquences de la consommation d'alcool sur vous. Dans la seconde section, le risque de développer plusieurs types de cancers, une maladie du cœur et un accident vasculaire cérébral augmente substantiellement.

Les niveaux de risque sont basés sur des données probantes du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (ccsa.ca) dans sa nouvelle publication appelée [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#).

Expliquez brièvement les catégories.

- **Buveur social :** Vous prenez un verre en quelques occasions chaque année, comme un anniversaire ou une autre célébration.
- **Buveur de fin de semaine :** Vous prenez deux verres la fin de semaine, par exemple en regardant un match de hockey en compagnie d'amis, mais vous ne vous enivrez pas. Certains prennent ces deux verres un jour de semaine.
- **Buveur régulier :** Vous buvez chaque jour, mais vous ne vous enivrez pas, par exemple une bière ou un verre de vin au souper.
- **Gros buveur :** Vous vous enivrez chaque fin de semaine, par exemple en calant de l'alcool un samedi soir.
- **Personne qui ne boit pas :** Posez la fiche « Personne qui ne boit pas » de côté et dites à la classe : « Je tiens à mentionner que bon nombre de jeunes et d'adultes sont des gens qui ne courent aucun risque, parce qu'ils ne boivent pas. C'est peut-être votre cas et c'est peut-être le cas de certains ou de la plupart des adultes dans votre vie. Il peut y avoir de nombreuses raisons différentes pour lesquelles l'individu choisit de ne pas boire. »

Demandez deux volontaires (jusqu'à quatre, si vous le souhaitez) pour la première tranche de l'activité.

Expliquez aux volontaires que leur rapport avec l'alcool peut les amener à des niveaux différents dans leur vie. Les spécialistes de la santé publique veulent que les gens se situent dans la section à faible risque parce que cela signifie une population plus saine.

Nous savons que moins nous consommons d'alcool, mieux nous nous portons.

Toute réduction de la consommation d'alcool est avantageuse. L'industrie de l'alcool fait de l'argent grâce aux ventes d'alcool; elle cherche en conséquence à vendre le maximum de produits.

Vous pouvez à ce stade placer par terre les visuels des facteurs d'incitation en une colonne, de la section à risque élevé à celle à faible risque. Au fur et à mesure que vous placez chaque visuel, expliquez ce que signifie le facteur d'incitation et demandez à un volontaire si le facteur peut l'influencer pour qu'il commence à boire ou cesse de boire. S'il pense avoir la force ou le champ de forces nécessaire pour empêcher le facteur d'incitation de l'influencer, s'il peut y résister, demandez-lui de sauter par-dessus le visuel.

L'exercice peut sembler insignifiant à première vue – un visuel, c'est petit – mais faites appel à la patience des participants pour qu'ils voient ce qui se passera.

Répéter l'exercice en ajoutant maintenant un autre visuel tout en expliquant comment un facteur d'incitation peut influencer sur les habitudes de consommation, mais en faisant observer que si les champs de forces sont suffisamment puissants, ils pourraient surmonter le facteur d'incitation. Une fois encore, si le volontaire pense pouvoir résister, il sautera par-dessus les deux visuels cette fois-ci.

Au fur et à mesure que les sauts grossiront, il deviendra plus difficile d'atteindre la section à faible risque de la consommation de boisson. Le tableau ci-dessous vous aidera à expliquer chaque facteur d'incitation.

Les facteurs d'incitation qui compliqueront la progression des participants comprendront les facteurs qui suivent.

- **La pression à l'uniformité** : Peuvent-ils supporter la pression à l'uniformité?
- **La publicité et le marketing** : Peuvent-ils ignorer la publicité et le marketing?
- **L'accès** : Peuvent-ils ignorer le fait qu'il existe un endroit où acheter de l'alcool à quelques minutes d'où ils habitent?
- **Les normes sociales** : Peuvent-ils ignorer l'idée que leurs amis peuvent boire et être à l'aise de ne pas boire?
- **La consommation d'alcool pour faire face à la vie** : Peuvent-ils trouver des façons plus saines que l'alcool pour faire face aux difficultés?
- **Les influences culturelles** : Peuvent-ils résister aux influences culturelles entourant l'alcool ou les modérer?



