

# 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](mailto:links@EDnet.ns.ca).

## **À la base 9<sup>e</sup> 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](mailto:education.permissions@novascotia.ca).

# Table des matières

<b>Guide de l'animateur</b> .....	<b>1</b>
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 <sup>o</sup> 1 – Stratégies pour promouvoir la langue orale .....	16
Pratique pédagogique d'une grande utilité en français langue seconde N <sup>o</sup> 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
<b>9.1 Introduction</b> .....	<b>29</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 1 — Introduction .....	31
Activité .....	32
Évaluation .....	35
Suivi .....	35



<b>9.2 Quelle affaire! (partie 1)</b> .....	<b>47</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 2 — Quelle affaire! (partie 1) .....	49
Mise en train .....	51
Activité .....	51
Évaluation .....	57
Suivi .....	58
<b>9.3 Quelle affaire! (partie 2)</b> .....	<b>67</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 3 — Quelle affaire! (partie 2) .....	71
Mise en train .....	72
Activité .....	72
Évaluation .....	76
Suivi .....	76
<b>9.4 Les premières : réexamen</b> .....	<b>101</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 4 — Les premières : réexamen .....	103
Mise en train .....	104
Activité .....	105
Évaluation .....	109
Suivi .....	110
<b>9.5 Le contexte de consommation des drogues (partie 1)</b> .....	<b>175</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 5 — Le contexte de consommation des drogues (partie 1) . . . .	177
Mise en train .....	179
Activité .....	179
Évaluation .....	184
Suivi .....	185
Exemples de questions et réponses .....	185



<b>9.6 Le contexte de consommation des drogues (partie 2)</b> . . . . .	<b>219</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 6 — Le contexte de consommation des drogues (partie 2) . . . . .	221
Activité . . . . .	223
Évaluation . . . . .	226
Suivi . . . . .	226
Visuels sur les conséquences . . . . .	227
<b>9.7 Les dommages indirects</b> . . . . .	<b>291</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 7— Les dommages indirects . . . . .	293
Mise en train . . . . .	294
Activité . . . . .	295
Évaluation . . . . .	297
Suivi . . . . .	298
<b>9.8 Comment se soucier d'autrui</b> . . . . .	<b>363</b>
9 <sup>e</sup> année : Leçon 8 — Comment se soucier d'autrui . . . . .	375
Mise en train . . . . .	367
Activité . . . . .	367
Évaluation . . . . .	371
Suivi . . . . .	371





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

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](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<sup>e</sup> 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](https://drive.google.com/drive/folders/1C8chvmgKHC2dNS57Itqo_1sIVf2vhQ9q)
- *Ressources de la 7<sup>e</sup> année à la 9<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> année), mais aussi seulement 25 à 30 minutes (en 6<sup>e</sup> 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 1  
Introduction





# 9<sup>e</sup> 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 présente leçon, il devrait être clair que les leçons

- attachent de l'importance à la voix et à l'expérience des jeunes, d'abord et avant tout;
- ne sont pas axées sur l'adulte ou l'enseignant;
- encouragent la confiance, le travail d'équipe et la collaboration;
- visent l'obtention d'opinions et de réponses différentes plutôt que d'une bonne réponse.

## Matériel

- Chaises disposées en cercle
- Ruban/corde pour créer deux grands cercles concentriques sur le plancher
- Papier pour consigner les attentes de la classe
- Visuels d'évaluation

## Conseils pour 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.
- Durant l'exercice de la « salve d'applaudissements géante », les élèves peuvent devenir un peu compétitifs et pourraient signaler des élèves qui font des erreurs. L'enseignant devrait saisir l'occasion pour rappeler à la classe qu'il s'agit d'une activité difficile et que tous devraient travailler en vue du même but. Songez, en tant qu'enseignant, à commettre quelques erreurs délibérées pour démontrer le fait.
- Lorsque vous établirez les attentes de cette section (partie 3), assurez-vous que les élèves discutent de la confidentialité, du jugement, de la nécessité de s'exprimer à tour de rôle et du droit de passer son tour.

**Durée estimative :** 1 heure

# Activité

## Partie 1 : Salve d'applaudissements géante

Débutez par un court exercice à l'intention de la classe. Les élèves devront imaginer comment parvenir à produire « un applaudissement géant », c'est-à-dire que tous les membres de la classe doivent applaudir en même temps pour créer un son unique assourdissant. L'enseignant ne devrait pas donner plus de directives que cela et laisser les élèves imaginer la meilleure façon de procéder et en faire l'essai. L'enseignant devrait participer à l'exercice comme tous les autres. Si le groupe réussit, mettez-le au défi d'effectuer une salve de deux applaudissements consécutifs. Si vous pensez que les élèves travailleront mieux en petits groupes, divisez la classe en deux groupes ayant chacun le même défi à réaliser.

L'activité vise à amuser, encourager la résolution des problèmes et favoriser la communication entre les élèves. Le fait que l'enseignant participe à l'activité au lieu de la diriger montre aux élèves que la structure de la présente section est axée sur les élèves.

## Partie 2 : Zones circulaires

Créez deux cercles concentriques sur le plancher (à l'aide d'une corde ou de ruban). Le plus grand cercle devrait être assez grand pour que tous les élèves puissent se tenir sur son pourtour extérieur. Le plus petit cercle dans le centre devrait être assez grand pour que cinq ou six personnes se tiennent debout confortablement autour de celui-ci.

Demandez aux élèves de se tenir debout autour du cercle extérieur. Mentionnez-leur que durant les quelques séances à venir, la majorité des activités et des discussions se dérouleront dans un cercle et que vous consacrerez aujourd'hui un certain temps à mettre en place les conditions propices à vos conversations futures. Faites remarquer que les cercles facilitent déjà les entretiens parce qu'il est facile de voir tous les membres de la classe et parce qu'il n'y pas de chef évident —la personne qui parle est celle qui dirige la conversation à ce moment-là. Vous passerez le reste de la séance à vous exercer à échanger en cercle et à établir des normes collectives/sociales à l'appui de vos futures activités.



Indiquez aux élèves que vous lirez des énoncés dans quelques instants et qu'ils devront se déplacer à l'intérieur du cercle selon leur réponse. Précisez-leur que le cercle intérieur représente leur zone de confort : ils se tiendront dans la zone de confort pour représenter les choses qu'ils seraient tout à fait à l'aise de faire ou qu'ils ont déjà faites par le passé et qu'ils referaient. Le cercle extérieur représente la zone de panique : ils se tiendront sur le pourtour (ou au-delà!) pour signaler une chose qui leur semble trop risquée ou qui les paniquerait. Faites observer aux élèves que nous avons chacun nos zones individuelles de confort et de panique, et précisez que même si vous espérez que tous participeront, chacun a toujours l'option de passer son tour lors de chaque question.

Demandez aux élèves de se déplacer dans la zone de confort, la zone de panique ou quelque part entre les deux en réponse aux énoncés qui suivent. Vous êtes tout à fait libre d'ajouter vos propres énoncés.

- Grimper une échelle de 10 pieds
- Lire devant la classe un poème que vous avez écrit
- Présenter un exposé oral devant 300 personnes
- Toucher un serpent
- Marcher dehors durant un orage
- Aller chez le dentiste
- Effectuer un lancer franc pour gagner une partie de basketball
- Demander de l'aide à un ami pour faire un problème de mathématique
- Faire appel à l'aide d'un ami face à un problème dans votre vie

Arrêtez-vous alors un moment et signalez aux élèves qu'il existe une autre zone que vous n'avez pas encore mentionnée. L'espace entre la zone de confort et la zone de panique est appelé la zone d'apprentissage. Elle représente les expériences nouvelles ou suffisamment difficiles pour ralentir votre démarche, mais suffisamment sécuritaires pour vous éviter de paniquer. Expliquez aux élèves que vous espérez qu'ils travailleront ensemble dans la mesure du possible au cours des séances à venir. Indiquez aux élèves que vous leur demanderez de se déplacer à la suite de quelques autres énoncés :

- Discuter librement de la santé mentale
- Participer à des activités comme celle-ci où nous répondons en nous déplaçant
- Écouter les idées des uns et des autres sur des questions comme la consommation de substances
- Répondre à des questions sans réponse facile

## Partie 3 : Réflexion

Demandez aux élèves de retourner au cercle extérieur. Invitez-les à prendre quelques instants pour réfléchir à la façon dont ils ont répondu aux derniers énoncés et à celle dont leurs camarades de classe/l'enseignant ont eux aussi répondu d'après ce qu'ils ont pu remarquer. Posez ensuite les questions qui suivent.

- De quoi avez-vous besoin de cette classe pour demeurer dans votre zone d'apprentissage?
- Que pouvez-vous faire pour aider les autres personnes du cercle à demeurer dans leur zone d'apprentissage?

Prenez le temps de consigner les réponses à la suite de chaque question. Vous pouvez regrouper les réponses sous des thèmes ou les considérer individuellement pour créer des normes collectives qui guideront la classe durant les conversations difficiles. Si les élèves ne soulèvent pas la question de la confidentialité, vous pouvez l'ajouter pour rappeler aux élèves que les détails personnels des conversations doivent demeurer au sein du cercle, en ajoutant la mise en garde que vous devrez rompre la confidentialité en cas de révélation de méfaits passés, présents ou futurs.

## Partie 4 : Normes collectives

Comme ces leçons peuvent évoquer le vécu personnel d'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. Vous devriez songer à la meilleure façon de faciliter la conversation entre les élèves (mains, objet de parole, etc.) et expliquer le processus à ce point. Des copies papier des normes collectives à mettre en évidence sont fournies et vous pouvez en créer d'autres, suggérées par les élèves.

### 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**



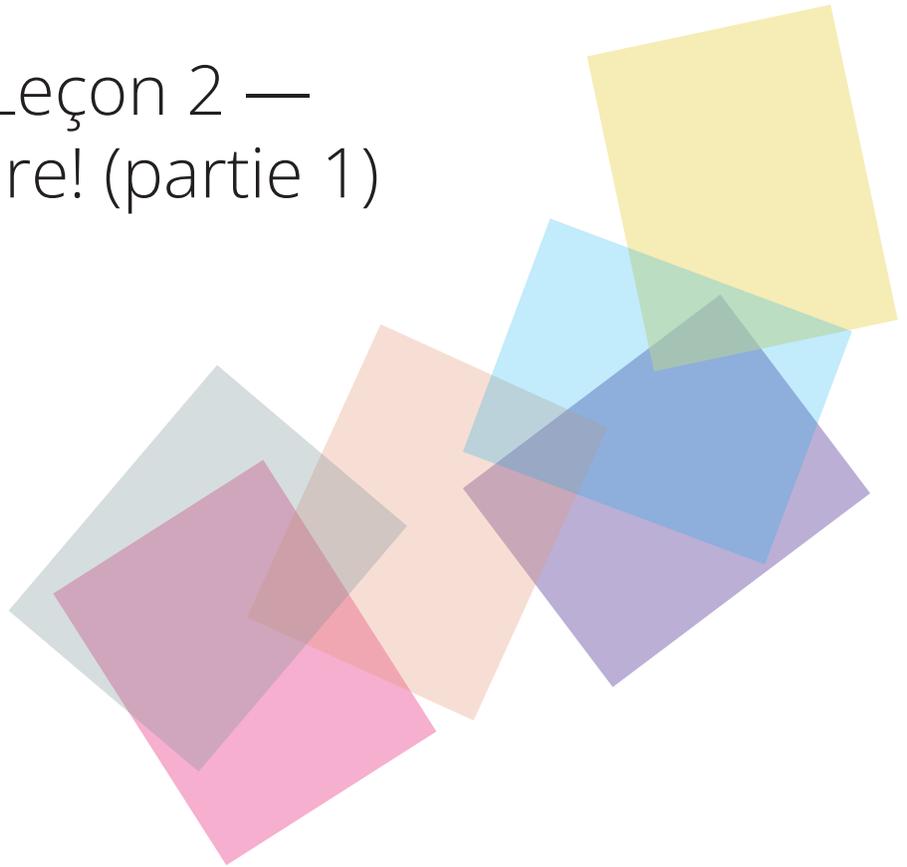
# **Autres règles**



# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 2 —  
Quelle affaire! (partie 1)





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 2 — Quelle affaire! (partie 1)

## Résultat

- Analyser le rôle de l'alcool au sein du processus de prise de décisions lié au risque accru de conséquences non voulues.

## Indicateur

- S'exercer à parler de ses préoccupations à propos de ses comportements et de ceux d'autrui en ce qui a trait à la consommation de substances et aux jeux de hasard, de la grossesse, des MTS, de la conduite avec facultés affaiblies et des blessures.

## Question d'orientation

- Quel est le rapport entre la consommation de substances et la sécurité de soi et d'autrui, comme conducteur, passager et piéton/cycliste?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- évaluer les risques qu'ils prennent en conduisant ou en circulant comme passager dans différents contextes de consommation de substances et de distraction;
- réfléchir à leur propre tolérance des risques comparativement aux personnes qui les entourent.

**Durée estimative :** 1 heure

## Matériel :

- Visuels sur les niveaux de prise de risque
- Groupes de cinq ou six chaises pouvant être déplacées dans la salle

## Conseils pour l'animation

- Essayez de profiter des minutes qui précèdent ou suivent l'activité pour vérifier si tout va bien auprès de chacun des élèves, en particulier ceux qui pourraient avoir besoin d'un appui supplémentaire, redoutez-vous d'après le comportement dont vous avez été témoin de leur part au cours des leçons. Certains des élèves et des membres du personnel pourraient avoir précédemment souffert de collisions automobiles, de blessures et de décès. Les événements en question pourraient être connus, mais ils ne le sont parfois pas.
- Rappelez aux élèves la présence du personnel de soutien scolaire et l'option de prendre une pause si la discussion devient trop personnelle ou intense.
- La leçon peut être la source de beaucoup de rire et d'amusement, pendant qu'elle transmet en outre des messages très sérieux. Servez-vous de votre propre énergie et de votre volume de voix pour donner l'exemple au groupe. Si vous voulez que les élèves se lèvent et participent, vous pouvez parler plus fort et bouger plus vite. Si vous souhaitez ramener l'échange à une ambiance plus sérieuse et réfléchie, vous pouvez ralentir et prendre un ton plus calme.
- Lorsque vous créez la voiture conduite distraitemment, il pourrait être avantageux pour vous d'inviter les élèves les plus bruyants à occuper le véhicule.

## Contexte

Les collisions de voitures constituent l'une des principales causes de décès chez les adolescents au Canada. Obtenir un permis de conduire représente pour nombre de jeunes un rite de passage leur insufflant un sentiment d'indépendance et de liberté, mais également un nouveau vecteur de prise de risques. Les activités prévues au cours de cette leçon en deux tranches permettent aux participants de considérer la prise de risques en tant que conducteur et passager, y conjuguant parfois la consommation de substances, et d'explorer le concept de la capacité de refuser pour éviter des conditions dangereuses.



## Mise en train

Placez sur le plancher les cinq visuels décrivant différents **niveaux de prise de risques** et demandez à des groupes de cinq personnes de se tenir debout sur le visuel qui décrit le mieux leur appétit du risque. Lorsque nous évoquons le risque dans le cadre de cette activité, nous parlons des risques physiques pouvant causer des blessures, comme le parachutisme sportif, le surf, la lutte avec des tigres, etc.

