

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

Références aux sites Web

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

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

À la base 7^e année : Guide du conseil scolaire acadien provincial pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

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

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

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

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

Table des matières

Guide de l'animateur	1
Inclusion	3
Réduction des risques	4
Déterminants sociaux de la santé	6
Rôle du personnel enseignant	8
Cercles, activités de début et de fin, normes collectives	10
En cas de dispute	13
Moments d'émotion intense	13
Évaluation	13
Participation	14
Préparation des leçons	15
Analyse des besoins	16
Soutien aux jeunes qui cherchent de l'aide	17
Activité de fin	18
7.1 Introduction	29
7 ^e année : Leçon 1 — Introduction	31
Activité	32
Évaluation	33
Suivi	34
7.2 Les entretiens difficiles	51
7 ^e année : Leçon 2 — Les entretiens difficiles	53
Mise en train	54
Activité	55
Évaluation	57
Suivi	57



7.3 La ligne	69
7 ^e année : Leçon 3 — La ligne	71
Mise en train	72
Activité	73
Évaluation	77
Suivi	77
7.4 Les premières	115
7 ^e année : Leçon 4 — Les premières	117
Mise en train	119
Activité	119
Évaluation	123
Suivi	123
7.5 Jouer le tout pour le tout	181
7 ^e année : Leçon 5 — Jouer le tout pour le tout	183
Mise en train	184
Activité	185
Évaluation	186
Suivi	187
7.6 Le risque!	209
7 ^e année : Leçon 6 — Le risque!	211
Mise en Train	212
Activité	213
Évaluation	219
Suivi	219



7.7 Les super facteurs à privilégier	239
7 ^e année : Leçon 7 — Les super facteurs à privilégier	241
Activité	243
Évaluation	247
Suivi	247



À la base

Guide du Conseil scolaire acadien provincial pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

Guide de l'animateur

Inclusion

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

Réduction des risques

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

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



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

- Il faut que les activités de sensibilisation en matière d'abus de substances toxiques soient adaptées au stade de développement des jeunes concernés.
- Il faut, quand on choisit les questions qu'on va aborder dans la leçon, s'informer sur les problèmes de consommation de substances toxiques et de dépendance aux jeux qui existent dans la province et dans la localité.
- Il faut se contenter de mentionner les substances (et les comportements) qui posent effectivement problème dans la localité.
- Pour les élèves âgés de plus de 14 ans, les leçons portant sur un seul type de drogue semblent plus utiles que les leçons portant sur plusieurs types de drogues à la fois.
- Quand on fournit des informations sur la consommation de substances toxiques, il faut se concentrer sur les conséquences sociales à court terme, plutôt que sur les effets à long terme.
- Il faut veiller à fournir des informations exactes et reposant sur un point de vue équilibré, en mentionnant les avantages pour les personnes qui se droguent ou sont accros aux jeux.
- Il faut que les informations présentées soient utiles et aident les élèves à acquérir des compétences et aptitudes utiles.
- Il faut que les leçons mettent l'accent plus sur les interactions entre élèves que sur les interactions élève/enseignant. Il faut que le personnel enseignant s'abstienne de juger les jeunes et reste ouvert.
- Il faut examiner la question des influences sociales et il faut doter les élèves des outils nécessaires pour analyser ces influences, les limiter et les éviter quand elles sont négatives.
- Il faut insister sur le nombre d'élèves qui ne se droguent pas et corriger les idées fausses dans ce domaine, en particulier auprès des groupes plus jeunes.
- Il est utile, pour réduire les problèmes de drogue chez les jeunes, de doter les élèves de compétences les aidant à refuser les propositions, à s'affirmer et à communiquer.
- Quand 40 p. 100 environ des membres d'un groupe ont consommé une substance donnée au cours de la dernière année, il est approprié de véhiculer des messages axés sur les questions de sécurité quand on consomme, tout en notant que le plus sûr reste de limiter autant que possible la consommation.
- Si l'on veut que les comportements évoluent de façon durable, il faut répartir les occasions qui se présentent de refaire passer les mêmes messages tout au long de l'année.
- Il est utile de faire appel à des personnes invitées pour faire des présentations quand ces personnes se livrent à des interactions avec les élèves dans le cadre d'un projet plus général et non seulement pour proposer des séances isolées de nature trop didactique.

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

Déterminants sociaux de la santé

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



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

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

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

Rôle du personnel enseignant

L'approche à adopter pour l'enseignement dans ce guide 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 9e 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 reconforter 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 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.

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.



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 de ressources physiques. 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 8e et 9e année), mais aussi seulement 25 à 30 minutes (en 6e 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 êtes 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 ou
sentie à l'aise
pendant
le cours**

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

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 1
Introduction



7^e année : Leçon 1—Introduction

Contexte

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

- attachent de l'importance à la voix et à l'expérience des élèves, d'abord et avant tout;
- ne sont pas centrées sur les adultes/enseignants;
- 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
- Visuels *Salades, Sandwichs et Soupes*
- Une vingtaine de grandes feuilles de papier blanches (8 ½ po x 14 po)
- Lignes créées à l'aide de ruban des deux côtés de la salle
- Visuels sur les attentes
- Visuels d'évaluation

Conseils pour l'animation

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

Durée estimative : 45 minutes

Activité

Partie 1 : Tous mes voisins qui...

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

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

Partie 2 : Salades, sandwichs, soupes

Disposez au milieu du cercle à une certaine distance l'un de l'autre les visuels « Sandwichs », « Salades » et « Soupes ». Mentionnez que tous les aliments préparés dans le monde s'insèrent dans l'une de ces catégories. Expliquez aux élèves que vous nommerez un aliment et qu'ils devront se déplacer dans la catégorie représentant le mieux l'aliment. Une fois que vous en aurez nommé quelques-uns, demandez aux élèves d'en choisir quelques-uns eux aussi.

Quelques suggestions : macaroni au fromage, tacos, pizza, gâteau, omelette, purée de pommes de terre, sauté, lasagne.

L'activité vise à divertir un peu et à montrer qu'il n'existe parfois pas de bonne réponse et que nous apprenons en entendant ce que pensent les autres.