- **Les antécédents biologiques/familiaux** : Comprennent-ils que les antécédents biologiques et familiaux ne constituent pas une fatalité et que leurs habitudes de consommation peuvent être très différentes?
- **La dépendance** : Peuvent-ils obtenir un soutien et un traitement pour leur dépendance (auparavant appelée alcoolisme/maladie alcoolique)?

Pression à l'uniformité	Vos amis vous poussent parfois à commencer à boire ou à boire plus que vous le voulez.
Publicité et marketing	Les entreprises investissent des fonds dans des stratégies efficaces cherchant à inciter les gens à commencer à boire ou à boire plus.
Accès	Nous savons que plus il existe d'endroits où acheter de l'alcool, plus les enfants et les jeunes sont susceptibles d'avoir accès à l'alcool.
Normes sociales	Beaucoup de jeunes « pensent » que la majorité de leurs amis boivent et se sentent anormaux s'ils ne boivent pas. Ils commencent ainsi à boire même si en réalité leurs amis ne boivent pas.
Consommation d'alcool pour faire face à la vie	Tout le monde a des problèmes à régler et nous disposons tous avec un peu de chance de soutien et de façons saines d'y faire face, mais les jeunes et les adultes ont parfois recours à l'alcool pour affronter les situations difficiles.
Influences culturelles	La pression à boire ne provient parfois pas des amis, mais du fondement d'une culture où les familles boivent traditionnellement ensemble.
Antécédents biologiques/familiaux	Nous pourrions parfois être à risque de boire plus en raison d'une dépendance au sein de la famille qui peut être liée à des antécédents familiaux ou être en partie génétique.
Dépendance	Certains adolescents commencent à boire à un jeune âge et peuvent développer une dépendance à l'alcool.

À la fin de l'exercice, il deviendra évident qu'il est impossible de faire un pas ou même de sauter par-dessus la totalité des huit facteurs d'incitation (ou ce sera à tout le moins très difficile).

La principale conclusion à tirer est qu'il devient plus ardu d'accéder à la section à faible risque lorsque plusieurs facteurs d'incitation entrent en jeu dans votre vie. Le saut à la section à faible risque devient beaucoup plus difficile.

Un point intéressant ressort toutefois. Imaginez un saut par-dessus une flaque de boue. Il est facile de franchir une petite flaque, mais il est plus compliqué de franchir une mare plus étendue, à moins qu'on ne puisse sauter sur des roches et des branches pour la traverser plus facilement. Tout comme les roches et les branches dans une mare, des facteurs de protection érigent un champ de forces autour de nous et nous aident à passer à la section à faible risque – et à y demeurer en évitant de commencer à boire. Insérez un par un les visuels des facteurs de protection entre les facteurs d'incitation afin que les élèves puissent avancer à la section à faible risque en marchant sur les visuels du champ de forces. Les facteurs de protection englobent les facteurs qui suivent.

- **Savoir qui vous êtes et être vous-même** – Soyez la personne que vous voulez être par rapport à l'alcool.
- **Obtenir de l'aide** – Si votre consommation vous préoccupe ou que vous subissez une pression pour boire, demandez de l'aide.
- **Comprendre la publicité et le marketing** – Le principal but de l'industrie de l'alcool est de faire de l'argent. Apprenez les tactiques auxquelles a recours l'industrie pour influencer les gens et les amener à boire.
- **Capacité de refuser** – Être à l'aise pour dire non vient avec l'habitude.
- **Normaliser l'omission de boire** – Soyez à l'aise pour mentionner que vous ne voulez pas boire et que vous n'avez pas besoin de boire.
- **Un environnement social coopératif** – Vos amis vous encouragent-ils à boire? Appuient-ils votre omission de boire?
- **Stratégies saines pour faire face à la vie** – Si vous éprouvez des difficultés, disposez-vous de façons saines d'affronter les difficultés et pouvez-vous compter sur des personnes fiables à qui parler?