- **Absolument pas. Jamais. Je suis très prudent.**
- **Moi, j'essaie très très peu d'activités dangereuses.**
- **Bien sûr, si je suis sobre, que je porte de l'équipement de sécurité et que j'ai reçu une formation.**
- **Je suis toujours prêt à essayer des activités présentant des risques.**
- **N'importe où, n'importe quand et si quelqu'un l'enregistre.**

Les enseignants devraient eux aussi prendre part à l'exercice. Vérifiez si vous notez des différences entre les genres ou si des élèves veulent changer leur réponse en fonction des réponses de leurs camarades. On pourra ultérieurement utiliser ce renseignement pour demander aux participants l'effet que leurs relations peuvent avoir sur leurs attitudes à l'égard de la prise de risques. Demandez aux élèves de se rappeler où ils se sont placés pour plus tard.

## Activité

### Partie 1

Précisez à tous que la leçon porte sur le risque — et plus précisément la prise de risques en voiture lors de la conduite avec facultés affaiblies. Disposez les chaises de manière à créer quatre voitures (deux sièges à l'avant, le reste des sièges à l'arrière) de manière qu'elles se fassent face à un croisement en croix ou un arrêt quatre sens. On peut réaliser l'activité avec seulement cinq élèves. Ne créez par conséquent que le nombre de voitures dont vous avez besoin. Une même voiture pourrait servir à la démonstration de plusieurs scénarios, ou on peut en utiliser deux, trois ou quatre selon la taille de la classe. Si la classe est pleine, vous pourriez devoir créer quatre voitures de six sièges ou plus pouvant avoir trois rangées de sièges (simulant des fourgonnettes ou des VUS). Assurez-vous qu'il y a suffisamment de place entre les voitures pour que l'enseignant puisse se déplacer durant l'activité.

### **Scénario de l'automobile 1 : Il s'agit de la voiture de mise en scène de l'alcool et de la fatigue.**

Un groupe de jeunes est allé à une soirée et revient à la maison au lever du soleil. Tous les jeunes dans la voiture sont encore ivres. Ils sont aussi fatigués après avoir fêté toute la nuit. Demandez au groupe de simuler perdre connaissance dans la voiture. Indiquez-leur ensuite que sur le chemin du retour, le conducteur ivre/ endormi fait un accident et que plusieurs personnes sont tuées; tous les autres sont blessés. Personne ne portait de ceinture de sécurité.

### **Scénario de l'automobile 2 : Il s'agit de la voiture de mise en scène des distractions.**

Cette voiture a des similarités avec la voiture des personnes ivres, mais elle comporte également des différences. Encore une fois, personne ne portait de ceinture de sécurité, mais cette fois, personne n'est ivre ou fatigué. Et l'heure est différente. L'incident se passe vers l'heure du souper. Les occupants de la voiture vont à un match de hockey ou de football de l'école secondaire, mais il est tard et la voiture fait de la vitesse. Demandez au conducteur de prendre le volant des deux mains, d'appuyer d'un pied sur la pédale et de faire une grimace montrant qu'il roule vite. Mentionnez au passager à l'avant qu'il est en train de discuter avec l'un des passagers à l'arrière. Les deux crient beaucoup et pointent l'un et l'autre le doigt, mais aucun contact physique ne survient. Les deux passagers pourraient être en train de se blâmer l'un et l'autre du retard de la voiture. Ajoutez que les autres passagers sont en train de fêter pendant qu'ils roulent. Ils peuvent chanter ou crier et l'un d'eux devrait de plus donner des coups au conducteur qui essaie de se concentrer. Précisez à tous qu'au compte de trois, ils devront jouer leurs rôles comme expliqué, mais qu'il doivent auparavant remettre au conducteur un cellulaire afin qu'il prétende être en train de texter pendant qu'il conduit (ou de faire une vidéo TikTok). Indiquez au conducteur qu'après quelques secondes, il doit se tourner et crier à tout le monde de se taire, et que les passagers devraient se tranquilliser lorsque cela se produit.

Récapitulez brièvement et définissez la liste des distractions dans la voiture.

Demandez de plus pourquoi la vitesse est un problème lors d'un accident (c.-à-d. que plus la voiture roule vite, plus l'énergie cinétique augmente, plus la force est grande et pire est la blessure. Plus la voiture va vite, moins le conducteur aura de temps pour réagir en cas d'urgence.



**Posez maintenant cette question :** *Comparons la voiture des personnes ivres avec la voiture des distractions : pensez-vous que cette dernière est moins dangereuse, plus dangereuse ou qu'elle présente exactement le même niveau de danger?*

Sondez les réponses et les justifications des élèves. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. La question vise seulement à sonder les opinions.

**Scénario de l'automobile 3 : Il s'agit de la voiture de mise en scène du cannabis.**

Elle a des similarités avec les autres voitures, mais elle comporte également des différences par rapport aux autres voitures. Encore une fois, personne ne porte de ceinture de sécurité. Il n'y a pas d'alcool, pas de fatigue ni de distractions. L'heure du jour importe peu. Dans ce scénario, le conducteur et le passager sont réellement défoncés après avoir consommé du cannabis. Demandez au conducteur de saisir le volant des deux mains et d'avoir le pied sur la pédale, puis à tous les occupants de la voiture d'afficher leurs meilleurs visages de défoncés.

**Posez maintenant la question :** *Comparons la voiture des personnes ivres avec la voiture des distractions et la nouvelle voiture des personnes high : pensez-vous que cette dernière est moins dangereuse, plus dangereuse ou qu'elle présente exactement le même niveau de danger?*

Sondez les réponses et les justifications des élèves. Rappelez-leur que l'espace est confidentiel et donc de s'il vous plait être honnête.

Un nombre substantiel d'élèves affirmera dans beaucoup de classes que la voiture des personnes *high* est moins dangereuse pour diverses raisons, mais souvent parce qu'ils pensent que le conducteur *high* sera plus détendu, moins stressé ou anxieux, plus absorbé et concentré, et moins paranoïaque (il roulera par conséquent moins vite). Certains élèves iront jusqu'à avancer que le conducteur *high* conduira même mieux qu'un conducteur sobre. L'enseignant devrait toujours accepter toutes les réponses à ce point, tout en prêtant attention aux arguments pouvant être discutés ultérieurement.

Faites observer aux élèves que le conducteur de la voiture des personnes défoncées conduit *high* constamment. Il l'était même quand il a passé son examen de conduite. Ce renseignement neuf pourrait augmenter le nombre d'élèves croyant que la voiture des occupants *high* est la moins dangereuse. L'enseignant devrait toujours accepter toutes les réponses à ce point, tout en prêtant attention aux arguments pouvant être discutés ultérieurement.

**Scénario de l'automobile 4 : Il s'agit de la voiture mettant en scène des médicaments sur ordonnance.** Son conducteur est une personne ayant les facultés affaiblies par un médicament sur ordonnance. L'enseignant devrait expliquer que les médicaments sur ordonnance sont les médicaments que les médecins prescrivent aux patients qui sont malades ou blessés. Si vous prenez un médicament sur ordonnance alors que vous n'êtes pas malade ou blessé, le médicament peut vous faire du mal ou affecter sérieusement votre aptitude à conduire. De tels médicaments sont particulièrement nuisibles quand ils sont mêlés à d'autres drogues, comme l'alcool. Une voiture conduite par une personne aux facultés affaiblies par un médicament sur ordonnance peut être imprévisible et dangereuse.

## Partie 2

Retournez à nouveau à la voiture de cannabis et demandez à tous les élèves ayant affirmé qu'elle était moins dangereuse de se rendre dans la voiture du conducteur *high*. Rappelez à tous que le conducteur conduit constamment *high* et qu'il n'a jamais été impliqué dans une collision. Les élèves mal à l'aise d'être passagers de la voiture de cannabis devraient s'asseoir dans l'une des autres voitures. La démarche sera un peu chaotique, mais elle est essentielle pour l'étape suivante. Si un exode se produit, amusez-vous un peu avec le groupe. Mentionnez aux élèves que la voiture de cannabis amorce une escapade routière géniale, munie de provisions alimentaires inépuisables. Ou quoi que ce soit qui convaincra certains des élèves de rester dans la voiture.

Affirmez à classe qu'il ne s'agit désormais plus d'une voiture. Il s'agit maintenant d'un jet à passagers dans lequel le pilote et le copilote sont défoncés. Ils aiment fumer avant le décollage parce que cela les détend et les aide à se concentrer. Ils ont déjà fait la chose auparavant et ne se sont jamais écrasés. L'avion est de plus doté d'un pilote automatique. D'un point de vue statistique, voler est la façon la plus sécuritaire de voyager. Si des élèves décident de demeurer dans l'avion, demandez-leur d'expliquer pourquoi. En cas d'exode, rappelez-leur que l'appareil se dirige vers un endroit étonnant et que les pilotes ont fait cela auparavant, sans jamais s'écraser.

Il est à espérer qu'il restera à bord quelques élèves — dont l'un que vous inviterez à se porter volontaire pour l'activité suivante. Demandez-lui de s'étendre au sol sur le dos et demandez à un autre volontaire de se tenir debout à côté de lui. Expliquez qu'il ne s'agit plus d'une voiture ni d'un avion, mais que nous nous trouvons maintenant dans la salle d'opération d'un hôpital, que l'élève par terre est sur le point de subir une intervention chirurgicale et que le volontaire debout est le chirurgien. Indiquez au patient que le médecin aime être *high* quand il opère parce qu'il a alors les mains plus solides et qu'il est plus concentré et détendu. Demandez au patient s'il lui convient de se faire opérer par un chirurgien défoncé.

Si le patient est d'accord, vous pouvez vous amuser avec le scénario et vérifier comment il réagit lorsque vous ajoutez des détails particuliers : l'opération pourrait consister à réparer une jambe fracturée, ou il pourrait s'agir d'une chirurgie oculaire au laser ou encore d'une opération dans une région délicate du corps.

Si le patient accepte de subir l'intervention, le moment sera opportun pour vérifier les opinions des autres élèves. S'agit-il d'une bonne ou d'une mauvaise décision?

Vous pourriez poser un autre geste si le patient accepte l'intervention. Demandez au patient de s'asseoir, puis à deux autres élèves d'approcher leurs chaises de chaque côté de la chaise du patient. Expliquez qu'il ne s'agit plus d'une salle d'opération et que le patient est maintenant le parent unique des deux élèves de chaque côté de lui. Ces derniers sont des bébés jumeaux et le parent s'apprête à les mettre dans leurs sièges d'auto et à les amener au médecin pour une vaccination courante. Juste avant le rendez-vous, un message demande au parent de se présenter au travail et il ne peut pas se soustraire à ce quart de travail. La seule personne qui peut conduire les bébés au médecin est le frère défoncé du parent.

Demandez au parent s'il accepte qu'un conducteur défoncé conduise les enfants au bureau du médecin. S'il est d'avis que ça ira, vous pouvez demander au reste des élèves quelle serait leur décision et pourquoi — en général, l'avis des personnes affirmant que c'est une mauvaise idée est empreint de sagesse.

Si vous voulez faire valoir un autre point — si le parent décide finalement qu'il est plus important pour lui de s'absenter du travail pour faire face aux conséquences et amener sobre les enfants au bureau du médecin, annoncez-lui la mauvaise nouvelle qu'en chemin il entre en collision avec un conducteur défoncé – son frère. Le message à en tirer est qu'on peut prendre toutes les précautions possibles pour réduire le risque, mais que nous ne maîtrisons pas ce que font les autres conducteurs.

Remerciez les élèves de leur honnêteté et prenez quelques instants pour clarifier les faits.

- **Le cannabis affaiblit les fonctions cérébrales.**
- **Il peut affecter le cerveau d'une façon similaire à l'alcool tout comme il peut l'affecter d'une façon différente.**
- **Nous ne vous disons pas d'ÉVITER de consommer du cannabis, mais nous voulons que vous compreniez que si vous faites une chose qui exige beaucoup d'attention et de compétence — comme conduire un véhicule ou utiliser une grosse machine —, le risque de blessure augmente.**

Pour récapituler la présente section de l'activité, l'enseignant fera observer les points qui suivent s'ils n'ont pas déjà été signalés.

- Les scénarios peuvent sembler très différents (voiture comparativement à un avion ou à une salle d'opération, etc.), mais le principe de l'affaiblissement des facultés lorsqu'on exécute une tâche nécessitant de l'attention est le même. Leur affaiblissement accroît le risque de blessures. Et l'affaiblissement des facultés dû au cannabis accroît lui aussi le risque de blessure.
- Il est important pour prendre des décisions de savoir combien de temps les facultés peuvent demeurer affaiblies et combien de temps il faut pour que leur affaiblissement affecte l'organisme. La consommation combinée simultanée de cannabis et d'alcool est encore pire.
- Les médicaments sur ordonnance ayant un impact sur le cerveau — en particulier sur le délai de réaction et la vivacité d'esprit — augmentent le risque de blessure.
- La présente leçon ne vise pas à diaboliser aucune drogue particulière, mais plutôt à munir les élèves de renseignements qui les aideront à prendre des décisions. Les jeunes (et les adultes) jouissent de beaucoup de pouvoir sur les moments et les endroits où ils choisissent de faire des choses en ayant les facultés affaiblies et se laissant distraire, et il est avantageux d'avoir une conversation sur la façon d'éviter ce genre de comportements dans les situations exigeant un niveau élevé de compétence et d'attention.

## Partie 3 (facultatif)

Pour insister davantage sur le point précédent, demandez aux élèves d'imaginer une cinquième voiture que nous appellerons la voiture angélique parce que tous ses occupants se comportent comme il faut dans le véhicule. Personne n'a les facultés affaiblies (et n'est fatigué), aucune distraction n'a cours, la voiture ne roule pas vite – aucune préoccupation ne se pose. Est-ce que le fait que tout le monde se comporte comme il faut, y compris en portant sa ceinture de sécurité, élimine tout risque pour toutes les personnes dans la voiture? Si la réponse est non, d'où provient le risque? Il provient des autres personnes sur la route qui pourraient ne pas se soucier autant de la sécurité.

## 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

- Faites part de renseignements au sujet de la campagne « Designated Driver » aux États-Unis qui a popularisé le terme conducteur désigné et conféré une identité aux personnes qui demeurent sures et coopératives à l'occasion des soirées. Invitez les élèves à effectuer des recherches sur la campagne et à découvrir à quel point elle s'est avérée efficace au Canada en comparant les statistiques relatives à la conduite avec facultés affaiblies.
- Demandez aux élèves de rédiger une réflexion sur la voiture qu'ils trouvent la plus dangereuse et les raisons de leur avis. Compilez les résultats et faites-en part à la classe.
- Si vous enseignez dans une localité où les jeunes utilisent des véhicules tout terrain, envisagez de modifier cette activité en remplaçant la voiture par un véhicule tout terrain. Vous pouvez aussi prévoir un moment pour des conversations sur les risques de la conduite sous emprise et des véhicules tout terrain.



**Absolument pas.  
Jamais.  
Je suis très  
prudent.**



**Moi, j'essaie  
très très peu  
d'activités  
dangereuses.**



**Bien sûr,  
si je suis sobre,  
que je porte  
de l'équipement  
de sécurité et  
que j'ai reçu une  
formation.**



**Je suis  
toujours prêt  
à essayer  
des activités  
présentant  
des risques.**



**N'importe  
où, n'importe  
quand et si  
quelqu'un  
l'enregistre.**



# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 3  
Quelle affaire! (partie 2)





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 3 — Quelle affaire! (partie 2)

## Résultat

- Définir la négociation, l'assertivité et la capacité de refuser, et s'exercer à y recourir vis-à-vis de l'activité sexuelle, de l'alcool, du tabac, du cannabis et des jeux de hasard.