Partie 3 : Rivière de beurre d'arachides

Établissez avant la classe, de chaque côté de la salle, deux lignes représentant les berges de la rivière. Comme ce jeu fonctionne mieux avec de petits groupes, répartissez la classe en deux ou trois groupes de sept à dix élèves. Remettez à chaque groupe quatre feuilles de papier blanches et expliquez-leur que leur tâche est de traverser d'un côté de la rivière à l'autre sans toucher les eaux de beurre d'arachides. Ils peuvent seulement utiliser les quatre feuilles de papier pour permettre à tous les membres de leur équipe de se rendre sur l'autre berge. L'enseignant devra surveiller si des élèves touchent la rivière de beurre d'arachides, car ils devront alors se reprendre. L'enseignant peut en plus remettre d'autres feuilles de papier aux équipes pour les aider.



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

Partie 4 : Normes communautaires

Comme ces leçons peuvent évoquer le vécu personnel des élèves et sont axées sur la conversation, il est primordial de rappeler aux élèves certaines attentes. Ces dernières peuvent être incorporées dans les règles existantes de la classe : mettez-les donc en relief de la manière la mieux indiquée pour la classe. 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 de normes communautaires 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 cette première semaine pour offrir aux élèves des possibilités de participer davantage au choix du matériel employé durant les leçons. Nous suggérons l'utilisation d'une boîte de questions ou de commentaires dans la classe ou d'un journal de réflexion dans lequel les élèves feront part de ce qu'ils vivent dans le cadre des leçons.



**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

Soupes

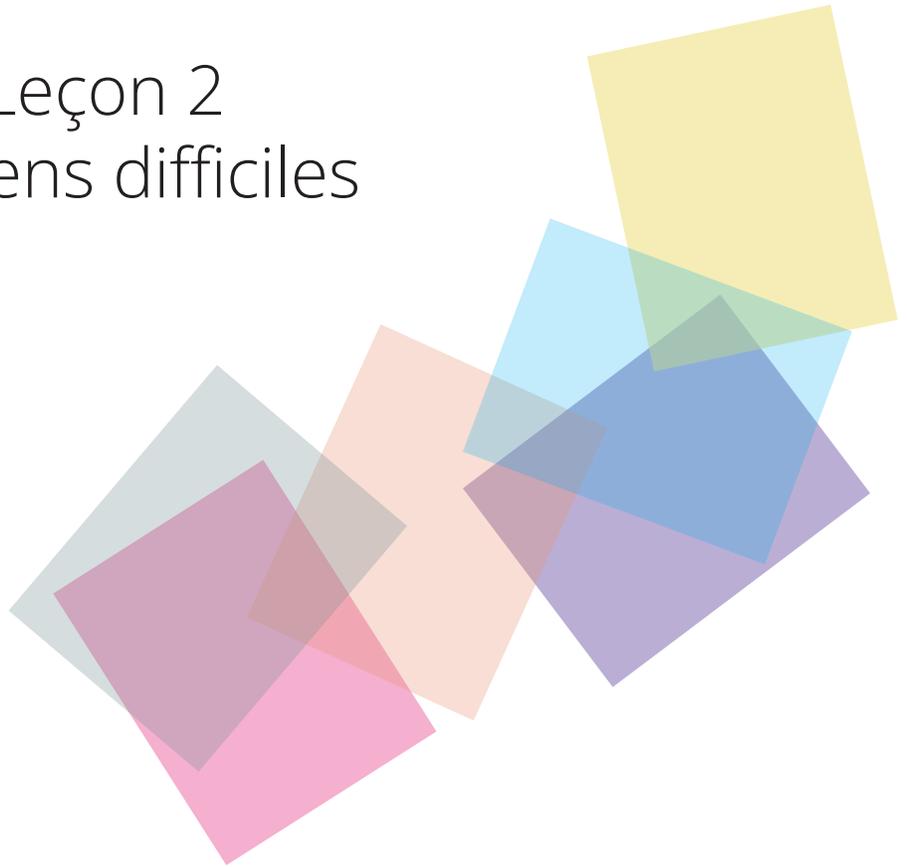
Salades

Sandwichs

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 2
Les entretiens difficiles



7^e année : Leçon 2 — Les entretiens difficiles

Résultats d'apprentissage

- DPS2. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de favoriser une bonne santé mentale.
- DPS3. analyser les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de favoriser de bonnes relations interpersonnelles.

Indicateur

- DPS2.2 mettre en œuvre des stratégies d'autorégulation et de résolution de problèmes afin de contrer des défis de la vie de tous les jours, tout en utilisant un vocabulaire approprié;
- DPS2.3 analyser les notions de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre et de l'expression de l'identité de genre afin d'acquérir un concept de soi positif, tout en utilisant un vocabulaire approprié;
- DPS3.1 examiner les caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine;
- DPS3.2 examiner les façons de s'affirmer devant l'influence des pairs;

Question d'orientation

- Comment des relations saines avec nos amis, nos familles et nos camarades nous aident-elles à gérer le stress, les situations difficiles et les émotions?

Durée estimative : 45 minutes

Objectif de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves pourront...

- élaborer des stratégies pour gérer les difficultés dans les relations avec leur famille, leurs amis ou leurs camarades.

Matériel

- Papier et crayon pour chaque élève durant la première tranche de l'activité
- Visuels sur les relations
- Visuels d'évaluation

Conseils pour l'animation

La révélation de soi est un outil. Les enseignants ne sont pas tous à l'aise pour parler de leurs expériences personnelles, mais un certain degré d'échange personnel inspire la confiance. De simples commentaires comme « Je sais ce qu'on ressent... » ou « J'ai déjà vécu cela... » constituent de puissantes façons de nouer des rapports. Prenez toutefois garde de ne pas trop vous confier. Livrez des commentaires brefs qui se rapportent au message de la leçon.

Contexte

La présente leçon traite de la tenue de conversations difficiles dans le cadre de nos relations. Les élèves pourraient faire part au cours de la séance d'anecdotes soulevant des préoccupations au sujet de la santé de l'élève ou d'autres élèves. Les enseignants doivent expliquer aux élèves qu'ils ont le devoir 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 de faire du mal à quelqu'un d'autre. Il est recommandé de réaliser cette activité une journée où un soutien scolaire, comme la présence d'un conseiller scolaire, est accessible sur les lieux.