Une fois que les volontaires ont traversé le cercle pour se rendre dans la section à faible risque, remerciez-les de leur aide et invitez-les à s'asseoir avant de poser quelques questions à l'ensemble des personnes du cercle.

- Est-ce qu'une personne serait prête à confier lequel des facteurs d'incitation lui poserait le plus de difficulté selon elle en ce moment et plus tard? Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de nous en faire part.
- Est-ce qu'une personne pense déjà posséder des parties du champ de forces décrit dans les visuels ou pense devoir améliorer certains aspects des visuels du champ de forces?
- Avez-vous besoin de tous les éléments du champ de forces ou y a-t-il une combinaison d'un ou de deux éléments qui s'avérerait plus efficace pour vous?

Partie 2

Vérifiez si les élèves voient des similarités dans la façon dont les jeunes pourraient se protéger de l'utilisation hasardeuse d'autres substances et ne pas développer une dépendance à l'égard des jeux vidéo / des jeux d'argent. Quelles sont, en ce qui a trait au vapotage, au tabac, au cannabis, aux jeux vidéo et aux jeux d'argent,

- les similarités?
- les différences?

Avant de mettre fin à la séance, faites observer aux élèves qu'il est dans une certaine mesure injuste de demander aux jeunes de surmonter seuls toutes les difficultés qui se posent en matière de consommation et que les gouvernements peuvent modifier les conditions de l'environnement des enfants et des adultes de manière à rendre ceux-ci moins susceptibles de consommer des substances. Placez par terre les visuels ci-après signalant des façons dont un gouvernement pourrait fournir de l'aide.

- **Réduire les endroits où acheter de l'alcool** – La limitation de l'accès rend plus difficile aux jeunes l'accès à l'alcool.
- **Soumettre la publicité et le marketing à des restrictions** – La limitation des moments, des endroits et des façons de publiciser l'alcool réduit les possibilités que les jeunes soient influencés par la publicité.
- **Hausser les prix/taxes** – L'augmentation du prix de l'alcool peut réduire la consommation.
- **Appliquer les restrictions relatives à l'âge** – L'alcool peut avoir des effets néfastes sur le développement du cerveau et les mesures d'application sont souvent ignorées.

Un dernier message aux élèves. Vous vous rappelez l'exercice de furtivité au tout début? Peu importe à quel point l'industrie de l'alcool tente de nous pousser à boire ou peu importe les pressions à boire que nous pourrions ressentir, nous avons toujours le pouvoir — en nous-mêmes et grâce à l'appui de nos amis — de résister et de passer à la section à faible risque au lieu de faire ce que l'industrie veut que nous fassions.

Évaluation

Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une démarche d'« invitation à l'intérieur du cercle. »

Suivi

- Affichez les visuels sur le champ de forces au tableau et invitez tous les élèves à participer à une activité de réflexion individuelle. Ils peuvent choisir l'un des visuels du champ de forces faisant état d'un aspect qu'ils estiment avoir déjà et d'un autre qu'ils aimeraient améliorer. Remettez aux élèves des modèles d'établissement d'objectifs graduels afin qu'ils explorent comment ils peuvent se doter du facteur de protection en question en subdivisant la démarche en étapes plus modestes et plus faciles à atteindre.
- La leçon permettra, espérons-nous, aux élèves de voir que les facteurs contribuant à la consommation de substances d'une personne sont complexes et parfois indépendants de sa volonté. Faites part aux élèves de certains programmes gouvernementaux et communautaires qui offrent aux gens de l'aide face aux problèmes de consommation de substances. Une recherche sur Internet ou une consultation du service de la santé mentale et des dépendances vous fournira les renseignements en question. Vous pourriez également inviter un conférencier possédant une expérience directe de la prestation de soutien aux personnes ayant des problèmes de consommation.