## Question d'orientation

- Quel est le rapport entre la sécurité de soi et d'autrui, comme conducteur, passager et piéton/cycliste?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- réfléchir à leurs propres capacités de refuser et tolérance du risque par rapport à la conduite dangereuse;
- appliquer le concept d'un consentement éclairé aux scénarios dangereux comme la conduite.

**Durée estimative :** 1 heure

## Matériel :

- Chaises pour les scénarios des voitures
- Visuels sur les niveaux de prise de risques
- Visuels sur le consentement au risque
- Visuels *Je dois y aller*

## Conseils pour l'animation

- Essayez de profiter des minutes qui précèdent ou suivent l'activité pour vérifier si tout va bien auprès de chacun des élèves, en particulier ceux qui pourraient avoir besoin d'un appui supplémentaire, redoutez-vous d'après le comportement dont vous avez été témoin de leur part au cours des leçons. Certains des élèves et des membres du personnel pourraient avoir précédemment souffert de collisions automobiles, de blessures et de décès. Les événements en question pourraient être connus, mais ils ne le sont parfois pas.
- Rappelez aux élèves la présence du personnel de soutien scolaire et l'option de prendre une pause si la discussion devient trop personnelle ou intense.
- La leçon peut être la source de beaucoup de rire et d'amusement, pendant qu'elle transmet en outre des messages très sérieux. Servez-vous de votre propre énergie et de votre volume de voix pour donner l'exemple au groupe. Si vous voulez que les élèves se lèvent et participent, vous pouvez parler plus fort et bouger plus vite. Si vous souhaitez ramener l'échange à une ambiance plus sérieuse et réfléchie, vous pouvez ralentir et prendre un ton plus calme.

## Contexte

Les collisions de voitures constituent l'une des principales causes de décès chez les adolescents au Canada. Obtenir un permis de conduire représente pour nombre de jeunes un rite de passage leur insufflant un sentiment d'indépendance et de liberté, mais également un nouveau vecteur de prise de risques.

La seconde heure de cette activité (9.3) se penche sur les aptitudes en matière de prise de risques et de refus — le pouvoir de dire non à une situation ou le pouvoir de se soustraire activement à une situation dangereuse et le soutien des amis qui veulent dire non.



## Mise en train

Placez sur le plancher les cinq visuels sur les niveaux de prise de risques (visuels provenant de la partie 1 de *Quelle affaire!*) et demandez si quiconque a changé de place par rapport à l'endroit où il se tenait durant la première séance. Demandez aux élèves qui signalent avoir changé de place où ils se trouvaient la première fois et où ils se sont déplacés, et, s'ils sont à l'aise de le faire, d'expliquer le changement.

- **Absolument pas. Jamais. Je suis très prudent.**
- **Moi, j'essaie très très peu d'activités dangereuses.**
- **Bien sûr, si je suis sobre, que je porte de l'équipement de sécurité et que j'ai reçu une formation.**
- **Je suis toujours prêt à essayer des activités présentant des risques.**
- **N'importe où, n'importe quand et si quelqu'un l'enregistre.**

Les enseignants devraient eux aussi prendre part à l'exercice. Vérifiez si vous notez des différences entre les genres ou si des élèves veulent changer leur réponse en fonction des réponses de leurs camarades. On pourra ultérieurement utiliser ce renseignement pour demander aux participants l'effet que leurs relations peuvent avoir sur leurs attitudes à l'égard de la prise de risques. Demandez aux élèves de se rappeler où ils se sont placés pour plus tard.

# Activité

## Partie 1 : Conditions dangereuses

Si la classe a déjà couvert les sujets de la sexualité et du consentement, saisissez l'occasion pour étoffer les concepts comme la **coercition** et le **consentement éclairé**. Les enseignants peuvent inviter les élèves à se remémorer ces leçons.

**Y a-t-il des leçons en matière de sexe et de consentement éclairé qui pourraient ou devraient servir dans d'autres situations à risque? Essayons une activité pour le découvrir.**

Demandez à l'un des élèves d'avancer sa chaise au milieu du cercle. Il occupe maintenant le siège du conducteur d'une voiture. Il va cueillir quatre autres personnes et se rendre à un champ où ont lieu un concert et un spectacle de feux d'artifice. Demandez à quatre volontaires d'apporter leurs chaises à l'intérieur du cercle et de former le reste de la voiture (deux chaises à l'avant et deux à l'arrière).

L'enseignant déposera par terre autour de la nouvelle voiture créée les visuels qui suivent, face retournée. L'envers du visuel fait mention d'un renseignement qui pourrait dissuader quelqu'un de monter dans la voiture. Invitez un volontaire à ramasser un visuel et à le lire. Demandez ensuite aux passagers s'ils seraient montés dans la voiture s'ils avaient été au courant du renseignement figurant sur le visuel. Répétez la démarche dans le cas de tous les visuels. Considérez la possibilité de remplacer les volontaires dans la voiture à mi-chemin si leur envie de participer s'estompe.

- **Le conducteur souffre activement d'herpès.**
- **Le conducteur est sans cesse plongé dans le jeu *Grand Theft Auto*.**
- **Le conducteur a mangé trois boîtes de fèves au lard en conserve.**
- **Le conducteur n'a pas dormi depuis 36 heures.**
- **Le conducteur vient de regarder en rafale tous les films *Rapides et Dangereux*.**
- **Le conducteur a volé et avalé des médicaments sur ordonnance de chez lui pour les essayer et se mettre high.**

*Le concept établissant que si vous voulez avoir des relations sexuelles avec quelqu'un, il vous incombe de vous assurer que l'autre personne est disposée à en avoir, qu'elle a tous les renseignements qu'il lui faut pour prendre une bonne décision et qu'elle dit oui librement et avec enthousiasme, sans peur, intimidation ni autre type de coercition. De plus, durant une relation sexuelle, une personne est libre de retirer son consentement si elle ne se sent pas à l'aise.*



- **Une discussion à la maison a mis le conducteur en colère et il a besoin de conduire pour se calmer.**
- **Le conducteur a pris quelques bières une heure avant de cueillir tout le monde.**

N'hésitez pas à poursuivre l'activité si le cercle a d'autres suggestions. Encouragez les passagers — et tous les autres dans le cercle — à expliquer leur réticence à monter dans la voiture à la suite de chaque nouvel élément d'information.

Rappelez à la classe que le consentement est une démarche dynamique et qu'une personne peut mettre fin à une relation sexuelle à n'importe quel moment qu'elle veut. **Peut-on comparer cela à des conditions dangereuses?**

Placez dans le cercle cinq autres visuels à l'envers révélant de nouveaux renseignements qui pourraient pousser un passager à vouloir descendre de la voiture. Au fur et à mesure qu'un volontaire les retourne et en fait la lecture, sondez les passagers afin de vérifier qui veut descendre et qui poserait des gestes pour sortir de la voiture.

- **Le conducteur double toujours les autres dans les zones à dépassement interdit.**
- **Le conducteur sort un flacon d'alcool et commence à boire en conduisant.**
- **Le conducteur texte constamment pendant qu'il conduit.**
- **Le conducteur qui est monté dans la voiture en furie est toujours en colère et il a maintenant une discussion animée avec une personne sur la banquette arrière.**
- **Les conditions météo se sont détériorées et une pluie abondante tombe, mais le conducteur refuse de ralentir et de conduire d'une façon sécuritaire compte tenu des conditions.**

Encouragez les passagers — et quiconque d'autre à l'intérieur du cercle — à expliquer pourquoi ils veulent sortir de la voiture, mais aussi à s'exprimer s'ils souhaitent dire quelque chose. Comme auparavant, vérifiez si l'on a d'autres suggestions dans le cercle afin d'en discuter.

On ne portera aucun jugement si vous trouvez qu'il existe un danger et que vous avez peur, mais que vous ne voulez rien dire. Il est important de *mettre en relief les difficultés que pose le refus de monter dans la voiture* et celles de demander de sortir de la voiture. Refuser de monter et demander de descendre paraissent simple en théorie, mais ce peut être compliqué.

Demandez aux élèves qui affirment ne pas avoir de problème à refuser de monter dans la voiture quand ils savent qu'ils existe un risque ou à demander de descendre de faire part de leur avis et d'expliquer leur raisonnement. Vous pourriez peut-être même les inviter à fournir un exemple de conversation et vérifier comment réagit le conducteur.

Déposez sur la plancher cinq autres visuels fournissant une excuse pratique à laquelle les élèves peuvent avoir recours dans les situations dangereuses où ils veulent se soustraire à des conditions hasardeuses.

- **Je n'ai pas changé la litière de mon chat depuis six mois. Je dois y aller.**
- **Ça alors! Mes pantalons sont en feu! Je dois y aller. (Citation familière de Sam le pirate)**
- **J'ai la diarrhée. Je dois y aller.**
- **Je viens de me rappeler que j'ai un devoir à faire pour mon cours Modes de vie sains. Je dois y aller.**
- **Désolé, j'apprends l'espagnol au moyen de cette appli et je suis vraiment concentré. *Tengo que irme ahora* (J dois y aller).**

Sans blague, la capacité de refuser — la capacité de dire non ou de se libérer par soi-même d'une situation dangereuse — est une aptitude à la vie quotidienne extraordinaire à posséder. Trois choses peuvent aider...

1. **Réfléchissez à l'avance à une situation — dans la mesure du possible — et considérez si vous direz non et comment vous direz non.**
2. **Les amis solidaires, qui vous soutiennent dans une situation à risque et qui appuient votre refus de faire une chose de sorte que vous ne vous sentiez pas et ne paraissiez pas mal.**
3. **À l'instar de la personne qui tente d'obtenir un consentement éclairé dans une situation sexuelle et qui encourage l'autre personne à dire non à une relation sexuelle et à mettre fin à son consentement si elle se sent mal à l'aise, la personne au centre du risque (le conducteur dans ce cas) peut *aider des amis à se sentir à l'aise pour dire non*. Cela pourrait ne pas sembler réaliste, mais considérer l'approche comme un bon comportement et peut-être une responsabilité si vous entraînez vos amis dans une situation à risque.**

## Partie 2 : Capacité de refuser

Les élèves de 9<sup>e</sup> année sont rarement assez âgés pour avoir un permis de conduire, mais ils circulent souvent comme passagers en compagnie d'autres adolescents dans des voitures et ils pourraient avoir déjà été témoins de la prise de risques (conduite avec facultés affaiblies, distractions au volant et conduite dangereuse). Cette dernière activité leur permet d'explorer la capacité de refuser et le concept d'une stratégie de sortie lorsque le jeune est conscient de conditions dangereuses.

Demander à des volontaires de reconstituer un scénario de voiture dangereux dont ils ont été témoins en regroupant le nombre de chaises et de personnes dont ils ont besoin pour illustrer le risque. Un élève pourrait, par exemple, avoir été passager dans une voiture faisant une course contre une autre voiture sur l'autoroute. Demandez à cinq volontaires d'apporter leurs chaises au milieu du cercle et de former une voiture à cinq passagers.

Vérifiez auprès des élèves s'ils seraient en mesure de s'exprimer dans la voiture s'ils se sentaient mal à l'aise. Quel est l'impact de dire ce qu'on pense ou de refuser de monter dans la voiture en premier lieu s'ils soupçonnent un risque? Dans quelle mesure les élèves se montrent-ils solidaires de leurs amis qui ne veulent pas être dans la voiture? Quelle incidence la consommation de substances (alcool ou marijuana) aurait-elle sur le scénario, en particulier en ce qui concerne le refus et le soutien des amis?

Le message de clôture est simple et renforce le message antérieur. Il est important de savoir refuser, mais le geste n'est pas toujours facile à poser.

- Vous ne regretterez probablement jamais de dire non à une situation lorsque vous êtes conscient qu'elle pourrait vous causer du mal ou en causer à d'autres.
- Vous ne regretterez jamais d'appuyer des amis qui disent non dans une situation dangereuse.
- Vous ne regretterez jamais d'appuyer des amis qui disent non si vous êtes la personne influençant une situation présentant un risque.

# 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 aux principes de la coercition et du consentement éclairé. Où d'autre pouvez-vous appliquer ces concepts dans votre vie?

**Le  
conducteur  
souffre  
activement  
d'herpès.**



**Le  
conducteur  
est sans  
cesse plongé  
dans le jeu  
*Grand Theft  
Auto.***



**Le  
conducteur  
a mangé  
trois boites de  
fèves au lard  
en conserve.**



**Le  
conducteur  
n'a pas dormi  
depuis  
36 heures.**



**Le conducteur  
vient de  
regarder en  
rafale tous les  
films *Rapides  
et Dangereux.***



**Le conducteur  
a volé et  
avalé des  
médicaments  
sur ordonnance  
de chez lui pour  
les essayer et  
se mettre high.**



**Une discussion  
à la maison  
a mis le  
conducteur en  
colère et il a  
besoin de  
conduire pour  
se calmer.**



**Le conducteur  
a pris quelques  
bières une  
heure avant  
de cueillir  
tout le monde.**



**Je n'ai pas  
changé la litière  
de mon chat  
depuis six mois.  
Je dois y aller.**



**Ça alors!**  
**Mes pantalons**  
**sont en feu!**  
**Je dois y aller.**



**J'ai la  
diarrhée.**

**Je dois y aller.**



**Je viens de me  
rappeler que  
j'ai un devoir à  
faire pour mon  
cours Modes  
de vie sains.  
Je dois y aller.**



**Désolé, j'apprends  
l'espagnol au moyen  
de cette appli  
et je suis vraiment  
concentré.**

***Tengo que irme ahora  
(J'dois y aller).***



# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 4 —  
Les premières : réexamen





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 4 — Les premières : réexamen

## Résultats

- Les élèves analyseront leurs besoins en matière de santé durant les périodes de changement et appliqueront des stratégies qui améliorent leur capacité de gérer le changement dans leurs vies.
- Ils s'exerceront à parler de leurs préoccupations au sujet de leur comportement ou de ceux des autres en ce qui a trait à la consommation de substances ou des jeux d'argent.

## Questions d'orientation

- Citez des facteurs qui influencent le comportement des élèves par rapport à la consommation de substances, aux jeux vidéo et aux jeux d'argent.
- Comment pouvons-nous appuyer sur notre propre résilience ainsi que sur la résilience de ceux qui nous entourent face à ces influences?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir

- discuter des influences extérieures sur leur consommation de substances, les jeux vidéo ou les jeux d'argent;
- discuter de la résilience face à ces influences ainsi que de la façon de renforcer leur résilience et celle des autres.

**Durée estimative :** 1 heure

**Durée estimative :** 1 heure

**Remarque :** Si la conversation est riche en informations, il peut être préférable de diviser la leçon en deux. La partie 3 pourra alors être faite lors du cours suivant et comprendre des jeux de rôles sur l'art d'apporter du soutien ou de l'aide à un camarade.

## Matériel

- Visuels *Problèmes possibles* (commencer sur le plancher dans le cercle)
- Visuels sur les conditions et les influences
- Visuels sur la résilience
- Visuels sur les premières salutaires

## Conseils pour l'animation

- Essayez de vous asseoir près des élèves plus tranquilles du cercle durant certaines des leçons. Ils participeront souvent en vous faisant directement part de ce qu'ils pensent.
- 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.
- Lorsque les élèves dévoilent à la classe une chose personnelle ou les rendant vulnérables, il convient souvent de le noter, les remerciant de leur contribution, mentionnant leur bravoure et leur faisant savoir qu'ils peuvent s'adresser à vous si jamais ils ont besoin d'aide.