Mise en train

Demandez aux élèves de s'asseoir dos à dos avec un partenaire. L'un des partenaires griffonnera rapidement un dessin, suffisamment élémentaire pour être reproduit, mais plus compliqué qu'une simple figure. Tout en demeurant adossé contre l'autre élève, le partenaire ayant griffonné le dessin original disposera d'une minute pour fournir des instructions à son équipier afin qu'il dessine la même figure sans la lui décrire explicitement. Après une minute, demandez aux partenaires de comparer leurs dessins. Effectuez une récapitulation de l'activité en demandant à deux volontaires de répondre aux questions qui suivent.

- Comment vous êtes-vous senti ou sentie lorsque vous avez décrit votre dessin sans voir si votre partenaire comprenait?
- Comment vous êtes-vous senti ou sentie lorsque vous avez interprété la description du dessin sans pouvoir voir celui-ci de vos yeux?
- Qu'est-ce qui aurait facilité la démarche?

Rappelez à la classe de garder ces questions à l'esprit lorsque vous commencerez l'activité.



Activité

Avisez la classe que vous traiterez des conversations difficiles dans le cadre des relations au moyen de différents exemples.

Décrivez le premier exemple.

Exemple 1 :

Vous prévoyiez passer du temps avec votre meilleur ami durant la fin de semaine, mais vous venez d'être invité à une fête chez un autre ami. L'ami qui organise une fête ne connaît pas votre meilleur ami de sorte que si vous allez à la fête, vous devrez y aller sans votre meilleur ami. On ne cesse de vous répéter à quel point la fête sera divertissante : une foule de personnes seront présentes... C'est sur un lac et il y aura suffisamment de motomarines pour tous. Vous décidez à la dernière minute d'aller à la fête et votre meilleur ami est passablement fâché contre vous.

Étendez dans le centre du cercle des visuels décrivant différentes relations : ami, parent/dispensateur de soins, enseignant, professionnel de la santé, adulte digne de confiance... et posez les questions qui suivent :

- Qui serait la personne à qui il serait le plus facile de parler de la situation? Pourquoi?
- Qui serait la personne à qui il serait le plus utile de parler?
- Que pourriez-vous faire pour comprendre le point de vue de votre ami? Que pourriez-vous faire pour que votre ami comprenne votre point de vue?

Il n'y a pas de mauvaises réponses dans une telle discussion. Vous incitez la classe à faire des suggestions et les aidez à trouver des stratégies pour la tenue de conversations difficiles. Mentionnez à la classe que vous allez aborder un scénario plus compliqué.

Exemple 2 :

Vous êtes en 11^e année. Votre ami et vous passez les meilleurs moments de votre vie — la fois où vous aviez délaissé votre ami pour assister à la fête n'est plus qu'un souvenir lointain. Vous travaillez désormais tous les deux et vous avez de l'argent à gaspiller. Vous avez fait suffisamment d'économies pour acheter une voiture et vous savourez votre liberté toute neuve sur les grandes routes. Votre meilleur ami et vous avez tous deux commencé à expérimenter avec l'alcool; vous en preniez auparavant une fois par mois, mais ces derniers temps, vous en prenez la majorité des fins de semaine. Vos notes ont baissé et vos enseignants ont commencé à le remarquer. Pour couronner le tout, la fin de semaine dernière, vous êtes allé à une soirée en voiture, mais vous avez fini par boire et avez estimé qu'il n'était pas sécuritaire de conduire pour rentrer chez vous. Votre ami vous a offert de prendre le volant. Il n'a pas son permis, mais il n'avait au moins pas bu. Sur le chemin du retour, vous avez été arrêtés à un point de contrôle et votre ami a reçu une amende pour avoir conduit sans permis. Vous trouvez que vous avez beaucoup de choses à régler, mais vous ne savez pas où commencer.

Posez les questions qui suivent :

- Qui serait la personne la plus utile à qui parler?
- Qu'est-ce qui rend difficile un entretien avec cette personne?
- Qu'est-ce qui faciliterait un tel entretien?
- Quel effet la conversation pourrait-elle avoir sur votre relation?
- Quel effet l'absence de conversation pourrait-elle avoir sur votre relation?

Faites observer à ce point à la classe que les situations compliquées nécessitent parfois des solutions compliquées et qu'une conversation avec une personne pourrait ne pas toujours être ce qu'il faut. Une partie du maintien d'une relation saine consiste à savoir quand faire appel à une aide qui convient. Demandez à la classe d'utiliser tous les visuels nécessaires pour illustrer la démarche de soutien dans une telle situation. Sur qui vous appuieriez-vous, dans l'ordre, pour aborder la situation?

Présentez l'idée des *personnes à qui faire appel au cas où* — les personnes au sein de votre vie vers lesquelles vous pouvez vous tourner dans les situations difficiles. Il est souvent utile de se munir d'un registre de ces personnes parce qu'on peut parfois les oublier ou se sentir isolé. Demandez aux élèves de dresser une liste de personnes à qui faire appel au cas où qu'ils garderont sur eux (sur papier ou dans leur téléphone) pour l'avoir à portée de la main quand ils en auront besoin.

Évaluation

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

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

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

Suivi

- Faites part de la suggestion des personnes à qui faire appel au cas où aux élèves plus jeunes ou à vos copains. Créez une affiche pour le tableau d'affichage de l'école en vue de normaliser le terme auprès des élèves.

amis

**parents /
dispensateurs
de soins**

enseignants

**professionnels
de la santé**

**adultes
dignes de
confiance**

autres

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 3

La ligne



7^e année : Leçon 3 — La ligne

Résultats d'apprentissage

- DPS2. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de favoriser une bonne santé mentale.

Indicateur

- DPS2.2 mettre en œuvre des stratégies d'autorégulation et de résolution de problèmes afin de contrer des défis de la vie de tous les jours, tout en utilisant un vocabulaire approprié;

Question d'orientation

- Comment puis-je reconnaître et explorer les problèmes que je peux et ne peux pas régler par moi-même?

Estimated Time: 45 minutes

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir...

- réfléchir sur les différences et les similarités entre les personnes dans leur classe, et expliquer comment ils se sont sentis à propos de l'exercice;
- réfléchir aux aspects de leur vie qu'ils peuvent maîtriser et qui leur échappent, ainsi qu'à la façon de gérer les moments où ils ne sont pas tout à fait en mesure de changer leur situation.