Buveur social

**Buveur de fin
de semaine**

**Buveur
régulier**

Gros buveur

**Personne qui
ne boit pas**

Pression à l'uniformité

Publicité et marketing

Accès

Normes sociales

**Consommation
d'alcool
pour faire face
à la vie**

Influences culturelles

Antécédents biologiques / familiaux

Dépendance

**Savoir qui
vous êtes
et être
vous-même**

**Obtenir de
l'aide**

Comprendre la publicité et le marketing

Capacité de refuser

**Un
environnement
social
coopératif**

**Normaliser
l'omission de
boire**

**Stratégies
saines pour
faire face
à la vie**

**Réduire
les endroits
où acheter
de l'alcool**

**Soumettre
la publicité et
le marketing
à des
restriction**

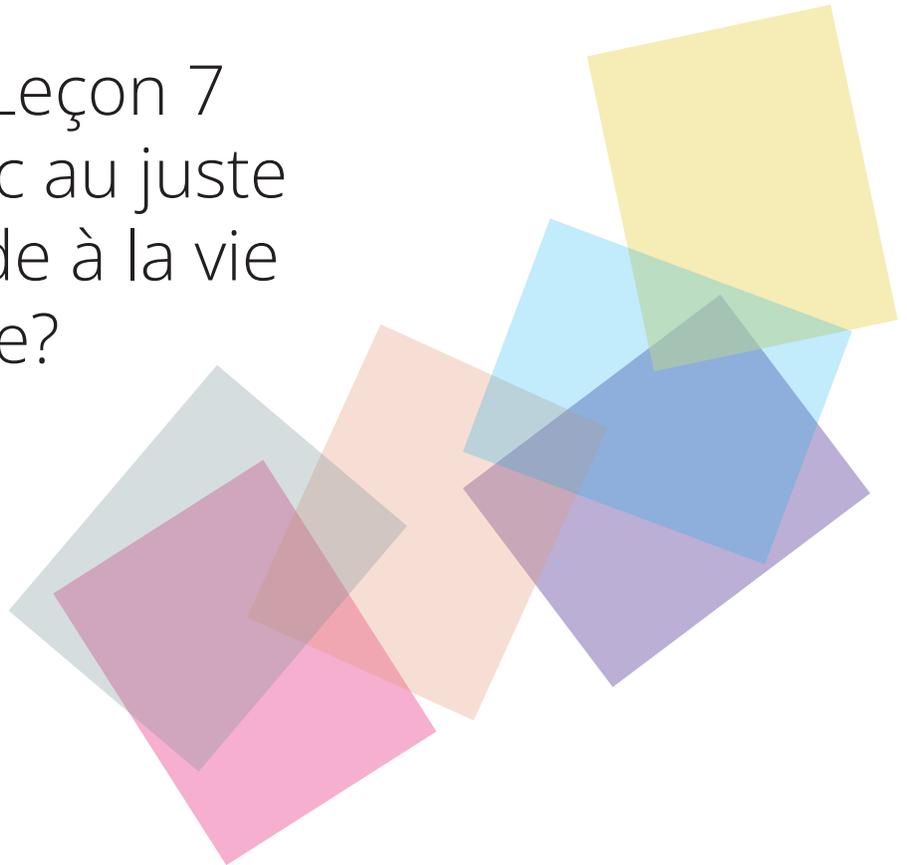
**Hausser
les prix/taxes**

Appliquer les restrictions relatives à l'âge

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

8^e année : Leçon 7
Qu'est donc au juste
une aptitude à la vie
quotidienne?



8^e année : Leçon 7 — Qu'est donc au juste une aptitude à la vie quotidienne?

Résultat

- Les apprenants analyseront comment les aptitudes à la vie quotidienne influent sur la santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle.

Indicateur

- Examiner des façons saines de faire face aux émotions difficiles et aux circonstances de la vie compliquées.

Questions d'orientation

- Quelles activités de loisir rehaussent le sentiment de bien-être dans ma vie?
- Comment puis-je assimiler et gérer les émotions difficiles pour maintenir des relations saines dans ma vie?

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir

- différencier les divers types de stratégies (saines, malsaines, distractions);
- réfléchir à leurs propres aptitudes à la vie quotidienne et stratégies d'adaptation, ainsi qu'aux aspects nécessitant un développement personnel plus poussé;
- dégager un lien entre des compétences particulières et les périodes difficiles dans leur vie, et réfléchir à la façon dont ces stratégies personnelles les aident.