## Contexte

Les élèves de 7<sup>e</sup> année pourraient avoir vu la leçon intitulée Les premières, qui explorait la fourchette d'âges où il aurait pu convenir de commencer à consommer une substance ou à s'adonner aux jeux vidéo ou aux jeux d'argent, de même que quelques autres exemples d'une première expérience. La leçon leur avait en plus permis de mettre au jour les genres de conditions qui pourraient influencer l'initiation à différentes substances et activités. Deux ans plus tard, nous réexaminons l'idée d'explorer d'autres premières, mais cette fois des types de comportements que nous pouvons adopter pour renforcer la résilience en nous et le soutien que nous pouvons offrir à nos amis. Nous pouvons aussi saisir l'occasion pour réfléchir à certaines premières préjudiciables ou malsaines qui sont déjà survenues par rapport aux substances ou à notre participation à certaines activités, puis songer aux étapes à venir... Seront-elles salutaires ou préjudiciables?

## Mise en train

### Déplacements rapides et amusants à l'intérieur du cercle évoquant les premières

Avancez à l'intérieur du cercle si vous pensez être la première personne de la classe

- qui sera millionnaire.
- qui sera célèbre.
- qui sera arrêtée pour quelque chose.
- à grimper le mont Everest.
- à obtenir son permis de conduire.
- à se marier.
- à déménager ailleurs.
- à aller dans l'espace.
- à faire de la politique.
- à devenir enseignant ou enseignante.



# Activité

## Partie 1

Les **visuels Problèmes possibles** se trouvent déjà sur le plancher au milieu du cercle :

- **Tabac**
- **Cannabis**
- **Alcool**
- **Médicaments sur ordonnance**
- **Jeux d'argent**
- **Problèmes avec les jeux vidéos**

Demandez aux élèves de jeter un coup d'œil sur les visuels sur le plancher et de s'avancer à l'intérieur du cercle s'ils ont déjà consommé l'une des substances ou qu'ils se sont adonnés à l'une des activités pour la première fois.

Précisez à la classe que vous ne porterez pas de jugement par rapport aux énoncés qui suivent. Rappelez aux élèves de demeurer au même endroit s'ils préfèrent ne pas indiquer au cercle ce qu'ils pensent.

Prenez soin d'expliquer que les comportements évoqués s'inscrivent dans la catégorie des « problèmes possibles » plutôt que des « comportements toujours problématiques ». Des exemples qui pourraient clarifier ce point seraient des médicaments sur ordonnance qui vous seraient prescrits pour une maladie ou un problème chronique, l'utilisation de tabac au cours d'une cérémonie ou d'un rituel de purification par la fumée, ou une petite gorgée d'alcool durant des cérémonies religieuses. Rappelez aux élèves que l'exercice est axé sur leur propre réponse et qu'ils doivent s'abstenir de réagir s'ils voient ou ne voient pas un camarade s'avancer.

- Avancez-vous dans le cercle si vous êtes retourné à l'un ou l'autre de ces comportements en l'espace de quelques secondes.
- Avancez-vous dans le cercle si vous éprouvez un peu de regret par rapport à n'importe quel des comportements.
- Avancez-vous dans le cercle si vous n'avez pas encore eu de tels comportements une première fois, mais que vous pensez que ce sera différent d'ici un an. D'ici six mois? D'ici la fin de la journée? (La dernière question est une plaisanterie.)

- L'activité permet à quiconque le souhaiterait de mentionner quelque chose au sujet de l'énoncé sur le regret — s'il s'y sent à l'aise. Une façon pour l'enseignant d'inviter les élèves à livrer des commentaires est de demander aux élèves si quiconque d'entre eux quand ils étaient en 7e année aurait été surpris d'être déjà allé plus loin qu'une première fois dans le cas de certains des comportements sur le plancher. En d'autres termes, ils n'auraient pas pensé déjà se trouver à ce stade. C'est là une façon pour la classe de réexaminer certaines des conditions ou des influences opérant sur nous, c.-à-d. les facteurs qui nous incitent à commencer à utiliser une substance, à commencer à la consommer de manière dangereuse et à nous adonner à une activité comme les jeux d'argent ou les jeux vidéos. L'activité rappelle que les influences et les conditions en question peuvent constituer de puissants vecteurs dans nos vies et modifier nos attitudes et nos comportements.

Placez par terre les **visuels sur les conditions et les influences** durant la conversation (ou avant celle-ci) en guise de rappel de ce que peuvent être ces conditions et influences :

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

## Partie 2

Ces conditions et influences peuvent modifier nos attitudes à l'égard de la consommation/participation à certaines activités et stimuler des comportements de consommation/participation posant un risque pour notre santé. Les influences et les conditions — que nous appelons parfois des facteurs d'incitation — font concurrence aux efforts que nous déployons pour être résilients et améliorer notre santé.

Dans la prochaine tranche de la leçon, nous allons examiner comment nous avons recours à la résilience pour gérer notre risque et ÉVITER d'utiliser des substances ou de nous engager dans des activités comme les jeux de hasard ou les jeux vidéos d'une manière malsaine, ou comment nous pouvons faire usage de substances et nous engager dans des activités comme les jeux d'argent de manière modérée et équilibrée (tout en reconnaissant qu'elles comportent toujours un risque).

Vérifions d'abord dans quelle mesure les élèves estiment être résilients et le degré de résistance de leur champ de forces aux influences/conditions. Nous effectuerons un court sondage au moyen des quatre **visuels sur la résilience** sur le plancher dans quatre sections différentes du cercle :

- Très résilient ou résiliente
- Quelque peu résilient ou résiliente
- Pas très résilient ou résiliente
- Aucune résilience

La résilience désigne, dans le cadre de cette conversation, une identité nous mettant à l'aise pour dire non et résister aux pressions ou aux influences qui pourraient pousser une personne vers des comportements dangereux par rapport aux substances, aux jeux vidéos ou aux jeux d'argent. Demandez à des volontaires de se lever et de s'avancer (lorsqu'ils le veulent) dans la section représentant le mieux leur situation courante. Les enseignants devraient se joindre aux élèves.

Des jeunes et des adultes se trouveront inévitablement dans les deux catégories inquiétantes et c'est là **l'aspect que nous explorerons durant** le reste de la leçon : comment pouvons-nous favoriser le renforcement de la résilience chez nos camarades et nos amis?

## Partie 3

La dernière partie de la leçon est une réflexion sur le rôle que nous jouons pour aider nos amis et nos camarades à être résilients face aux influences/pressions/conditions concurrençant entre elles pour nous pousser vers des comportements dangereux par rapport aux substances et aux activités.

Expliquez, sans porter de jugement, que certaines personnes dans la salle pourraient sous peu amorcer, ou ont déjà amorcé, un vain cheminement d'usage d'une ou plusieurs des substances ou d'engagement dans des activités, et que la dernière tranche de la leçon nous rappelle qu'un cheminement de rechange est possible, un cheminement plus salubre que nous pouvons poursuivre ou amorcer de quelques pas pour la première fois en vue d'acquérir une résilience contre certaines des conditions qui peuvent menacer notre bonne santé.

Placez par terre les **visuels sur les premières salubres** sur des côtés opposés du cercle et expliquez brièvement chacun au moyen d'un court exemple.

- Vous avez pleuré sur l'épaule d'un ami.
- Vous avez permis à un ami de pleurer sur votre épaule.
- Vous avez dit non à une chose que vous ne vouliez pas en dépit des pressions pour que vous disiez oui.
- Vous avez appuyé d'autres personnes disant non à une chose qu'elles ne voulaient pas en dépit des pressions pour qu'elles disent oui.
- Vous avez appuyé une personne souhaitant obtenir l'aide d'un professionnel.
- Vous avez fait appel à l'aide d'un professionnel pour vous-même.
- Vous avez demandé de l'aide dans une période difficile.
- Vous avez donné des conseils dans une période difficile.
- Vous avez apporté un changement difficile à vos habitudes.
- Vous avez soutenu d'autres personnes apportant un changement difficile à leurs habitudes.
- Quelqu'un vous a confié admirer quelque chose à votre sujet.
- Vous avez confié à quelqu'un d'autre ce que vous admiriez à son sujet.

Les élèves ont appris quelles vaines conditions et influences nous amènent à faire l'essai de substances et à nous engager dans certains comportements malsains. Nous allons maintenant nous concentrer sur les premières salutaires. Retournez aux questions invitant les participants à avancer dans le cercle comme suit.

- Observez les visuels sur le plancher et avancez à l'intérieur du cercle si vous vous êtes déjà adonné à l'un de ces comportements pour la première fois.
- Avancez-vous à l'intérieur du cercle si vous êtes retourné à l'un ou l'autre d'entre eux en l'espace de quelques secondes.
- Avancez-vous dans le cercle si vous êtes fier ou fière de vous être engagé dans l'un des comportements.

## 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

- Faites des recherches sur les âges où il est permis de boire et les lois relatives à la consommation de substances dans différents pays, et comparez-les. Demandez aux élèves de déterminer les lois qu'ils promulgueraient s'ils faisaient partie du gouvernement.
- Présentez ou montrez une vidéo sur le développement du cerveau des adolescents et le rôle du cortex préfrontal. Décrivez l'impact que différentes substances peuvent avoir sur ce stade crucial du développement cognitif. Accédez au site [Mentalhealthliteracy.org](https://www.mentalhealthliteracy.org) (en anglais) pour voir des vidéos sur le développement du cerveau.
- Demandez aux élèves de mettre en pratique leur capacité de refuser et de réfléchir aux sentiments éprouvés en l'employant.
- Invitez les élèves à imaginer une situation de risque à laquelle devront réagir leurs camarades.



**Tabac**



**Cannabis**



**Alcool**



# **Médicaments sur ordonnance**



# Jeux de l'argent



# **Problème avec les jeux vidéos**



# **Publicité/ marketing**



# **Médias sociaux**



# **Influence familiiale**



# **Influence des camarades**



# **Influence de la culture populaire**



**Solitude**



**Ennui**



# **Évènements traumatisants**



# Quête d'attention



**Stress**



# **Traditions/ rituels**



**Très résilient  
ou résiliente**



**Quelque peu  
résilient  
ou résiliente**



**Pas très  
résilient ou  
résiliente**



**Aucune  
résilience**



**Vous avez  
pleuré sur  
l'épaule  
d'un ami.**



**Vous avez  
permis à  
un ami de  
pleurer sur  
votre épaule.**



**Vous avez dit non  
à une chose que  
vous ne vouliez  
pas en dépit  
des pressions pour  
que vous disiez oui.**



**Vous avez appuyé  
d'autres personnes  
disant non à une  
chose qu'elles  
ne voulaient pas  
en dépit des  
pressions pour  
qu'elles disent oui.**



**Vous avez appuyé  
une personne  
souhaitant  
obtenir l'aide d'un  
professionnel.**



**Vous avez  
fait appel  
à l'aide d'un  
professionnel  
pour  
vous-même.**



**Vous avez  
demandé de  
l'aide dans  
une période  
difficile.**



**Vous avez  
donné des  
conseils dans  
une période  
difficile.**



**Vous avez  
apporté un  
changement  
difficile à vos  
habitudes.**



**Vous avez  
soutenu  
d'autres  
personnes  
apportant un  
changement  
difficile à leurs  
habitudes.**



**Quelqu'un  
vous a confié  
admirer  
quelque  
chose à votre  
sujet.**



**Vous avez  
confié  
à quelqu'un  
d'autre ce que  
vous admiriez  
à son sujet.**



# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 5 —  
Le contexte de consommation  
des drogues (partie 1)





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 5 — Le contexte de consommation des drogues (partie 1)

## Résultat

- Faire une synthèse des fondements de l'éducation sur les drogues en ce qui a trait à l'usage d'alcool, de tabac, de caféine et de cannabis, notamment les risques à court et à long terme et les signes de préoccupation tout au long du continuum d'utilisation.

## Question d'orientation

- Quels sont les facteurs d'incitation et de protection associés à une consommation à risque supérieur d'alcool et de cannabis?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- considérer les influences des facteurs de protection et d'incitation sur leur consommation d'alcool;

réfléchir aux différences entre les messages au sujet de l'alcool dans la publicité et la réalité des conséquences de la consommation d'alcool.

**Durée estimative :** 1 heure

## Matériel

- Visuels sur les catégories de consommateurs d'alcool
- Visuels sur la consommation d'alcool
- Visuels d'évaluation

## Conseils pour l'animation

- Les élèves d'une classe de taille typique ne pourront pas tous agir comme volontaires au cours des activités de la leçon 5 (partie 1). Cela ne signifie pas que les élèves ne participeront pas du tout — beaucoup participeront intérieurement à l'activité. Les enseignants ont par ailleurs l'option de diviser la classe en deux, de trouver un second espace ainsi que d'autres enseignants/animateurs et d'offrir aux élèves plus de possibilités de participation pratique. Ils pourraient aussi créer deux cercles concentriques dans lesquels les élèves du cercle intérieur participent activement et ceux du cercle extérieur sont invités à réfléchir à ce qu'ils voient.
- Les élèves pourraient faire part durant la séance d'anecdotes pouvant susciter chez les enseignants des inquiétudes au sujet de la santé d'autres élèves. Les enseignants doivent expliquer à ces derniers qu'ils ont une « obligation de signaler » le fait – de rompre la confidentialité – s'ils entendent quoi que ce soit qui les amène à croire qu'un élève court un risque imminent ou immédiat de se faire du mal ou d'en faire à quelqu'un d'autre.
- À l'instar des autres leçons, *Le contexte de la consommation des drogues* peut faire surgir des émotions intenses en raison d'évènements traumatisants passés ou courants mettant en cause la consommation de substances. Il ne faudrait pas réaliser la leçon une journée où aucun soutien n'est accessible à l'école (p. ex. conseiller scolaire ou travailleur social). Il est également important que l'activité n'inflige pas de honte aux jeunes qui font usage de drogues.
- Un langage ne portant aucun jugement nécessite souvent une validation de la situation d'un élève, puis une approche compatissante. Songez à la différence entre « Oh non, c'est une chose dangereuse à faire à ton âge » et « Il est certain que les pressions nous incitant à consommer sont énormes; je suis à ta disposition si jamais tu veux en parler ».

## Contexte

*Le contexte de consommation des drogues* est une leçon en deux parties qui visent à sensibiliser les élèves aux conditions pouvant influencer notre façon de consommer l'alcool et le cannabis. L'activité met au jour les facteurs de protection qui aident les élèves à maintenir un rapport à faible risque avec l'alcool et le cannabis, mais elle dégage également les facteurs d'incitation qui pourraient pousser un élève à entretenir un rapport à risque supérieur avec les deux drogues. **L'alcool est le point de mire de la partie 1 de la leçon, alors que le cannabis est le point de mire de la partie 2.**

Il peut être difficile de convaincre les jeunes des effets néfastes de l'alcool et du cannabis, mais ils devraient être conscients d'un fait fondamental :



Plus longtemps vous pouvez retarder l'utilisation de l'alcool et du cannabis, moins vous serez susceptible d'avoir un rapport malsain avec les deux drogues. Il peut s'avérer difficile de retarder l'initiation à l'alcool et au cannabis, et leur consommation régulière, jusqu'à ce que le cerveau se développe complètement, mais c'est bénéfique pour notre santé.

Certains élèves pourraient être gênés de participer. Rappelez à tous qu'ils peuvent très bien rester assis et écouter. Il peut être avantageux pour un élève timide qui veut participer d'être invité à se mettre debout en même temps qu'un autre jeune ou l'enseignant.