Matériel

- Chaises disposées en cercle
- Bouts de corde (nombre correspondant à la moitié du nombre d'élèves)
- Ligne créée au moyen de ruban au centre de la salle
- Questions pour la ligne
- Visuels relatifs à la ligne
- Visuels sur les choses qu'on maîtrise

Conseils pour l'animation

- Cette activité pourrait inciter les élèves à dévoiler des événements traumatisants. Rappelez-leur les limites de la confidentialité et prévoyez comment vous dirigerez les élèves vers d'autres mécanismes de soutien scolaires au besoin.
- L'activité nécessite beaucoup d'espace; elle pourrait avoir lieu à l'extérieur ou dans un gymnase si le temps le permet.
- Des visuels représentant la liste des facteurs vous sont fournis à l'annexe, mais vous pouvez modifier la liste si vous savez que certains sujets seront trop intenses ou trop pertinents pour votre classe.

Contexte

Nous sommes tous les personnages principaux de nos histoires. Les difficultés comme les circonstances familiales, les événements traumatisants passés, les possibilités parascolaires, le stress et la colère peuvent déterminer si un jeune consommera ou non des substances. La leçon encourage les élèves à réfléchir à la façon dont le vécu individuel des camarades et des enseignants peut influencer sur le comportement et les relations existants. Nous explorerons de plus la mesure dans laquelle les jeunes maîtrisent divers aspects de leurs situations et nous terminerons la leçon par une discussion au sujet des capacités d'adaptation.

Avant de commencer la leçon, créez une ligne au moyen de ruban au centre de la salle et faites de la place pour que les élèves puissent se déplacer. Vous pourriez également trouver un autre endroit, comme le gymnase ou la bibliothèque, pour l'activité.

Mise en train

L'enseignant devrait tenir les bouts de corde dans la main de manière que les extrémités de chaque bout de corde soient visibles. Les élèves saisiront chacun une extrémité de bout de corde et lorsque chacun des élèves tiendra une extrémité, l'enseignant ouvrira la main pour révéler qui fera équipe avec qui. On pourrait devoir subdiviser le paquet de cordes en deux ou trois dans les classes nombreuses. Une fois les équipes formées, chaque partenaire devra faire part d'un talent caché qu'il a ou de quelque chose d'unique à son sujet. Il faut s'efforcer de maintenir un climat relativement léger tout en amenant les élèves à réfléchir à ce que vivent leurs camarades et à leurs propres expériences distinctes. Lorsque vous reformerez le cercle, demandez à deux volontaires de faire mention de quelque chose de caché ou d'unique à propos de leur partenaire, s'ils sont disposés à le faire. Certains pourraient vouloir montrer leurs compétences secrètes.



Activité

Partie 1

Demandez aux élèves de s'aligner avec vous le long de la ligne de ruban traversant la classe (les enseignants sont encouragés à participer à cette activité). Expliquez que vous ferez la lecture d'un certain nombre d'énoncés et de directives, et que les participants seront invités à se déplacer si l'énoncé s'applique à eux (par exemple, reculer d'un pas s'ils ont un animal de compagnie). Précisez aux élèves qu'ils ont l'option de ne pas se déplacer même si l'énoncé s'applique à eux, de manière à signaler seulement les choses qu'ils sont disposés à dévoiler. Rappelez aux élèves qu'il s'agit d'une activité personnelle et qu'ils devraient éviter de livrer des commentaires sur chacun des déplacements de leurs camarades, mais notez les situations où beaucoup d'élèves se déplacent dans la classe. Lisez les énoncés en y rattachant une directive au hasard (avancer ou reculer d'un pas) pour commencer, puis diriger les élèves de manière à empêcher le groupe de heurter des choses (murs, tables, etc.) dans la mesure du possible.

Remarque – Cette activité ne vise pas à attirer l'attention sur le niveau de privilège des élèves, mais à reconnaître que chacun s'est présenté en classe avec des différences notables et des similarités marquées.

Questions : Voici une liste de questions que vous pouvez employer pour l'activité. Utilisez le nombre de questions que vous jugerez utile dans le cas de la classe ou créez vos propres questions en ayant à l'esprit que vous devriez débiter sur un ton léger, puis devenir plus personnel au fur et à mesure que les élèves progressent.

Avancez d'un pas / Reculez d'un pas / Faites un pas à gauche / Faites un pas à droite si...

- vous avez déjà voyagé en avion.
- vous mangez au moins un fruit et un légume par jour.
- vous aimeriez vivre dans une maison différente.
- vous vous raseriez la tête pour 100 \$.
- vous mangez de la nourriture de restauration rapide chaque semaine.
- vous avez déjà pêché.
- vous avez déjà eu le béguin pour quelqu'un.
- vous avez un animal de compagnie.
- vous avez des demi-frères ou demi-sœurs.
- vous avez déjà eu un animal de compagnie qui est mort.

- vous êtes enfant unique.
- vous êtes né ou née dans un pays différent.
- vous avez séjourné à l'hôpital toute une nuit.
- vous trouvez qu'il vous est facile de vous endormir le soir.
- vous avez changé d'école au moins trois fois.
- vous avez déjà mangé des sushis.
- vous avez déjà été victime d'intimidation dans cette école.
- vous avez déjà intimidé quelqu'un dans cette école.
- vous pouvez jouer un instrument.
- vous parlez une langue différente de l'anglais à la maison.
- vous aimeriez être meilleur ou meilleure dans les sports.
- vous êtes déjà senti nerveux ou sentie nerveuse à l'école.
- vous avez déjà senti ne pas être à votre place à l'école.
- vous vous considérez comme une personne coléreuse.
- vous éprouvez des sentiments de colère tous les jours.
- vous pratiquez un sport trois à quatre fois par semaine.
- vous avez récemment dessiné ou peint une illustration.
- vous avez déjà été l'objet de propos racistes de la part de quelqu'un.
- vous avez de la difficulté à vous excuser auprès des gens.
- vous ne montrez pas votre colère quand vous la ressentez et attendez d'être seul ou seule.
- vous avez déjà subi la colère d'autres personnes.
- vous avez déjà été blessé ou blessée par les paroles ou les gestes de quelqu'un dans la classe.
- vous vous êtes déjà senti ou sentie coupable au sujet d'une chose que quelqu'un a mentionnée dans la classe.
- vous passez beaucoup de temps en compagnie de vos parents ou dispensateurs de soins.
- vous vous inquiétez de l'avenir.
- vous préparez votre propre dîner pour l'école.
- quelqu'un prépare votre souper chaque soir.
- vous aimeriez pouvoir changer quelque chose dans votre passé.
- vous ne vous trouvez pas aussi intelligent que les autres.
- vous savez qu'un adulte dans l'école se soucie de vous.