Durée estimative : 1 heure

Conseils pour l'animation

- La révélation de soi est un outil. Le degré d'aise qu'a chaque enseignant pour parler de ses propres expériences diffère, mais un certain niveau d'échange personnel stimule la confiance. Le simple fait de mentionner « J'ai déjà éprouvé ce sentiment... » ou « J'ai déjà vécu ça... » constitue une façon puissante de nouer une relation. Prenez toutefois garde de ne pas trop vous révéler. Gardez vos commentaires courts et pertinents par rapport au message de la leçon.
- Lorsque les élèves dévoilent un point vulnérable/personnel à la classe, il est souvent utile de le souligner en les remerciant de leur contribution, en signalant leur bravoure ou en leur mentionnant que si jamais ils ont besoin d'aide, ils peuvent s'adresser à vous.
- L'activité proposée repose sur l'écoute de la classe et vise à aider un camarade particulier volontaire. Rappelez aux élèves les attentes sur le partage de l'espace et la nécessité d'éviter de parler en même temps qu'une autre personne chaque fois que vous le jugez indiqué. Il s'agit là aussi d'une aptitude qu'ils sont en train d'apprendre!

Contexte

L'Organisation mondiale de la Santé a défini des aptitudes à la vie quotidienne de base qui aident les gens à gérer les difficultés nouvelles et courantes dans leur vie. La leçon s'attardera sur l'une de ces aptitudes — gérer le stress et les émotions — et elle fera mention d'autres aptitudes et des liens entre elles en ce qui a trait à la consommation de substances et aux problèmes liés au jeu et aux jeux de hasard.

Plus une personne possède d'aptitudes à la vie quotidienne de base, plus elle parviendra à anticiper les situations qui pourraient avoir des effets négatifs sur sa santé et à explorer des solutions de rechange, ou à mieux gérer au moment même les situations qui pourraient avoir un impact négatif sur sa santé.

La leçon d'aujourd'hui permettra aux élèves d'effectuer un tri parmi les activités auxquelles s'adonnent les jeunes et nombre d'adultes lorsqu'ils sont stressés ou vivent de grandes émotions, et de déterminer lesquelles servent à distraire/ignorer le problème, lesquelles sont malsaines et peuvent empirer la situation, et lesquelles sont saines et contribuent à bâtir la résilience et à améliorer la situation.

La leçon leur permettra en outre de se pencher sur l'empathie et le fait que certaines personnes disposent de moins d'options en fait d'aptitudes à la vie quotidienne en raison des conditions dans lesquelles elles vivent.



Nombre de situations difficiles auxquelles sont confrontés les jeunes sont liées à la consommation de substances ainsi qu'à des activités posant un certain risque pour la santé, comme se le jeu et les jeux de hasard. Lorsque nous comprenons mieux quelles aptitudes à la vie quotidienne nous possédons et lesquelles il nous faut, nous effectuons un pas important de l'avant pour devenir plus forts et plus résilients face à la pression de consommer des substances de manières dangereuses et de nous engager dans d'autres activités posant un risque pour notre santé.

Matériel

- Visuels des stratégies d'adaptation
- Visuels des catégories de modes d'adaptation
- Visuels d'autres aptitudes à la vie quotidienne

Activité

Mise en train

Prenez quelques minutes pour préparer l'exercice. Demandez à tous de se mettre debout, si c'est possible. L'enseignant décrira trois aptitudes qu'il a, mais l'une sera fausse. Il mentionnera par exemple avoir du talent pour allumer des feux de camp, effectuer ses propres travaux de plomberie et préparer de la pizza à partir de zéro. La classe doit deviner quelle aptitude est fausse. Demandez maintenant à des volontaires de s'avancer et de faire part d'un talent étonnant qu'ils possèdent et la classe devra rapidement deviner si c'est vrai ou faux.

Remerciez tout le monde des minutes divertissantes passées et avisez la classe que vous parlerez d'autres aptitudes durant la leçon d'aujourd'hui.