## Mise en train

Circulez le plus rapidement possible dans la salle et demandez à chaque personne de citer un type différent d'alcool ou une marque d'alcool. Nous utiliserons les résultats plus tard au cours de la leçon.

## Activité

### Partie 1 : L'alcool

Huit **visuels de catégories de consommateurs d'alcool** seront disposés sur le plancher dans l'ordre du non-buveur au buveur ayant une dépendance à l'alcool.

1. **Non-buveur** : Vous ne buvez pas. Vous buviez peut-être, mais vous avez cessé. Ou peut-être ne buvez-vous pas pour des raisons de santé ou des raisons religieuses, culturelles ou autres personnelles.
2. **Buveur social** : Vous prenez un verre lors d'occasions spéciales, peut-être deux fois l'an et habituellement en famille.
3. **Buveur de fin de semaine** : Vous prenez quelques verres la fin de semaine, mais vous ne vous enivrez pas et vous ne buvez pas toutes les fins de semaine.
4. **Buveur régulier** : Vous buvez chaque jour, mais jamais plus d'un ou de deux verres, et vous ne vous mettez jamais en état d'ébriété.
5. **Occasionnellement ivre** : Vous buvez pour vous enivrer à l'occasion.
6. **Accidentellement ivre** : Vous n'avez jamais prévu vous enivrer, mais c'est arrivé.
7. **Gros buveur** : Vous buvez pour vous enivrer, en général la fin de semaine.
8. **Alcoolodépendant** : Vous avez une dépendance à la drogue.

Décrivez brièvement chaque catégorie et expliquez que les élèves auront la possibilité de faire part de leur situation en se tenant debout sur la ou les catégories décrivant le mieux leur consommation d'alcool. Les enseignants devraient, au fur et à mesure que progresse l'activité, indiquer que les sections pertinentes sur le plancher représentent des catégories à risque élevé et à faible risque. La répétition aidera tout le monde à comprendre qu'une échelle de risque est associée à la consommation et que certains niveaux de consommation sont plus préoccupants que d'autres.

### **Catégories à faible risque : 1 à 3**

### **Catégories à risque élevé : 4 à 8**

- L'enseignant devrait se replacer à l'âge moyen des élèves de la classe et décrire quelle ou quelles catégories le décrivent le mieux à cet âge et, s'il est à l'aise de le préciser, de mentionner pourquoi il se situait dans de telles catégories. L'enseignant peut brièvement avancer dans le temps et décrire à quels niveaux il se trouvait à divers âges, jusqu'à ce jour, et expliquer, s'il s'y sent à l'aise, ce qui l'a fait passer d'un point à un autre, pour finalement révéler où il se situe désormais. Ce genre d'échange peut aider à créer un rapport et montrera que tous sont encouragés à participer. Si un enseignant n'est pas à l'aise avec une partie ou l'autre de la démarche, il pourrait suffire de confier à quel stade vous vous trouviez durant vos jeunes années et vous arrêter là, laissant entendre que vous avez changé depuis lors.
- Demandez à un volontaire d'avancer à son tour sur la ou les catégories représentant le mieux sa propre consommation d'alcool actuelle. Lorsque nous mentionnons plusieurs catégories, nous voulons dire qu'un élève pourrait affirmer être principalement un buveur social, mais avouer se rendre ivre à l'occasion, de sorte qu'il pourrait avoir un pied sur deux visuels. Peu importe où il décide de se placer, demandez-lui s'il est disposé à préciser pourquoi il est là.
- Demandez ensuite au jeune de se placer à l'endroit où il pense être durant les années précédant l'âge légal pour boire et d'expliquer pourquoi.
- Le travail de l'enseignant durant cette phase de l'activité est d'essayer doucement de sonder les élèves pour découvrir quels facteurs pourraient accroître la consommation et lesquels pourraient la réduire ou maintenir un élève dans une certaine catégorie. Nous recherchons les conditions qui rendent la consommation plus risquée, mais aussi celles qui protègent ou maintiennent les élèves à un niveau de risque inférieur de consommation d'alcool.
- Question facultative : Demandez au jeune s'il peut se souvenir de ce qu'il a bu la première fois qu'il a pris de l'alcool sans surveillance et s'il avait aimé cela. Les enseignants devraient toujours rappeler aux élèves qu'ils ont le choix de s'exprimer ou non et qu'ils peuvent seulement faire part de ce qu'ils sont disposés à mentionner. Pourquoi posons-nous cette question? Ce n'est pas pour consigner la



réponse et en faire part à qui que ce soit, mais elle nous aide à obtenir un tableau plus exact de la consommation d'alcool dans nos milieux.

- Demandez ensuite au jeune de se placer à l'endroit où il pense se trouver lorsqu'il aura l'âge légal de boire. Répétez la question, mais d'imaginer qu'il a alors terminé son secondaire et commencé à travailler ou qu'il est en train de poursuivre ses études dans un collège ou une université, ou encore qu'il demeure à la maison pour élever une famille, etc.
- Demandez-lui ensuite où il se situera plus tard au cours de la vingtaine, durant la trentaine, la quarantaine, et ainsi de suite. Chaque fois que le jeune répond aux nouveaux scénarios, demandez-lui d'expliquer ses justifications pour changer de catégories ou demeurer au même niveau. Lorsque l'enseignant l'interroge, il peut lui demander *Où crois-tu que tu te trouveras?* et *Où veux-tu te trouver (à un certain stade de ta vie)?* Ajoutez à la fin quelques autres questions badines comme *Où penses-tu que tu te trouveras à ton 100<sup>e</sup> anniversaire?*

Si la jeune confesse des habitudes de consommation à risque élevé, vous pouvez très bien offrir votre soutien devant tout le monde au moyen d'un énoncé simple du genre...

**Je te remercie réellement de ton honnêteté. Si jamais tu veux parler de ta consommation d'alcool, je suis là et je peux te diriger vers d'autres pouvant t'aider.**

Une fois qu'un nombre suffisant de membres de la classe ont eu une possibilité de se lever ou que tous les élèves souhaitant être volontaires l'ont été, vous pouvez effectuer une récapitulation rapide en posant une question simple comme :

**Avez-vous été surpris de voir où tous se sont placés? Avez-vous été surpris de voir où tous pensent qu'ils se trouveront?**

Nous posons ces questions pour une raison particulière. Il peut être bénéfique pour un jeune d'entendre que ses camarades ne boivent pas autant qu'il le percevait (dérogeant aux normes sociales). De plus, le jeune se trouvant dans une catégorie à risque élevé pourrait être surpris de constater que la majorité de ses camarades se situent dans une catégorie à faible risque et veuillent demeurer à un niveau plus sécuritaire, et une telle constatation pourrait inciter les élèves des catégories à risque élevé à réfléchir.

En sondant davantage les élèves, même sur un ton légèrement badin, vous suscitez probablement une meilleure participation des jeunes et vous obtiendrez des réponses plus authentiques. (Voir les exemples de questions et réponses à la fin de la leçon.)

Posez ensuite à la classe des questions sur **l'obtention d'aide**. Demandez à un élève s'il pense qu'il convient ou non dans le cadre d'une relation entre amis de dire quelque chose si l'on pense qu'un ami pénètre dans un territoire de consommation plus risqué. Et à quel point de l'échelle de consommation commence-t-il à s'inquiéter et veut-il dire quelque chose? Quels sont les signes qu'une personne éprouve un problème par rapport à sa consommation d'alcool?

Prenez soin de faire part au cercle de ce que la science affirme au sujet de l'alcool :

**Plus longtemps vous pouvez retarder l'utilisation de l'alcool et du cannabis, moins vous serez susceptible d'avoir un rapport malsain avec les deux drogues. Il peut s'avérer difficile de retarder l'initiation à l'alcool et au cannabis, et leur consommation régulière, jusqu'à ce que le cerveau se développe complètement, mais c'est bénéfique pour notre santé.**

## Partie 2 : Relations avec l'alcool

Une fois que tous ont terminé, demandez au cercle de se remémorer la mise en train amusante du début et tous les noms et marques d'alcools alors mentionnés. Le fait que tout le monde ou pratiquement tout le monde puisse mentionner une marque n'est pas surprenant vu toute la publicité dont l'alcool est l'objet — ainsi que compte tenu de la façon dont l'industrie de l'alcool cible des groupes particuliers, même ceux risquant plus de souffrir de méfaits. (L'enseignant peut également montrer comment les tactiques employées sont similaires à celles historiquement utilisées par l'industrie du tabac. Nous ne cherchons pas à diaboliser l'alcool, mais à montrer comment l'industrie de l'alcool bénéficie de la consommation d'un produit nocif.)

Demandez à des volontaires de mentionner ce qu'ils pensent que l'industrie essaie de communiquer aux gens au sujet du genre de vie qu'ils auront si l'alcool en fait partie. Placez par terre les **visuels sur la consommation d'alcool** ci-dessous afin de révéler les messages que nous transmet l'industrie de l'alcool à propos de l'alcool, mais aussi de décrire la réalité de ce qui se passe lorsque des personnes abusent de l'alcool.

- **Plus de sexe**
- **Plus de soirées**
- **Plus d'amis**
- **Des moments délirants**
- **Plus populaire**
- **Plus normal**
- **Plus d'argent**
- **D'autres bonnes choses?**

Nous voulons demander aux jeunes si les visuels sur le plancher livrent toute la vérité sur ce qu'est la vie d'une personne qui boit. Si la réponse est non, expliquez pourquoi ils ne disent pas tout. Nous ne posons pas la question pour diaboliser l'alcool, mais plutôt pour sensibiliser un peu les jeunes au fait que l'industrie essaie de faire une chose précise : vendre plus d'alcool. Il est à espérer que les élèves saisiront mieux la réalité, mais s'il manque quoi que ce soit, l'enseignant retournera les visuels pour révéler une autre version des faits signalant les points ci-dessous.

- **Blessures** (Une augmentation des collisions de véhicules à moteur, des noyades, de la violence, des chutes et des tentatives de suicide.)
- **Maladie** (Une augmentation des cancers, des maladies du cœur, du diabète et des autres affections.)
- **Violence sexuelle** (L'alcool constitue un facteur en cause de nombreuses agressions sexuelles.)

- **Dépendance** (Plus vous commencez tôt à boire — en particulier dans le cas d'une consommation à risque d'alcool — plus sont probables les problèmes de dépendance.)
- **Autres drogues** (Plus vous commencez tôt à prendre de l'alcool – en particulier dans le cas d'une consommation à risque d'alcool — plus il est probable que vous consommiez d'autres drogues.)
- **Moins d'argent** (L'industrie veut seulement votre argent; elle ne se soucie pas de votre identité de genre, de votre identité sexuelle, de votre race, ni de quoi que ce soit : elle veut simplement que vous achetiez plus d'alcool.)
- **Santé mentale** (Problèmes de développement du cerveau chez les jeunes qui boivent; liens avec la dépression et l'automédication par l'alcool; problèmes et bouleversements dans les relations.)
- **Autres problèmes?** (Possibilité de l'ETCAF si la personne qui boit est enceinte. Le groupe pourrait aussi avoir d'autres idées.)

Maintenir une relation plus saine avec l'alcool, retarder l'initiation et éviter l'utilisation à risque pourraient réduire les possibilités de manifestation de conséquences, mais il n'existe jamais de niveau d'usage « sans risque », parce que même les non-buveurs ne sont pas exemptés de tout risque s'ils se trouvent près de personnes qui boivent.

## 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 créer des annonces honnêtes renfermant des renseignements sur les conséquences de la consommation d'alcool.
- Demandez aux élèves de faire une carte de leur localité montrant les endroits qui vendent de l'alcool et les annonces d'alcool bien en vue, et précisant leur proximité avec les écoles, les garderies et les terrains de jeu.

## Exemples de questions et réponses

### Premier élève

**Animateur : Alors, où te situes-tu maintenant?**

Jeune : Non-buveur.

**A : As-tu déjà bu?**

J : Oui, tous les Noëls, mon père me donne une gorgée de bière.

**A : Aimes-tu ça?**

J : Non, c'est mauvais.

**A : D'accord, tu as donc maintenant 14 ans. Tu as plusieurs années devant toi avant d'atteindre l'âge légal pour boire en Nouvelle-Écosse. Où penses-tu que tu te trouveras quand tu seras au secondaire, par exemple quand tu auras 16 ou 17 ans?**

J : Non-buveur.

**A : Réellement?**

J : Oui.

**A : Pourquoi?**

J : Hum, j'ai vu ce que ça peut faire aux gens et je ne veux tout simplement pas être ailleurs qu'à ce niveau.

**A : C'est bon. Alors, supposons que tu as maintenant 19 ans. Tu as l'âge légal! Où te situes-tu?**

J : Non-buveur.

**A : Ainsi, tu n'es même pas curieux de voir comment on pourrait se sentir quand on est ivre?**

J : Pas du tout.

**A : Et si tous tes amis buvaient?**

J : Ça ne me dérange pas.

**A : D'accord. Alors, j'ai une question. Tu dois avoir vu de la publicité sur l'alcool quelque part. Tu sais probablement que l'industrie investit des millions de dollars pour te pousser à boire et tu dis non. Tu dis aussi non à la pression à l'uniformité. Quel est ton « champ de forces »? Qu'est-ce qui te protège de toute cette pression à boire?**

J : J'ai vu des gens s'enivrer et j'ai vu des choses stupides arriver. J'aime maîtriser ma vie. Je ne veux tout simplement pas boire.

**A : D'accord. Alors, j'ai seulement quelques autres questions. Qu'en sera-t-il quand tu seras dans la vingtaine?**

J : Non-buveur.

**A : Dans la quarantaine?**

J : Non-buveur.

**A : Dans la soixantaine?**

J : Non-buveur.

**A : À 100 ans!**

J : Alors, je prendrai peut-être un verre!

**A : Ha ha, d'accord, je te laisse tranquille. Merci.**

## Second élève

**Animateur : Alors, où te situes-tu maintenant?**

Jeune : Entre un buveur social et un buveur de fin de semaine.

**A : Puis-je te demander quand tu as bu pour la première fois?**

J : J'avais 11 ans.

**A : Sous surveillance ou sans surveillance?**

J : Sous surveillance.

**A : Il est bien que tu sois honnête, merci. Alors, tu as donc maintenant 14 ans... Tu as plusieurs années devant toi avant d'atteindre l'âge légal pour boire. Où penses-tu que tu trouveras si nous te parlons quand tu auras 16 ou 17 ans?**

J : Je pense que je me trouverai entre occasionnellement ivre et gros buveur.



**A : C'est donc le niveau où tu penses être, mais est-ce où tu veux être?**

J : Pas réellement, mais je pense que la pression à l'uniformité s'intensifiera énormément.

**A : Je comprends. Alors, je te souhaite un joyeux anniversaire. Supposons que tu as désormais l'âge légal pour boire. Où te situes-tu?**

J : Je pense que je me situerai toujours entre les deux catégories ivre.

**A : Et après que tu auras terminé tes études secondaires?**

J : Je serai à l'université et je pense que je serai gros buveur! À cause des soirées où je fêterai, mais c'est aussi compliqué parce que je veux avoir de bonnes notes dans mes cours.

**A : Il semble y avoir une différence entre le niveau où tu seras et celui où tu veux être.**

J : Ouais, j'aimerais sans doute être un buveur de fin de semaine, ou même un buveur social, mais ce pourrait être difficile.

**A : À cause de la pression à l'uniformité? Parce qu'il pourrait être difficile de rester à l'écart pour étudier si tout le monde est en train de fêter ou que tu te présentes à une soirée et ne bois pas?**

J : Je ne sais pas. J'ignore comment je me sentirai.