- vous souhaiteriez avoir plus d'argent pour des vêtements et des chaussures.
- vous souhaiteriez que votre famille ait plus d'argent en général.
- vous n'êtes pas autorisé ou autorisée à sortir au-delà d'une certaine heure (vous avez un couvre-feu).
- vous avez vécu le décès d'un proche.
- vos parents sont séparés ou divorcés.
- vous connaissez une famille (pas nécessairement la vôtre) qui se démène ou qui vit une période difficile en ce moment.
- vous vous disputez beaucoup avec les personnes avec qui vous vivez.
- vous aimeriez changer une chose de votre corps ou de votre aspect.
- vous souhaiteriez pouvoir changer un trait de votre personnalité.
- quelque chose vous inquiète en ce moment.
- vous pensez être un modèle de comportement auprès des jeunes enfants dans l'école.

Invitez la classe à prendre une pause et observez l'éparpillement des élèves. Demandez-leur de s'asseoir confortablement à l'endroit où ils ont abouti ou de se rapprocher un peu si la discussion est ardue. Demandez-leur ce qu'ils pensent que l'activité tentait de montrer et demandez-leur ce qu'ils ont pensé ou observé durant l'activité. Voici des questions précises qui faciliteront la discussion...

- Levez la main si vous avez été surpris ou surprise par l'une ou l'autre des questions.
- Quelqu'un a-t-il remarqué une occasion où la majeure partie de la classe a fait un pas ou n'a pas bougé?
- Est-il arrivé que vous vous attendiez à être la seule personne à faire un pas, mais que vous avez remarqué que d'autres personnes avaient elles aussi fait un pas?
- Avez-vous été surpris de voir les adultes faire un pas à certains moments?

Partie 2

Expliquez à la classe que nous venons tout juste de parcourir une longue liste de facteurs qui nous affectent en nous facilitant un peu la vie ou en la compliquant un peu plus. À ce stade de leur vie, les élèves commencent à jouir de plus de contrôle et de pouvoir, mais certaines parties de leurs vies leur échappent toujours. Cela ne semble pas toujours juste, mais la compréhension de ce fait peut s'avérer infiniment utile par rapport à la façon dont nous décidons de gérer les choses qui sont difficiles dans nos vies.

Les élèves trieront certains des facteurs en deux groupes : les choses que nous maîtrisons et celles que nous ne maîtrisons pas. Distribuez les facteurs (un par élève) aux élèves volontaires, demandez-leur de les lire à haute voix et de livrer leur opinion, puis invitez le reste de la classe à s'exprimer à son tour. Vous basant sur un consensus approximatif, commencez deux piles regroupant les choses que les élèves estiment « maîtriser dans une certaine mesure » et celles qu'ils estiment « ne pas maîtriser du tout ».

Discussion

Une fois que les élèves ont trié les visuels des facteurs, demandez-leur de considérer comment ces facteurs, et plus précisément ceux que nous ne maîtrisons pas, affectent ce qui se produit dans nos vies. Présentez l'outil de discussion appelé la « danse du pas de velours ». L'enseignant pose une question au groupe et cherche un volontaire prêt à répondre à la question. Les élèves se rapprochent ensuite de l'élève s'ils sont d'accord avec ce qu'il mentionne ou ils s'en éloignent s'ils ne sont pas du même avis. Vous êtes par ailleurs libre de poser vos propres questions d'après les commentaires reçus de votre classe durant les activités.

- Comment vous sentez-vous lorsqu'un problème vous échappe?
- Pensez-vous que vous maîtrisez davantage votre vie au fur et à mesure que vous vieillissez?
- Comment pouvez-vous mieux vous sentir quand vous savez que le problème auquel vous êtes confronté ou confrontée vous échappe?
- Avez-vous déjà trouvé une bonne façon de régler un gros problème?
- Avez-vous déjà trouvé une façon imparfaite de régler un problème?



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 les 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 « l'histoire de leur origine ». Quels facteurs ou moments dans leur passé ont façonné la personne qu'ils sont maintenant?
- Citez des choses que nous pouvons faire pour nous aider à gérer les moments difficiles que nous estimons ne pas pouvoir maîtriser. Accordez aux élèves le temps de faire part de ce qu'ils ont fait par le passé, dressez une liste à l'intention de la classe dans laquelle les autres pourront puiser des idées et affichez-la dans la salle de classe.

**Choses
que nous
maîtrisons**

**Choses
que nous
ne maîtrisons
pas**

**Mange
au moins
un fruit et
un légume
par jour**

**Mange
de la nourriture
de restauration
rapide chaque
semaine**

**S'endort
facilement
le soir**

**A changé
d'école
au moins
trois fois**

Victime d'intimidation dans l'école

**A exercé de
l'intimidation
dans l'école**

**Ne se
sent pas
à sa place
à l'école**

**Éprouve
des sentiments
de colère
tous les jours**

**Pratique un
sport
trois à quatre
fois par
semaine**

**Quelqu'un
vous a
fait part
de propos
racistes**

**Vous avez
subi
la colère
d'autres
personnes**

**Vous passez
beaucoup de
temps
en compagnie
de vos parents
ou
dispensateurs
de soins**

**Vous ne vous
trouvez pas
aussi
intelligent
que les
autres**

**Combien
d'argent a
votre famille**

**Parents
séparés ou
divorcés**

**Vous vous
disputez
beaucoup
avec les
personnes
avec qui vous
vivez**

**Quelque
chose vous
inquiète en
ce moment**

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 4
Les premières



7^e année : Leçon 4 — Les premières

Résultats d'apprentissage

- DPS1. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de mettre en pratique les habiletés nécessaires pour favoriser une bonne santé physique.