Partie 1

Faites mention d'un faux problème de consommation de substance à la classe. Tous les renseignements que vous fournirez feront partie d'une simulation :

Vous mangez cinq gâteaux à la crème glacée chaque jour. Demandez à tous les élèves qui pensent que cela est un problème de se lever debout ou de lever la main. Invitez quelques volontaires à expliquer pourquoi.

Expliquez que la raison pour laquelle vous mangez cinq gâteaux à la crème glacée chaque jour est que vous avez un autre problème qui est apparu en premier lieu et que les gâteaux à la crème glacée constituent une façon pour vous de faire face au problème.

Le véritable problème, explique l'enseignant, est qu'on a diagnostiqué un cancer chez votre père. Quelques amis et la famille sont au courant. C'est réellement triste. Ils ne savent pas vraiment comment aborder la situation. C'est là que sont entrés en jeu les gâteaux à la crème glacée.

L'enseignant dispose de certains choix sur la façon dont on gère la tristesse et l'impuissance — et maints autres problèmes dus à la maladie, comme la perte de revenu, la façon dont la famille fait face à la situation, etc. (les visuels sur les catégories de modes d'adaptation se trouvent déjà sur le plancher) et il passe en revue chacun d'entre eux quelques instants :

- Faire des choses qui me distraient pour éviter de penser à mon père (par exemple jouer à quelque chose durant des heures).
- Faire des choses qui m'aident à aborder la situation, mais qui empirent le problème (commencer à boire de l'alcool dans ma chambre).
- Faire des choses qui m'aident à aborder la situation et à venir à bout de ma tristesse d'une façon saine (parler à d'autres de ce que je ressens, écrire dans un journal intime, méditer).

Il est important d'être familier avec toutes les catégories, mais nous allons aujourd'hui nous attarder sur la dernière catégorie : les aptitudes à la vie quotidienne qui nous aident à faire face à toutes sortes de difficultés dans notre vie, sans empirer notre santé.

Nous allons laisser les catégories sur le plancher, les espacer un peu et leur ajouter une série de visuels, retournés, puis essayer une activité qui aidera les jeunes à établir une différence entre les trois choix de modes d'adaptation examinés ci-dessus. Les visuels des stratégies d'adaptation portent les mentions qui suivent.

- Aptitudes à la vie quotidienne saines
- Façons malsaines d'aborder une situation
- Distraction/ignorance du problème

Demander à un volontaire de s'avancer et de lire les visuels des stratégies d'adaptation un par un, puis d'obtenir des directives du cercle sur la catégorie au sein de laquelle s'inscrit la stratégie selon les participants et des raisons pertinentes. Plusieurs élèves peuvent expliquer leurs justifications, en particulier en cas de désaccord.

Visuels des stratégies d'adaptation

- Passer beaucoup plus de temps que normalement à jouer à des jeux
- Jouer à des jeux de hasard
- Vapoter
- Fumer
- Commencer à consommer du cannabis
- Commencer à boire de l'alcool
- La masturbation
- S'entraîner
- Se procurer un animal de compagnie
- Faire de l'art
- Parler à des amis en qui on a confiance
- Parler à un adulte fiable
- Écouter de la musique
- Écrire de la musique
- Regarder YouTube ou la télé en rafale
- Jouer un instrument
- Écrire chaque jour dans un journal intime
- Se défouler un peu en VTT durant quelques heures
- Inviter des amis à regarder des films
- Médicaments sur ordonnances (qui ne vous sont pas prescrits)
- Consulter votre médecin de famille
- Planter un potager
- Manger d'une façon anormale pour vous
- S'isoler des autres
- Trouver un emploi à temps partiel
- Trouver un travail bénévole
- Apprendre à faire du pain

Sonder la classe pour vérifier si les élèves ont d'autres suggestions à faire et proposer des endroits où aller. Il pourrait parfois exister un chevauchement entre certaines catégories. Apprendre à faire du pain pourrait par exemple constituer une distraction plaisante, mais on acquiert en même temps une compétence importante – une aptitude saine. L'enseignant pourrait également revenir sur certains acquis de leçons antérieures parlant de l'équilibre, c.-à-d. les situations où une chose peut devenir un excès et ne pas aider.