**A : Pas de problème. Mais quel effet la pression à l'uniformité a-t-elle sur toi maintenant?**

J : Ça va en fait bien. Je ne laisse pas les gens me pousser à faire des choses. Mais, comme je l'ai mentionné, la pression à l'uniformité pourrait être plus forte au secondaire, et même encore plus à l'université.

**A : Et après tes études, dans la vingtaine et la trentaine?**

J : Je veux redevenir un buveur social ou un buveur de fin de semaine, spécialement si j'ai un emploi ou une famille.

**A : Sera-t-il facile de réduire ta consommation si tu t'es trouvé aux niveaux à risque supérieur si longtemps?**

J : Je m'enivrerais peut-être de temps à autre, mais je devrai me tranquilliser parce que j'aurai un emploi et peut-être une famille. Je veux faire attention à la quantité de verres que je prends devant ma famille.

**A : Merci infiniment de ton honnêteté.**



# 1. Non-buveur

Vous ne buvez pas. Vous buviez peut-être, mais vous avez cessé. Ou peut-être ne buvez-vous pas pour des raisons de santé ou des raisons religieuses, culturelles ou autres personnelles.



## **2. Buveur social**

Vous prenez un verre lors  
d'occasions spéciales,  
peut-être deux fois l'an  
et habituellement en famille.



# **3. Buveur de fin de semaine**

Vous prenez quelques verres la fin de semaine, mais vous ne vous enivrez pas et vous ne buvez pas toutes les fins de semaine.



# 4. Buveur régulier

Vous buvez chaque jour,  
mais jamais plus d'un ou  
de deux verres, et vous  
ne vous mettez jamais  
en état d'ébriété.



## **5. Occasionnellement ivre**

**Vous buvez pour vous  
enivrer à l'occasion.**



## **6. Accidentellement ivre**

**Vous n'avez jamais  
prévu vous enivrer,  
mais c'est arrivé.**



# **7. Gros buveur**

**Vous buvez pour vous enivrer, en général la fin de semaine.**



## **8. Alcoolodépendant**

Vous avez une  
dépendance  
à la drogue.



**Plus de sexe**

# **Violence sexuelle**

**Plus de  
soirées**

**Blessures**

**Plus d'amis**

# **Santé mentale**

# Des moments délirants

**Maladie**

**Plus  
populaire**

**Dépendance**

**Plus normal**

# **Autres drogues**

**Plus d'argent**

**Moins  
d'argent**

**D'autres  
bonnes  
choses?**

**Autres  
problèmes?**

# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 6 —  
Le contexte de consommation  
des drogues (partie 2)





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 6 — Le contexte de consommation des drogues (partie 2)

## Résultats

- Reconnaître l'impact que la consommation de substances et les jeux de hasard ont sur les problèmes de santé mentale, notamment la dépression et l'anxiété.
- Faire une synthèse des fondements de l'éducation sur les drogues en ce qui a trait à la consommation d'alcool, de tabac, de caféine et de cannabis, notamment les risques à court et à long terme et les signes de préoccupation tout au long du continuum d'utilisation.

## Question d'orientation

- Quels sont les facteurs d'incitation et de protection associés à une consommation à risque supérieur d'alcool et de cannabis?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- réfléchir aux conséquences de la consommation d'alcool et de cannabis dans leurs propres vies, leurs familles et leurs milieux;
- considérer les influences des facteurs de protection et d'incitation sur leur consommation de cannabis.

**Durée estimative :** 1 heure

## Matériel

- Visuels *Le contexte de consommation des drogues* (imprimés recto-verso, les visuels sur la consommation de cannabis de l'autre côté des visuels sur la consommation d'alcool)
- Visuel SAM
- Visuels sur les conséquences (plus les visuels *Ce qui se produit* et *Ce qui ne se produit pas*)
- Visuels d'évaluation

## Conseils pour l'animation

- Les élèves d'une classe de taille typique ne pourront pas tous agir comme volontaires au cours des activités. Cela ne signifie pas que les élèves ne participeront pas du tout — beaucoup participeront intérieurement à l'activité. Les enseignants ont par ailleurs l'option de diviser la classe en deux, de trouver un second espace ainsi que d'autres enseignants/animateurs et d'offrir aux élèves plus de possibilités de participation.
- Les élèves pourraient faire part durant la séance d'anecdotes pouvant susciter chez les enseignants des inquiétudes au sujet de la santé d'autres élèves. Les enseignants doivent expliquer à ces derniers qu'ils ont une « obligation de signaler » le fait – de rompre la confidentialité – s'ils entendent quoi que ce soit qui les amène à croire qu'un élève court un risque imminent ou immédiat de se faire du mal ou d'en faire à quelqu'un d'autre.
- À l'instar des autres leçons, Le contexte de consommation des drogues peut faire surgir des émotions intenses en raison d'évènements traumatisants passés ou courants mettant en cause la consommation de substances. Il ne faudrait pas réaliser la leçon une journée où aucun soutien n'est accessible à l'école (p. ex. conseiller scolaire). Il est également important que l'activité n'inflige pas de honte aux jeunes qui font usage de drogues.

## Contexte

*Le contexte de consommation des drogues* est une leçon en deux parties qui visent à sensibiliser les élèves aux conditions pouvant influencer notre façon de consommer l'alcool et le cannabis. L'activité met au jour les facteurs de protection qui aident les élèves à maintenir un rapport à faible risque avec l'alcool ou le cannabis, mais elle dégage également les facteurs d'incitation qui pourraient pousser un élève à entretenir un rapport à risque supérieur avec les deux drogues.

Il peut être difficile de convaincre les jeunes des effets néfastes de l'alcool et du cannabis, mais ils devraient être conscients d'un fait fondamental :

**Plus longtemps vous pouvez retarder l'utilisation de l'alcool et du cannabis, moins vous serez susceptible d'avoir un rapport malsain avec les deux drogues. Il peut s'avérer difficile de retarder l'initiation à l'alcool et au cannabis, et leur consommation régulière, jusqu'à ce que le cerveau se développe complètement, mais c'est bénéfique pour notre santé.**



Certains élèves pourraient être gênés de participer. Rappelez à tous qu'ils peuvent très bien rester assis et écouter. Il peut être avantageux pour un élève timide qui veut participer d'être invité à se mettre debout en même temps qu'un autre jeune ou l'enseignant.

## Activité

### Partie 1 : Cannabis

Rappelez aux élèves la séance précédente au sujet de l'alcool en disposant par terre les visuels de *Le contexte de consommation des drogues* sur la consommation d'alcool côté recto (le côté sur la consommation de cannabis caché). La séance d'aujourd'hui est semblable, mais elle comporte de l'information sur le cannabis. Faites participer aux activités le maximum de volontaires que permet la durée de la séance.

Suivra le moment des grandes révélations où vous retournerez chacun des visuels sur la consommation d'alcool pour dévoiler l'équivalent par rapport à la consommation de cannabis. Huit catégories de consommation de cannabis se trouvent maintenant sur le plancher. Dans le cas de l'alcool, nous avons employé entre autres le terme « buveur » au cours de l'activité, mais comme on peut fumer du cannabis, le consommer sous forme de produit comestible ou l'inhaler au moyen d'une vapoteuse, nous utilisons le terme « consommateur ».

- 1. Non-consommateur :** Vous ne faites pas usage de cannabis.
- 2. Consommateur occasionnel :** Vous faites très rarement usage de cannabis – seulement dans des occasions spéciales – peut-être deux fois l'an.
- 3. Consommateur de fin de semaine :** Vous faites parfois usage de cannabis la fin de semaine, mais n'en consommez pas beaucoup.
- 4. Consommateur régulier :** Vous faites tous les jours usage de cannabis, mais pas toute la journée, seulement à un certain moment – peut-être avant d'aller au lit.
- 5. Occasionnellement défoncé :** Vous vous défoncez réellement de temps à autre.
- 6. Accidentellement défoncé :** Vous n'avez jamais prévu vous défoncer, mais c'est arrivé.
- 7. Gros consommateur :** Contrairement à la catégorie du consommateur régulier, vous vous défoncez plus d'une fois par jour.
- 8. Constamment défoncé :** Vous avez une dépendance à la drogue – vous faites usage de cannabis et vous êtes défoncé tout au long de la journée.

La présente leçon renferme moins de questions que l'activité sur l'alcool. Vous cherchez davantage à déterminer où se situe le jeune, et pourquoi. Et vous voulez savoir comment sa consommation pourrait évoluer dans le futur, et pourquoi. Comme on l'a fait au cours de la discussion sur l'alcool, l'enseignant devrait essayer de faire ressortir les raisons pour lesquelles une personne décide de ne pas consommer de cannabis ainsi que celles pour lesquelles une autre décide d'en faire usage.

- **Où te situes-tu maintenant, et pourquoi?**
- **Où penses-tu être au cours de l'avenir, et pourquoi?**
- **Quelle différence y a-t-il entre tes positions sur chacun des échiquiers de consommation des deux substances (alcool et cannabis) et pourquoi y a-t-il une différence?**
- **Y a-t-il quoi que ce soit d'autre que tu veux dire à propos de ta consommation ou non-consommation de cannabis maintenant et dans le futur?**

## Partie 2 : Ce qui se produit / Ce qui ne se produit pas

L'alcool et le cannabis sont des drogues largement utilisées et leur usage est lié à maintes conséquences — en particulier lorsqu'ils sont consommés de manières dangereuses (calage d'alcool, grandes quantités de cannabis). La présente partie de la leçon mettra au jour une série de conséquences leur étant associées. Les élèves auront pour tâche de clarifier les faits à l'intention de leur groupe en triant les **volets sur les conséquences** en deux catégories : *Ce qui se produit* et *Ce qui ne se produit pas*.

- Blessures
- Autres conséquences
- Usage d'autres drogues
- Gueule de bois
- Problèmes de développement du cerveau
- Grossesse imprévue
- Violence entre partenaires intimes
- Problèmes prénataux
- Intoxication alcoolique / surdose de cannabis
- Violence
- MTS
- Pornographie infantile
- Relations malsaines
- Avoir le moral à zéro
- Je suis accro
- Automutilation
- Travail et études
- Sexe sans protection
- Vous êtes en état d'arrestation
- Agression sexuelle
- C'est sur tous les médias sociaux
- Vous avez pissé dans mon pot de fleurs?

On placera les visuels sur le plancher un par un de l'un ou l'autre côté du cercle, l'un appelé Ce qui se produit et l'autre, Ce qui ne se produit pas. Les enseignants peuvent demander à un ou plusieurs volontaires de se charger d'organiser les visuels et de les placer de manière qu'ils restent tous visibles. L'enseignant lira rapidement chaque visuel et fournira au besoin des précisions (des définitions sont fournies sur les visuels). Il pourrait poser des questions comme celles qui suivent.

**Collisions de voitures :** Avez-vous déjà entendu parler de collisions de voitures survenues alors que le conducteur est ivre ou défoncé? Si les participants répondent oui, placez le visuel du côté Ce qui se produit.

À la fin de l'exercice, il restera un groupe de conséquences que les élèves reconnaissent comme des faits qui se produisent — qui constituent une réalité pour leur groupe. Cela permet aux enseignants de poser quelques questions finales :

- **Les personnes de votre âge qui font usage d'alcool ou de cannabis sont-elles au courant de toutes ces conséquences chaque fois qu'elles consomment?**
- **Laquelle de ces conséquences cause selon vous le plus de mal?**
- **Que pensez-vous du fait qu'il soit si facile pour les gens – y compris les enfants – d'avoir accès à une drogue causant autant de mal et d'en faire usage?**

Rappelez-vous que lorsque vous voyez de la publicité sur l'alcool et des médias évoquant l'usage du cannabis, l'industrie ne vous fait pas part de tous les faits.

### Partie 3 : SAM

La consommation combinée d'alcool et de cannabis en même temps (au cours d'un intervalle de trois heures) fait grimper la quasi-totalité des risques associés à l'une ou l'autre drogue individuelle. Nous employons l'acronyme SAM (consommation *simultanée d'alcool* et de *marijuana*) pour désigner ce type de consommation combinée.

Placez par terre le visuel SAM. L'enseignant fait alors observer, sans porter de jugement, que quiconque dans la salle s'adonne sciemment à une consommation combinée est susceptible de souffrir de conséquences plus prononcées que s'il consommait une seule drogue. Mentionnez aux élèves qu'un soutien est à leur disposition s'ils veulent parler de leur utilisation de drogues.

## 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 une transcription, ou de simuler et consigner, les entretiens d'un journaliste fictif qui arrête les gens dans la rue pour les questionner sur leur usage du cannabis, y compris les raisons pour lesquelles ils en consomment et ce qui les empêche de passer à une consommation plus dangereuse.
- Demandez aux élèves de rédiger une courte histoire ayant la forme d'un récit édifiant mettant en scène l'une des conséquences de la consommation mentionnée dans la présente leçon.

## Visuels sur les conséquences

**Agression sexuelle** – L'alcool et les autres drogues constituent très souvent un facteur à la source des agressions sexuelles.

**Automutilation** – De nombreux cas de suicide et d'automutilation surviennent à la suite d'ingestion d'alcool ou de consommation de cannabis.

**Avoir le moral à zéro** – Une personne peut se sentir heureuse pendant qu'elle a les facultés affaiblies, mais elle devient souvent malheureuse quand elle a cessé de consommer.

**Blessures** – L'alcool et le cannabis augmentent les possibilités de blessures. Nombre de noyades, de collisions automobiles et de chutes surviennent à la suite d'ingestion d'alcool ou d'usage de cannabis.

**C'est sur tous les médias sociaux** – Il est courant que des photos et vidéos de jeunes ivres ou défoncés soient publiées sur Facebook et causent parfois des regrets et un embarras.

**Grossesse imprévue** – Comme dans l'exemple des MTS, l'alcool et le cannabis peuvent augmenter la possibilité d'une grossesse imprévue.

**Gueule de bois** – Mal de tête, nausée et fatigue que ressent une personne après avoir été ivre ou défoncée.

**Intoxication alcoolique / surdose de cannabis** – Lorsque quelqu'un boit ou consomme trop, il peut souffrir d'effets secondaires sérieux. La personne peut mourir dans les situations les plus graves, spécialement en cas d'intoxication alcoolique.

**Isolement** – Un jeune devient parfois plus renfermé si l'alcool ou le cannabis devient une partie courante de sa vie.

**Je suis accro** – Une consommation régulière de boisson ou de cannabis accroît la probabilité d'acquisition d'une dépendance.

**Maladie** – Les années de consommation de boisson ou de cannabis peuvent accroître les possibilités d'une maladie chronique sérieuse, comme une maladie du cœur et certaines formes de cancers.

**MTS** – L'usage d'alcool et de cannabis accroît les possibilités que les personnes sexuellement actives contractent des maladies transmissibles sexuellement parce que les gens sont alors moins susceptibles d'avoir des relations sexuelles sécuritaires.

**Perte d'intérêt dans ses activités** – Le jeune qui commence à boire ou à faire usage de cannabis perd souvent intérêt dans les choses qu'il aime (sports, musique, etc.).

**Pornographie infantile** – Il existe des cas d'enfants et de jeunes qui se sont photographiés ou enregistrés sur vidéo pendant qu'ils étaient ivres ou défonceés et qui ont envoyé les photographies ou vidéos à des amis : c'est de la pornographie infantile. Si quelqu'un transmet l'image ou la vidéo à quelqu'un d'autre, le geste constitue lui aussi de la pornographie infantile.