Indicateurs

- DPS1.1 analyser comment l'abordabilité, l'accès et les annonces publicitaires influencent nos comportements, tout en utilisant le vocabulaire approprié;
- DPS1.2 analyser les conséquences liées aux comportements à risque tels que la consommation de drogues, d'alcool, de caféine, des jeux d'argent, l'alimentation et le vapotage, tout en utilisant le vocabulaire approprié;

Questions d'orientation

- Comment la pression à l'uniformité, les médias et les valeurs affectent-ils les prises de décisions en matière de santé?
- Comment la consommation de substances affecte-t-elle le développement du cerveau des adolescents?

Durée estimative : 45 minutes

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir...

- décrire les conséquences qu'a le fait de retarder la consommation de substances;
- décrire le rôle de la pression à l'uniformité sur les décisions concernant la consommation de substances et le jeu ou les jeux de hasard.

Matériel

- Chaises disposées en cercle
- Visuels sur les premières (x 2)
- Visuels de la ligne du temps (x 2)
- Visuels de discussion (facultatif)
- Visuels d'évaluation

À la base

7.4 Les premières



Conseils pour l'animation

- Si les élèves sont particulièrement tranquilles, distribuez-leur les visuels pour qu'ils les lisent à haute voix. Les inciter à s'exprimer au sein du cercle peut aider à rompre la glace et à lancer une conversation. Soyez conscients des difficultés sur le plan de la littératie lorsque vous prendrez une telle décision.
- Si la discussion s'écarte du sujet, laissez faire les élèves! Il est important de s'attarder sur toutes (dans une mesure raisonnable) les préoccupations des jeunes soulevées. Vous pourrez repérer les possibilités d'établir un lien les ramenant au sujet de la leçon au fur et à mesure que se poursuit la conversation.
- Les discussions en groupe peuvent s'avérer difficiles à cet âge, mais il s'agit d'une compétence importante à parfaire. Si les élèves parlent tous en même temps, proposez une façon de procéder permettant à chacun à l'intérieur du cercle de dire quelque chose (les élèves peuvent se lancer un ballon entre eux, faire un signal qu'ils ont quelque chose à dire). S'ils le peuvent, demandez à l'élève qui vient de s'exprimer de décider qui suivra afin que l'enseignant ne soit pas la personne qui contrôle le déroulement de la conversation.

Contexte

Il a été démontré que les élèves de la 7^e à la 12^e année consomment diverses substances en Nouvelle-Écosse (41,6 % consomment de l'alcool, 24,9 % présentent un risque élevé de consommation de boissons, 24,0 % consomment du cannabis, 7,1 % prennent des produits pharmaceutiques psychoactifs).¹ (Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves, 2021-22). La consommation de cigarettes électroniques au cours des 30 derniers jours chez les élèves de la 7^e à la 12^e année en Nouvelle-Écosse se chiffre à 11,4 %, et elle grimpe à 33,3 % chez les élèves de la 10^e à la 12^e année. Cela signifie que nombre d'élèves vivront au cours de ce bref intervalle leur première expérience de consommation de substances illégales. La présente leçon vise à tirer parti de ce stade de faible consommation pour explorer les opinions des élèves sur l'âge convenable auquel commencer à boire ou consommer des drogues avant que la majorité s'intègre dans ce genre de culture. Il est à espérer que l'analyse d'une telle décision dans l'environnement d'une classe sécuritaire permettra aux élèves d'être mieux équipés pour effectuer un choix correspondant à leurs valeurs et détaché d'autres influences. Retarder la consommation constitue un puissant outil de réduction des méfaits exploré au cours de la leçon. L'un des messages clés de la leçon est que le fait de retarder la consommation de substances durant ce stade crucial de développement du cerveau est associé à des résultats positifs pour la santé.

1 [L'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves: tableaux détaillés de 2021-2022](#)

Mise en train

Jouer quelques rondes de l'exercice de dénombrement du groupe. Demandez à tous de regarder par terre ou de se fermer les yeux. La classe tentera de dénombrer le nombre de personnes dans la salle, chaque personne mentionnant un nombre (si, par exemple, il y a 25 personnes dans la salle, le groupe essaiera de compter jusqu'à 25). Si plus d'une personne mentionne un nombre en même temps, la classe devra recommencer. Personne ne peut dire quoi que ce soit d'autre une fois que le dénombrement a débuté : aucune directive ni aucun commentaire comme « À ton tour! »

L'un des messages clés de la leçon est que le fait de retarder la consommation de substances durant ce stade crucial de développement du cerveau est associé à des résultats positifs pour la santé.

Activité

Partie 1

Prenez soin de noter les premiers élèves à commencer le dénombrement du groupe et félicitez-les. Expliquez que la leçon d'aujourd'hui porte sur les « premières » et qu'il peut parfois être effrayant d'être le premier ou la première à faire une chose ou de faire des choses pour la première fois. De plus, après avoir fait une chose pour la première fois, la deuxième, la troisième ou la dixième fois paraissent en général un peu moins effrayantes. Commencez par une ronde d'« invitation à l'intérieur du cercle » pour amener les élèves à réfléchir à certaines des grandes premières qui pourraient déjà être survenues dans leurs vies. Effectuez une pause entre chaque question pour demander à quelques élèves à l'intérieur du cercle de faire part de leurs souvenirs.

Allez à l'intérieur du cercle...

- si vous étiez nerveux le premier jour d'école.
- si vous savez quel a été le premier mot que vous avez prononcé.
- si vous vous rappelez la première fois où vous avez couché chez un ami ou une amie.
- si vous vous rappelez quand vous vous êtes fait votre premier ami ou première amie.
- si vous vous êtes fracturé un os une première fois.
- si vous vous rappelez votre première indigestion en public.
- si vous avez arraché votre première dent (au lieu de la laisser tomber par elle-même).
- si vous vous rappelez la première fois où vous êtes allé ou allée au cinéma.

- si vous avez eu votre premier béguin.
- si vous vous rappelez la première fois où vous avez roulé à bicyclette sans petites roues?
- si vous avez eu votre première carie.

Expliquez que nous ne nous rappelons pas toujours nos premières fois, mais qu'il y a une première fois pour tout. Elles surgissent parfois tout simplement, comme notre premier jour d'école, et elles surviennent d'autres fois en raison d'un choix que nous faisons, comme la première fois où nous conduisons une voiture. Attirez l'attention sur le fait qu'au fur et à mesure que nous vieillissons, les personnes qui prennent soin de nous font de moins en moins ces choix, mais que nous les faisons nous-mêmes. De tels choix sont assortis d'une responsabilité largement accrue.