Partie 2

Il est possible à ce point d'approfondir la leçon en instaurant une certaine dose de saine vulnérabilité dans l'espace. Les élèves et les enseignants peuvent saisir l'occasion pour faire part de ce qui les aide à faire face aux difficultés passées et courantes. Chacun devrait prendre soin de garder pour soi les détails au sujet de la difficulté évoquée – personne n'a à décrire la difficulté. Il faut plutôt faire état des façons qui aident l'intéressé à aborder les situations (passées et présentes). L'enseignant pourrait débiter, puis demander à des volontaires de s'exprimer s'ils le souhaitent.

Ajoutez ensuite sur le plancher des catégories supplémentaires d'aptitudes à la vie quotidienne pouvant aider une personne à traverser des périodes difficiles d'après ce que nous savons :

- La résolution de problèmes (comment gérer les situations difficiles)
- La pensée critique (comment mieux comprendre une situation et les gestes pertinents à poser)
- La capacité de communiquer efficacement (améliorer la façon dont on parle aux gens et dont on les écoute)
- Les relations interpersonnelles (apprendre comment entretenir des amitiés saines et d'autres types de relations)
- La conscience de soi (penser davantage à soi et au rôle qu'on joue pour rendre les situations plus ou moins difficiles)

Un tel exercice peut aider la classe à saisir une seconde possibilité, celle pour des volontaires de faire part des aptitudes à la vie quotidienne dont ils pensent avoir besoin ou qu'ils aimeraient avoir pour mieux aborder les difficultés présentes et futures. Ils pourraient aussi faire mention d'une aptitude qu'ils aiment voir chez les autres (famille, amis, etc.).

Évaluation



Cinq visuels sur le plancher aideront les élèves à faire part de ce qu'ils pensent de la classe. L'enseignant rappellera aux élèves d'éviter de se tenir sur ces visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples de visuels d'évaluation :

- La classe était amusante.
- La classe était ennuyeuse.
- La classe m'a aidé ou aidée à apprendre de nouvelles choses.
- La classe ne m'a rien enseigné de neuf.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise durant la classe.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si vous percevez que les élèves se sentent en sécurité dans la classe, n'hésitez pas à approfondir le sujet et posez-leur quelques questions succinctes sur les raisons pour lesquelles ils ont choisi de se placer où ils se trouvent. L'activité peut également prendre la forme d'une démarche d'« invitation à l'intérieur du cercle. »

Suivi

Proposez aux élèves d'interroger un adulte dans leur vie au sujet de son recours à différentes stratégies d'adaptation durant des périodes difficiles. Demandez aux élèves de préparer des questions à l'avance et de les poser aux adultes dans leurs vies afin de faire part du parcours d'adaptation et des aptitudes à la vie quotidienne des adultes.

**Aptitudes
à la vie
quotidienne
saines**

**Façons
malsaines
d'aborder une
situation**

**Distraction/
ignorance du
problème**

**Passer
beaucoup
plus de
temps que
normalement
à jouer
à des jeux**

**Jouer à
des jeux
de hasard**

Vapoter

Fumer

**Commencer
à consommer
du cannabis**

**Commencer
à boire de
l'alcool**

**La
masturbation**

S'entraîner

**Se procurer
un animal
de
compagnie**

Faire de l'art

**Parler à
des amis
en qui on a
confiance**

**Parler à
un adulte
fiable**

Écouter de la musique

Écrire de la musique

**Regarder
YouTube ou
la télé en
rafale**

**Écrire
chaque jour
dans un
journal
intime**

Jouer un instrument

**Se défouler
un peu en
VTT durant
quelques
heures**

**Inviter
des amis
à regarder
des films**

**Médicaments
sur
ordonnance
(qui ne vous
sont pas
prescrits)**

**Consulter
votre
médecin de
famille**

Planter un potager

**Manger
d'une façon
anormale
pour vous**

**S'isoler
des autres**

**Trouver
un emploi à
temps partiel**

**Trouver
un travail
bénévole**

Apprendre à faire du pain

La résolution de problèmes

La pensée critique

**La
capacité de
communiquer
efficacement**

Les relations interpersonnelles

La conscience de soi