**Problèmes de développement du cerveau** – La consommation régulière d'alcool et de cannabis chez les enfants et les jeunes adolescents peut affecter le développement du cerveau.

**Problèmes prénataux** – Lorsqu'une personne enceinte boit ou consomme du cannabis durant la grossesse, il existe une probabilité accrue que le bébé naisse avec des déficiences développementales.

**Relations malsaines** – Les problèmes deviennent souvent plus intenses entre amis et au sein de la famille lorsqu'on consomme de l'alcool et du cannabis.

**Relations sexuelles sans protection** – Comme dans le cas des MTS et d'une grossesse im-prévue, l'ingestion d'alcool ou la consommation de cannabis peuvent accroître la possibilité de relations sexuelles sans protection.

**Travail et études** – La consommation régulière de boisson ou de cannabis peut parfois affecter le rendement à l'école ou au travail.

**Usage d'autres drogues** – L'usage régulier d'alcool ou de cannabis accroît les possibilités d'expérimentation avec d'autres drogues.

**Violence** – Les drogues, spécialement l'alcool, constituent souvent un facteur à la source des gestes violents.

**Violence entre partenaires intimes** – La présence de drogues, et spécialement d'alcool, dans une relation intime (parmi tous les différents genres, non seulement entre petit ami et petite amie) accroît le risque de violence au sein de la relation.

**Vous avez pissé dans mon pot de fleurs?** – Le vandalisme et les méfaits publics augmentent souvent en présence d'alcool ou de cannabis.

**Vous êtes en état d'arrestation** – De nombreux crimes sont commis lorsque quelqu'un a les facultés affaiblies, sans oublier qu'il est illégal de boire ou de faire usage de cannabis au-dessous de l'âge légal.

# 1. Non-buveur

Vous ne buvez pas.  
Vous buviez peut-être,  
mais vous avez cessé.  
Ou peut-être ne buvez-  
vous pas pour des  
raisons de santé ou  
des raisons religieuses,  
culturelles ou autres  
personnelles.

# 1. Non- consommateur

Vous ne faites pas  
usage de cannabis.

## **2. Buveur social**

Vous prenez un verre lors d'occasions spéciales, peut-être deux fois l'an et habituellement en famille.

2.

## **Consommateur occasionnel**

Vous faites très  
rarement usage de  
cannabis – seulement  
dans des occasions  
spéciales – peut-être  
deux fois l’an.

# **3. Buveur de fin de semaine**

Vous prenez quelques verres la fin de semaine, mais vous ne vous enivrez pas et vous ne buvez pas toutes les fins de semaine.

**3.**

# **Consommateur de fin de semaine**

Vous faites parfois usage de cannabis la fin de semaine, mais n'en consommez pas beaucoup.

## **4. Buveur régulier**

Vous buvez chaque jour, mais jamais plus d'un ou de deux verres, et vous ne vous mettez jamais en état d'ébriété.

4.

# Consommateur régulier

Vous faites tous les jours usage de cannabis, mais pas toute la journée, seulement à un certain moment – peut-être avant d'aller au lit.

**5.**

# **Occasionnellement ivre**

**Vous buvez pour vous  
enivrer à l'occasion.**

**5.**

# **Occasionnellement défoncé**

**Vous vous défoncez  
réellement de temps  
à autre.**

# 6. **Accidentellement ivre**

Vous n'avez jamais  
prévu vous enivrer,  
mais c'est arrivé.

# 6. **Accidentellement défoncé**

Vous n'avez jamais  
prévu vous défoncer,  
mais c'est arrivé.

# **7. Gros buveur**

**Vous buvez pour vous enivrer, en général la fin de semaine.**

# 7. Gros consommateur

Contrairement à  
la catégorie du  
consommateur  
régulier, vous vous  
défoncez plus d'une  
fois par jour.

# 8. Alcoolodépendant

Vous avez une dépendance à la drogue.

**8.**

# **Constamment défoncé**

Vous avez une dépendance à la drogue – vous faites usage de cannabis et vous êtes défoncé tout au long de la journée.

**Blessures**



# Usage d'autres drogues



**Gueule  
de bois**



# **Problèmes de développement du cerveau**



# Grossesse imprévue



**Violence  
entre  
partenaires  
intimes**



# Problèmes prénataux



**Intoxication  
alcoolique /  
surdose de  
cannabis**



**Violence**



**MTS**



# **Pornographie infantile**



# **Relations malsaines**



**Avoir le moral  
à zéro**



**Je suis accro**



# Automutilation



# Travail et études



**Relations  
sexuelles  
sans  
protection**



**Vous êtes  
en état  
d'arrestation**



# **Agression sexuelle**



**C'est sur tous  
les médias  
sociaux**



**Vous avez  
pissé dans  
mon pot  
de fleurs?**



**Ce qui  
se produit**



**Ce qui ne  
se produit pas**



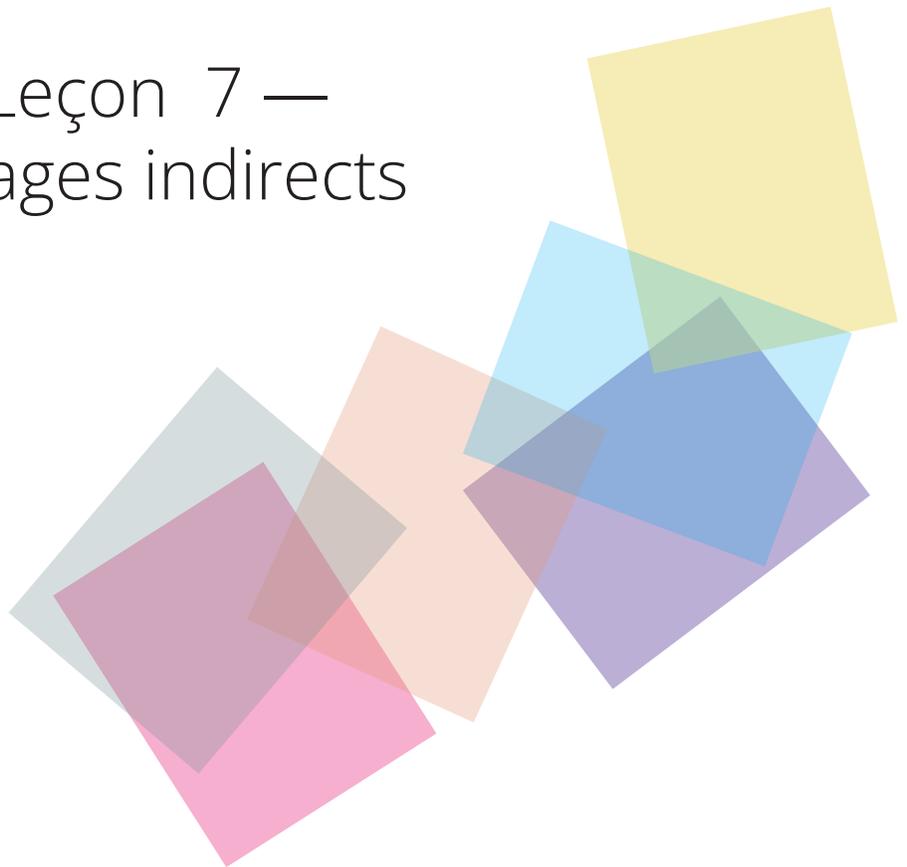
**SAM**



# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 7 —  
Les dommages indirects





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 7— Les dommages indirects

## Résultats

- Faire une synthèse des fondements de l'éducation sur les drogues en ce qui a trait à la consommation d'alcool, de tabac, de caféine, de cannabis et d'autres substances, notamment les risques à court et à long terme et les signes de préoccupation tout au long du continuum d'utilisation.
- S'exercer à parler de ses préoccupations au sujet de ses comportements et de ceux des autres en matière de consommation de substances et de jeu/jeux de hasard.

## Question d'orientation

- Qu'arrive-t-il aux personnes et aux relations d'une personne qui fait usage de substances ou qui s'adonne au jeu ou aux jeux de hasard de façon excessive?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir

- énumérer les nombreuses façons dont la consommation de substances, le jeu et les jeux de hasard peuvent affecter les différentes facettes de la vie d'une personne;
- énumérer les conséquences de la consommation d'alcool et réfléchir à leur importance;
- considérer l'obligation de l'industrie de l'alcool de faire part au public des conséquences de la consommation.

**Durée estimative :** 1 heure

## Matériel

- Visuels *Parties de ma vie*
- Visuels sur les *conséquences*
- Visuels *Ce qui se produit* et *Ce qui ne se produit pas*

## Contexte

Cette leçon permet de mettre au jour les conséquences de la consommation de substances et d'une habitude du jeu ou des jeux de hasard sur votre vie. Même si la leçon ne se limite pas à leur incidence sur ceux qui nous entourent, il demeure utile d'expliquer le concept des dommages indirects pour que les élèves comprennent que les comportements ont des conséquences allant au-delà de nous-mêmes.

## Conseils pour l'animation

- Les élèves pourraient signaler des situations personnelles ou familiales de consommation de substances ou de jeu/jeux de hasard. Mentionnez-leur alors que vous êtes prêt à leur parler davantage du sujet ou à les joindre après la séance pour leur offrir un soutien ou les diriger quelque part.
- Rappelez à la classe les attentes établies au sujet du partage de l'espace et de la confidentialité avant de les inviter à faire part d'opinions et d'anecdotes personnelles.
- 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. Prenez toutefois garde de ne pas trop vous révéler. Gardez vos commentaires courts et pertinents par rapport au message de la leçon.

## Mise en train

Invitez poliment tout le monde à former un cercle (debout dans la mesure du possible).

Avancez-vous à l'intérieur du cercle si vous vous êtes déjà fracturé un os, mais avez gardé l'accident secret. Ou que vous pensiez l'avoir gardé secret, mais que quelqu'un a découvert la chose.

Le moment est maintenant venu pour la personne qui s'est avancée de révéler (sans pression) la blessure survenue, compte tenu des règles en matière de confidentialité.

# Activité

## Partie 1 : Dommages indirects

Que sont au juste les dommages indirects? Imaginez que vous êtes le personnage principal d'un film. La majeure partie du film porte sur vous, mais d'autres personnages sont présents dans le film et ils sont affectés par ce qui vous arrive. La même chose se produit dans la vie. Si vous avez l'habitude de jouer à des jeux de hasard, vous êtes le personnage principal, mais votre famille et vos amis seront eux aussi touchés par votre habitude. On appelle dommages indirects ou collatéraux l'impact de notre comportement sur les autres.

Sur le plancher se trouvent des visuels évoquant différents aspects de votre vie. Lorsqu'un volontaire se lève pour se placer à côté de l'un d'eux, nous lui demandons d'imaginer qu'il a un problème de jeu ou de jeux de hasard, ou encore une dépendance au tabac/au vapotage/à l'alcool/à d'autres drogues. L'exercice vise à faire réfléchir l'individu et l'ensemble du cercle à la façon dont sa vie et celle des autres sont affectées par son comportement.

Les jeunes choisiront leur propre problème en premier lieu, puis se tiendront debout sur les différentes catégories et ils révéleront ce qui d'après eux changera ou se produira. Lorsqu'ils se tiennent sur Argent, par exemple, que se passera-t-il s'ils ont une dépendance à l'alcool? Ils auront moins d'argent, ils demanderont de l'argent aux autres, ils pourraient en voler et ils pourraient faire des choses qu'ils ne veulent pas faire pour faire de l'argent (ils seront vulnérables à l'exploitation sexuelle). Les catégories/visuels **Parties de ma vie** comprennent les visuels qui suivent.

- Relations familiales
- Amitiés
- Relations intimes (facultatif, à moins que les élèves n'aient vécu/observé de telles relations)
- Emploi
- Argent
- Études
- Santé (mentale, physique, émotionnelle, etc.)
- Activités après l'école

Dans les classes nombreuses, l'enseignant peut demander à quelques personnes de s'avancer en même temps et de peut-être entamer une conversation dans la classe.

## Partie 2 : Conséquences

Placez les **visuels sur les conséquences à l'envers** sur le plancher. Les visuels en question font mention de 20 conséquences reconnues de l'usage d'alcool. Des volontaires imagineront être le parent/parent-substitut d'un adolescent, ils se lèveront et ils retourneront l'un des visuels pour le lire — reconnaissant qu'il s'agit d'une chose qui arrivera ou peut arriver à leur futur enfant (conflit avec la loi, dépendance, grossesse imprévue, etc.). Les enseignants pourraient devoir rapidement fournir des précisions sur la conséquence (nous savons par exemple qu'une consommation d'alcool est souvent présente dans les cas d'agression sexuelle).

Une fois tous les visuels retournés, demandez à un volontaire de se lever et d'agir comme placier : il écoutera le groupe (lever la main s'il vous plait) **classer les conséquences** depuis **la pire** (par consensus) d'un côté du cercle à **la moins dommageable** du côté opposé du cercle. Essayez de réaliser l'exercice rapidement en reportant le débat après le tri rudimentaire. Notez les points de vue différents, pouvant être attribuables au genre d'une personne ou à tout autre facteur qui pourrait sensibiliser un intervenant à une vision différente des conséquences. Dans le cas, par exemple, d'une conséquence comme un conflit avec la loi, les points de vue d'un jeune Blanc et d'un jeune Noir ou Autochtone pourraient être différents en raison du racisme au sein du système judiciaire.

La compétence médiatique est une qualité importante à soulever au moment où nous approchons de la fin de la leçon. Avancez l'idée qu'on nous vend des choses qui nous font du mal, et les annonces d'alcool ne nous révèlent pas clairement les conséquences de la consommation. Nous devrions réfléchir attentivement à la publicité et au marketing au sujet de l'alcool ainsi qu'à l'unique but de l'industrie : engranger des profits à l'intention des actionnaires. Des questions de la part de l'enseignant aideront à faire émerger certaines pensées.

- **Comment l'industrie de l'alcool nous montre-t-elle ces conséquences négatives dans sa publicité?**
- **Que pensez-vous du fait qu'il soit si facile pour les gens – y compris les enfants – d'avoir accès à une drogue causant autant de mal et d'en faire usage?**

On a mis l'accent sur l'alcool dans la partie 2 parce que c'est la drogue la plus fréquemment consommée par les jeunes et les adultes. Il est important de **noter** que la pratique problématique du jeu et des jeux de hasard de même que les autres drogues peuvent avoir des conséquences similaires ou **qui pourraient être** différentes selon la drogue ou le problème de jeu ou de jeux de hasard.

Demandez aux élèves d'effectuer rapidement un second tri qui consistera à déplacer promptement tous les visuels dans l'une des deux piles qui suivent.



- **Ce qui se produit :** Les élèves ont entendu dire que la conséquence en question s'est produite dans leur milieu, peut-être même parmi des personnes qu'ils connaissent.
- **Ce qui ne se produit pas :** Les élèves n'ont jamais entendu dire que la conséquence en question s'est produite dans leur milieu.

Les conséquences figurant dans la pile Ce qui se produit clarifient les faits pour les élèves – ces choses se produisent et l'alcool y est rattaché.

Mettez fin à la conversation en faisant remarquer que toutes les conséquences sont prévisibles et évitables.

### **Vaut-il la peine de les prévenir?**

Terminez la classe de sur une note positive en demandant à quelques élèves comment leurs vies et celles des autres pourraient selon eux être différentes si nous abordions ces habitudes et substances nuisibles d'une façon plus saine.