Présentez au groupe les visuels sur les « premières » et expliquez ceux qui ne sont pas clairs.

- Sortir avec quelqu'un
- Boire de l'alcool
- Vapoter/fumer de la nicotine
- Boire du café/une boisson énergisante
- Conduire une voiture
- Conduire un VTT
- Rester seul ou seule à la maison
- Faire un pari sportif
- Embrasser quelqu'un
- Regarder un film réservé aux adultes
- Soirée (sans parents)
- Consommer du cannabis
- Obtenir un tatouage
- Perçage corporel
- Regarder de la pornographie
- Faire sa propre lessive
- Prendre l'autobus seul ou seule
- Sortir jusqu'à minuit
- Se trouver un emploi

Si vous travaillez auprès d'une classe nombreuse, divisez le groupe en deux cercles plus restreints (toujours à l'intérieur du grand cercle de chaises, idéalement) et remettez à chaque groupe une série distincte de visuels. Placez au milieu de chaque cercle les visuels de la ligne du temps de manière à former une ligne de 10 à 20 ans.



Demandez aux élèves d'examiner chacune des « premières » et de déterminer à quel âge elle devrait survenir. Vous pourriez, selon votre groupe, demander aux élèves d'imaginer l'âge auquel ils espèreraient que leurs frères ou soeurs réalisent la « première » évoquée pour la première fois. Une fois un consensus atteint, placez le visuel le long de la ligne du temps à l'âge qu'ils ont déterminé.

Il pourrait être utile d'attribuer des rôles à des volontaires au sein de chaque groupe pour structurer davantage l'exercice : un élève recueillera les opinions et établira un consensus, un autre déplacera les visuels. Déplacez-vous parmi les groupes et interrogez-les sur leurs décisions. Encouragez une discussion lorsqu'il existe clairement des divergences d'opinions.

Une fois que les deux groupes ont créé leur ligne du temps, demandez-leur de reformer le grand cercle et de placer leurs lignes du temps au centre de l'espace pour que tout le groupe les voie. Prenez un moment pour attirer l'attention sur les différences entre chaque groupe, en demandant aux élèves quelles différences ils voient ou en les mentionnant vous-même.

Partie 2

Lancez une discussion avec les élèves. Selon votre classe, vous pourriez poser des questions et laisser les élèves faire librement part de leurs opinions ou vous pourriez recourir à l'approche de discussion plus structurée qui suit.

Placez les « visuels de discussion » par terre autour du cercle et demandez aux élèves de se rendre au visuel qui reflète le mieux leur opinion. Encouragez les élèves à se déplacer ailleurs si leur opinion change et offrez-leur aussi l'option de rester assis et de se limiter à observer.

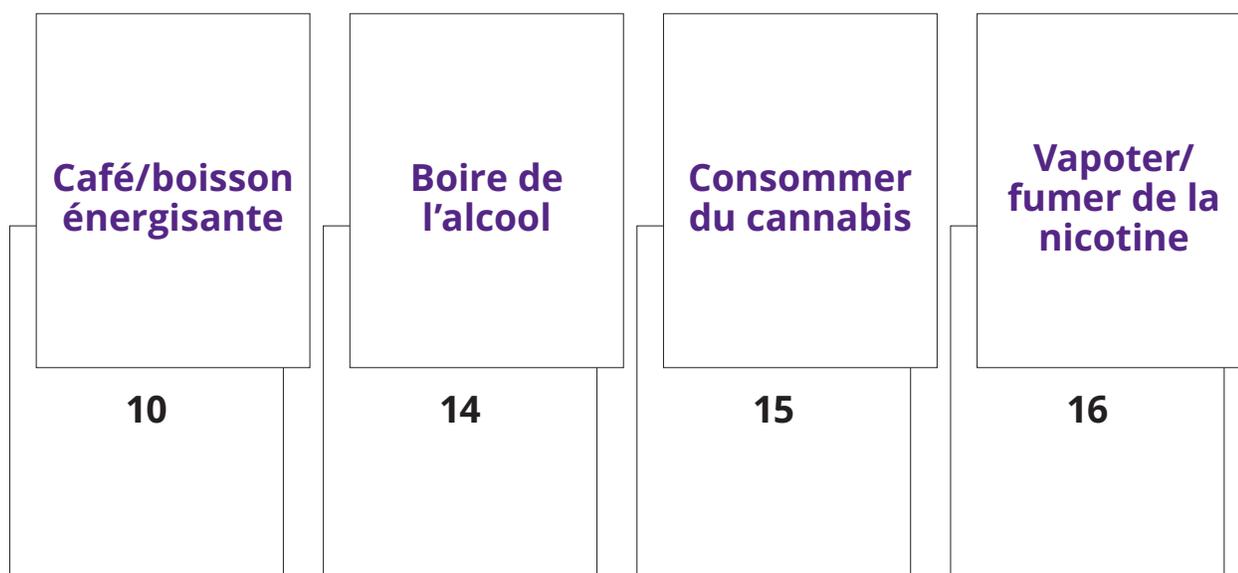
Visuels de discussion

- Oui. C'est certain.
- Peut-être?
- Je ne suis pas sûr ou sûre.
- Impossible.

Questions à débattre

- Est-ce que chacun vivra l'une de ces premières?
- Si nous éliminions la pression à l'uniformité, laquelle de ces premières changerait de position selon vous? Comment pensez-vous qu'elle changerait?
- Si nous éliminions les médias sociaux, laquelle de ces premières changerait de position selon vous? Comment pensez-vous qu'elle changerait?