## 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

- Les élèves peuvent créer une annonce ou une campagne de sensibilisation (sur n'importe quel média) prévenant les jeunes de certains des méfaits associés à la consommation de substances ou à la pratique problématique du jeu/des jeux de hasard signalés dans le cadre de l'exercice.
- Les élèves peuvent faire des recherches sur des personnes célèbres ayant consommé des substances ou éprouvé des problèmes de jeu/jeux de hasard et résumer leurs constatations, en énumérant ou classant les effets de leurs comportements sur elles et leur entourage.

# Relations familiales



**Amitiés**



# Relations intimes



**Emploi**



**Argent**



**Études**



# Santé

(mentale,  
physique,  
émotionnelle)



# Passetemps

(sports, arts, etc.)



**Blessures**



# Usage d'autres drogues



**Gueule de  
bois**



**MTS**



# Problèmes de développement du cerveau



# Grossesse imprévue



# **Violence entre partenaires**



# Problèmes prénataux



**Perte  
d'intérêt  
dans des  
choses**



**Isolement**



# **Surdose**

(p. ex.

intoxication

alcoolique)



**Violence**



# **Pornographie infantile**



# Relations houleuses



# **Dépression et anxiété**



**Maladie**



# **Accoutumance et dépendance**



# Automutilation



# Travail et études



# **Autres conséquences**



**Relations  
sexuelles  
sans  
protection**



# **Conflit avec la police**



# **Agression sexuelle**



# Atteinte à la réputation

(p. ex. sur les  
médias sociaux)



# **Vandalisme/ méfaits**



# 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

9<sup>e</sup> année : Leçon 8 —  
Comment se soucier d'autrui





# 9<sup>e</sup> année : Leçon 8 — Comment se soucier d'autrui

## Résultats

- S'exercer à parler de ses préoccupations au sujet de ses comportements et de ceux des autres en matière de consommation de substances et de jeux de hasard.
- Examiner l'incidence négative des stéréotypes et de la stigmatisation sur la recherche d'aide.

## Question d'orientation

- Comment pouvons-nous passer d'une attitude posant un jugement à l'empathie à l'égard des personnes qui consomment des substances ou aux prises avec des problèmes de jeu/jeux de hasard?

## Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront

- réfléchir à leurs propres jugements sur la consommation de substances et le jeu/les jeux de hasard, en discuter et considérer la stigmatisation sociale de la consommation de substances et du jeu/des jeux de hasard;
- mettre en parallèle leur propre vécu en ce qui a trait à la consommation de substances et au jeu/aux jeux de hasard dans leur famille et leur milieu, et considérer l'incidence de tels comportements sur eux jusque-là.

**Durée estimative :** 1 heure

## Matériel

- Papillons adhésifs
- Visuels sur les participants à la rencontre du groupe de soutien (recto-verso)

## Conseils pour l'animation

- Durant la **partie 1** de l'activité, si des exemples fournis évoquent de trop près la situation d'élèves dont vous êtes au courant, excluez-les ou modifiez-les pour les rendre un peu différents.
- Certains élèves aiment savoir quel sujet sera prochainement abordé. Ce pourrait être par intérêt ou parce qu'ils peuvent ainsi s'y préparer. Précisez-le-leur s'ils le demandent.
- Durant la **partie 2** de l'activité, rappelez à tous qu'ils ont l'option de « ne rien faire » s'ils préfèrent que les autres ne sachent pas ce qu'ils pensent.
- Si un élève vous révèle une chose durant ou après la classe, vous pourriez avoir une obligation de signaler le fait aux autorités de la protection de l'enfance. Il faudrait en informer les élèves au commencement de la leçon. Un signalement doit être effectué si vous pensez que l'enfant risque de souffrir de méfaits, notamment de négligence. L'administrateur de votre école ou votre conseiller scolaire peuvent offrir un soutien confidentiel durant le processus de signalement.

## Contexte

Beaucoup d'élèves ont, à leur arrivée dans nos classes, une certaine idée de l'allure qu'a une personne ayant un problème de consommation de substances. L'idée qu'ils s'en font peut provenir d'un membre de la famille ou d'un ami qui a un problème de consommation, de la télé ou de films mettant en scène des jeux de hasard ou la consommation de substances, ou même de commentaires de la famille ou d'amis au sujet de personnes de leur milieu. Dans nombre de cas, ce genre d'histoires, sans contexte suffisant, peuvent créer des stéréotypes dangereux et restreindre l'appui et l'empathie du public à l'égard des personnes aux prises avec des problèmes de consommation, de jeu ou de jeux de hasard.

La leçon cherche à explorer ce genre d'idées reçues à propos des gens éprouvant des problèmes de consommation et à exposer les histoires complexes qui peuvent conduire les gens dans de telles situations difficiles de la vie. Nous terminerons par une invitation sans pression d'avancer à l'intérieur du cercle qui permettra aux élèves de faire part de leurs propres expériences. Il est avantageux pour l'enseignant de savoir que plus tôt on peut déceler le besoin d'aide, plus tôt le sujet peut avoir accès à un soutien ou un traitement, plus fructueux seront les résultats et moins considérables seront les dommages indirects.



Essayez de joindre d'autres mécanismes de soutien des élèves avant la leçon; il sera avantageux d'avoir à portée de la main des ressources locales de soutien. Avant la leçon, considérez les élèves de votre classe et avisez à l'avance quiconque a, d'après ce que vous savez, personnellement vécu une situation de consommation de substances dans sa famille. Il s'agit d'une activité à laquelle il est important de participer pour eux, mais elle pourrait s'avérer plus ardue pour eux que pour certains autres.

## Mise en train

Jouez quelques rondes de « crayonnage d'animaux ». Tout le monde reçoit un papillon **adhésif et dispose** de 15 secondes pour dessiner un animal (l'enseignant nomme l'animal). Le délai accordé passera vite! Chacun montre ensuite son dessin aux personnes autour de lui et fait remarquer ce qui pourrait paraître drôle ou bâclé. L'activité vise à divertir un peu et à pousser les élèves à faire montre de vulnérabilité les uns aux autres.

## Activité

### Partie 1 : Rencontre du groupe de soutien

Créez dans le centre du cercle un nouveau cercle au moyen des visuels représentant des participants à une rencontre de groupe de soutien de personnes ayant un problème de consommation de substances. Demandez aux élèves s'ils ont déjà entendu parler des réunions des AA (Alcooliques Anonymes) ou des NA (Narcotiques Anonymes), souvent évoquées dans la culture populaire. Expliquez aux élèves que ces réunions sont des programmes de soutien populaires à l'intention des personnes se rétablissant de la consommation de substances nocives. Les programmes considèrent les versions les plus préjudiciables de la consommation de substances comme une maladie qu'on a pour la vie, mais dont on peut se rétablir. Des réunions des AA et des NA sont accessibles partout en Nouvelle-Écosse et tous leurs participants ont derrière eux un passé d'usage de l'alcool ou d'autres drogues.

Chaque visuel fait état de quelques caractéristiques de base de la personne, des choses que vous pourriez deviner en observant la personne ou en conversant avec elle durant quelques minutes. Demandez aux élèves de faire part avec honnêteté de ce qu'ils ressentent initialement à la vue de ce cercle de personnes.

- **Est-ce que l'une ou l'autre de ces personnes vous portent à éprouver certains sentiments (colère, tristesse, déception, etc.)?**
- **Comment pensez-vous que les gens réagiraient si cette personne était intoxiquée en public?**

- **Que pensez-vous que votre famille dirait au sujet de ces personnes?**
- **Voudriez-vous aider ces personnes? Ne voudriez-vous pas en aider une en particulier?**

L'enseignant retournera ensuite les visuels pour en révéler un peu plus au sujet du passé de chaque personne. Rappelez toutefois aux élèves qu'il ne s'agit **toujours pas de l'ensemble du tableau** de l'identité de la personne en question et de ce qui l'a conduite à la rencontre. Demandez aux élèves si ces renseignements changent leur impression des personnes. Repassez les questions que vous aviez posées au cours de la première ronde.

- Ex-joueur de hockey de 22 ans ayant une dépendance aux opiacés (repêché puis blessé, ne joue désormais plus)
- Femme de 46 ans mère de deux enfants, alcoolodépendante (a perdu son troisième enfant, le mariage a pris fin)
- Itinérant de 27 ans, qui a une dépendance aux jeux de hasard (s'est déclaré ouvertement personne transgenre, aucun soutien de la famille)
- Pompier de 52 ans, avec dépendance au cannabis et à l'alcool (traumatisé par un incident horrible au travail)
- Étudiant de 19 ans, alcoolodépendant et cocaïnomane (parents alcoolodépendants, a commencé à consommer des drogues à 12 ans)
- Grand-père de 64 ans, dépendance à l'alcool et aux jeux de hasard (maltraité quand il était enfant, son épouse est récemment décédée)
- Personne de 31 ans n'ayant jamais eu d'emploi, dépendance au cannabis et au jeu (angoisse sociale, dépression, n'est pas sortie de chez elle depuis des mois)

Faites remarquer que rien n'a changé à propos de ces personnes, mais que le degré d'empathie que nous éprouvons à leur endroit a changé. Lorsque nous voyons une personne aux prises avec un problème de consommation, il est important de la considérer comme une personne ayant eu un passé et un vécu compliqués qui pourraient l'avoir conduite vers l'alcool et les drogues.

La consommation de substances nocives constitue une maladie problématique pour les gens avec le temps, très semblablement aux troubles mentaux ou aux maladies chroniques. Demandez aux élèves de citer et d'expliquer brièvement ce qu'ils savent des célébrités et des athlètes qui ont ouvertement avoué leur consommation, des problèmes mentaux ou des maladies chroniques. Expliquez que ces personnes sont souvent applaudies et publiquement félicitées de se rendre compte du moment où elles avaient besoin d'aide, des efforts qu'elles ont consacrés à leur rétablissement et de leur lutte contre la stigmatisation. Qu'aurait-il pu leur arriver si elles avaient continué à souffrir en silence? La stigmatisation et les jugements portés sur la consommation peuvent contribuer à prolonger le silence des victimes et à les empêcher de rechercher de l'aide.

Expliquez à la classe que le cercle est en fait plus grand que cela. Il y a aussi des réunions de groupes appelés Al-Anon et Nar-Anon à l'intention des personnes affectées par la consommation de boisson ou de drogue de quelqu'un d'autre. Chaque usager est entouré d'une foule de personnes qui sont elles aussi touchées, comme nous l'avons mentionné dans la leçon sur les dommages indirects, et qui ont elles aussi besoin de soutien.

## Partie 2 : Liens réels

Au cours de la première tranche de la leçon, nous avons examiné quelques personnes hypothétiques dans des situations hypothétiques, mais il est probable qu'un nombre suffisant d'entre nous dans la salle ont des liens avec des personnes réelles ayant été aux prises (et qui sont peut-être encore aux prises) avec la consommation de substances et des problèmes de jeu et jeux de hasard.

Demandez à tous s'ils sont d'accord pour faire un petit pas et parler un peu de leur situation, sans fournir de détails, en rappelant qu'ils ne doivent sentir aucune pression de faire part de quoi que ce soit. Si le groupe est d'accord, demandez aux élèves de se lever et d'essayer de réagir à quelques énoncés rapides d'invitation à l'intérieur du cercle :

- **Avancez-vous dans le cercle si vous avez connu des familles qui ont été affectées par la consommation de substances ou des problèmes de jeu et jeux de hasard.**
- **Avancez-vous dans le cercle si certains de vos amis ont été affectés par la consommation de substances ou des problèmes de jeu et jeux de hasard.**
- **Avancez-vous dans le cercle si votre propre famille (parents immédiats ou éloignés) a été affectée par la consommation de substances ou des problèmes de jeu et jeux de hasard.**

Il est probable que beaucoup de personnes s'avanceront dans le cercle. Faites observer que le fait révèle à quel point ce genre d'histoires est courant dans nos milieux.

- **Avancez-vous dans le cercle si vous admettez avoir porté des jugements sur la consommation de substances ou les problèmes de jeu et jeux de hasard de quelqu'un sans être au courant de tous les détails derrière leur comportement.**

Faites remarquer qu'il est probable que certains d'entre nous ne pensent pas à ce qui se cache derrière les comportements malsains d'une personne. Il est parfois facile de juger autrui.

Expliquez à la classe que chacun des participants du groupe de soutien que nous avons vu dans la partie 1 a dû demander de l'aide qui lui a été offerte par quelqu'un d'autre.

- **Avancez-vous dans le cercle si une personne dans votre vie est en train de se rétablir de sa consommation de substances ou de problèmes de jeu et jeux de hasard.**
- **Avancez-vous dans le cercle si une personne dans votre vie a besoin d'aide face à la consommation de substances ou à des problèmes de jeu et jeux de hasard.**

Laissez place aux commentaires des élèves qui aimeraient dire quelque chose à ce stade.

### **Terminez par ces deux points...**

- Il peut être difficile d'observer des personnes qui nous sont proches se démener face à des problèmes de consommation de substances, de jeu et de jeux de hasard, spécialement si des obstacles compliquent l'obtention d'aide. Il pourrait sembler particulièrement difficile pour une personne de 9<sup>e</sup> année d'aider une personne dans votre vie à obtenir de l'aide pour ce genre de problèmes, mais il y a dans votre école des personnes de soutien qui peuvent vous aider à le faire. Faites appel à un adulte de l'école en qui vous avez confiance et il vous dirigera vers de l'aide.
- Lorsque nous fournissons de l'aide à nos amis et à des membres de notre famille, il est aussi important de se rappeler de prendre soin de nous-mêmes parce qu'il est facile d'en arriver à se sentir épuisé ou impuissant face à ces énormes problèmes.



## 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 d'écrire ou de faire un dessin au sujet de choses qu'ils font lorsqu'ils se sentent épuisés. On peut parfois éprouver une pression nous incitant à projeter une certaine image d'autonomie, mais ce qui nous permet de recharger nos batteries peut être très personnel et particulier.
- Invitez le travailleur social de votre école, l'équipe ÉcolesPlus ou des organismes communautaires à présenter un exposé sur les mécanismes de soutien en matière de consommation de substances, de jeu et de jeux de hasard dans votre milieu, notamment les groupes de traitement et de soutien. Créez une carte par étapes de la démarche permettant à une personne luttant avec une dépendance à obtenir de l'aide et de l'aspect qu'aura la démarche.



**Ex-joueur de  
hockey de 22  
ans ayant une  
dépendance  
aux opiacés**

**Repêché  
puis blessé,  
ne joue  
désormais  
plus**

**Femme de 46  
ans mère de  
deux enfants,  
alcoolo-  
dépendante**

**A perdu son  
troisième  
enfant, le  
mariage a  
pris fin**

**Itinérant  
de 27 ans,  
qui a une  
dépendance  
aux jeux de  
hasard**

**S'est déclaré  
ouvertement  
personne  
transgenre,  
aucun  
soutien de la  
famille**

**Pompier  
de 52 ans,  
avec  
dépendance  
au cannabis  
et à l'alcool**

**Traumatisé  
par un  
incident  
horrible au  
travail**

**Étudiant  
de 19 ans,  
alcoolo-  
dépendant  
et  
cocaïnomane**

**Parents  
alcoolo-  
dépendants,  
a commencé  
à consommer  
des drogues  
à 12 ans**

**Grand-père  
de 64 ans,  
dépendance  
à l'alcool et  
aux jeux de  
hasard**

**Maltraité  
quand il était  
enfant, son  
épouse est  
récemment  
décédée**

**Personne  
de 31 ans  
n'ayant jamais  
eu d'emploi,  
dépendance au  
cannabis et  
au jeu**

**Angoisse  
sociale,  
dépression,  
n'est pas  
sorti de chez  
elle depuis  
des mois**