- Si nous éliminions la publicité, laquelle de ces premières changerait de position selon vous? Comment pensez-vous qu'elle changerait?
- Pensez-vous que toutes ces premières mèneront à de « secondes fois »? Qu'est-ce qui vous empêcherait de refaire la chose une seconde fois?
- Si vos dispensateurs de soins créaient la ligne du temps en se basant sur ce qu'ils espèrent pour vous, la ligne serait-elle identique à celle que vous avez imaginée? Qu'est-ce qui serait différent et pourquoi le serait-ce?
- Déplacez maintenant l'attention sur les « premières » ayant trait à la consommation de substances (boire du café/une boisson énergisante, boire de l'alcool, consommer du cannabis, vapoter/fumer). Éliminez tous les autres visuels du cercle et exposez seulement les quatre visuels relatifs à la consommation de substances avec les âges correspondants déterminés par la classe. L'assemblage devrait ressembler à ceci :



Mentionnez à la classe que nous disposons de renseignements de l'année 2050 révélant que tous ces âges ont semble-t-il alors baissé de trois ans (première café/boisson énergisante à 7 ans désormais, première consommation d'alcool à 11 ans, etc.). Demandez aux élèves de faire part des conséquences d'une première consommation de chacune des trois substances trois ans plus tôt que l'âge où cela devrait se produire selon eux.

Étonnamment, en 2070, tous ces âges ont augmenté de trois ans comparativement à leurs points de départ (première boisson à 17 ans, première consommation de cannabis à 18 ans, etc.). Demandez aux élèves faire part des conséquences d'une première consommation de chacune des trois substances trois ans plus tard que l'âge où cela devrait se produire selon eux.

Faites observer que les lois concernant les âges auxquels il est permis de boire/fumer et les avertissements relatifs aux boissons énergisantes sont établis à partir de données scientifiques. Lorsque vous décidez de boire ou de fumer plus tôt, vous prenez un risque. Votre cerveau, en particulier la partie du cerveau responsable des prises de décisions et de la planification, continue à se développer jusqu'au milieu de votre vingtaine. Invitez chaque élève à se toucher le front, qui est l'endroit où se trouve le cortex préfrontal. Nos cerveaux peuvent se remettre d'un stress intense, mais si vous décidez de consommer des substances avant qu'il se soit complètement formé, votre consommation peut affecter son développement. Rappelez au groupe que les premières mènent souvent à une deuxième fois, à une troisième et à une dixième, et que chaque année que vous attendez avant de commencer à boire représente une année de plus durant laquelle votre cerveau évolue sans l'influence des drogues ou de l'alcool.

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 les visuels ou près d'eux sans le vouloir vraiment. Nous voulons des commentaires authentiques ne portant pas de jugement. Exemples 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.

**Sortir avec
quelqu'un**

Boire de l'alcool

**Vapoter/
fumer de la
nicotine**

**Boire du
café/
une boisson
énergisante**

**Conduire
une voiture**

Conduire un VTT

**Rester
seul ou seule
à la maison**

**Faire
un pari sportif**

**Embrasser
quelqu'un**

**Regarder
un film
réservé
aux adultes**

**Soirée
(sans
parents)**

**Fumer ou
consommer
du cannabis**

**Obtenir
un tatouage**

Perçage corporel

**Regarder
de la
pornographie**

**Faire sa
propre
lessive**

**Prendre
l'autobus seul
ou seule**

**Sortir jusqu'à
minuit**

**Se trouver un
emploi**

10

12

14

16

18

20

Oui.

C'est certain.

Peut-être?

**Je ne suis
pas sûr ou
sûre.**

Impossible.

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 5
Jouer le tout pour le tout



7^e année : Leçon 5 — Jouer le tout pour le tout

Résultat d'apprentissage

- DPS1. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de mettre en pratique les habiletés nécessaires pour favoriser une bonne santé physique.

Indicateur

- DPS1.1 analyser comment l'abordabilité, l'accès et les annonces publicitaires influencent nos comportements, tout en utilisant le vocabulaire approprié ;
- DPS1.2 analyser les conséquences liées aux comportements à risque tels que la consommation de drogues, d'alcool, de caféine, des jeux d'argent, l'alimentation et le vapotage, tout en utilisant le vocabulaire approprié;

Question d'orientation

- Quelles sont les préoccupations pour la sécurité associées aux jeux de hasard?

Durée estimative : 45 minutes

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir...

- décrire le risque inhérent aux jeux de hasard;
- dégager des aspects des jeux de hasard ressortant dans les jeux pour enfants.

Matériel

- Feuilles de papier blanches
- Plus d'une soixantaine de petits prix (autocollants individuels, gomme à mâcher, gommes à effacer, nettoie-pipes, etc.; idéalement tous du même genre)
- Visuels de jeux

Conseil pour l'animation

- Les enseignants peuvent, dans le cadre de cette activité, faire appel au besoin à la persuasion pour que les élèves participent à tour de rôle. Offrez un premier essai gratuit ou un prix boni temporaire aux premiers participants. Vous pouvez ultérieurement évoquer cette tactique pour discuter de la publicité et des industries du jeu et des jeux de hasard.

Contexte

Il est important pour les élèves de se renseigner sur le jeu et les jeux de hasard d'une manière convenant à leur âge et responsable. Il est primordial de mettre en relief les concepts du risque et de la prise de décisions inhérents à ce genre d'activités auprès des jeunes en train de devenir plus indépendants. Les industries du jeu et des jeux de hasard ciblent de plus en plus les jeunes en introduisant les principes des jeux de hasard dans les jeux destinés aux enfants. Les élèves peuvent, en discutant hâtivement de ces sujets, se doter de capacités de pensée critique, apprendre quelles peuvent être les conséquences de leurs choix et saisir la différence entre les jeux de chance et les jeux de stratégie. La leçon vise à encourager l'adoption d'habitudes saines et à prévenir les comportements problématiques au cours de l'avenir.

Mise en train

Demandez à des volontaires de se lever et d'imiter un animal, puis de continuer à imiter l'animal jusqu'à ce que se trouvent dix volontaires et dix animaux très différents à l'intérieur du cercle :

- chien
- chat
- éléphant
- corbeau
- lion
- vache
- serpent
- araignée
- alligator
- kangourou



Activité

Partie 1

Préparez une feuille de papier sur laquelle a été dessinée une étoile, en veillant à ce que l'étoile ne soit pas visible à travers le papier. Assurez-vous que vous disposez de suffisamment de petits prix pour en remettre deux à chaque élève et qu'il vous en reste plus d'une trentaine en réserve.

Placez par terre au centre du cercle six feuilles de papier dont l'une comportera l'étoile. Retournez la feuille de l'étoile et mêlez bien les feuilles. Mentionnez aux élèves qu'en se départissant d'un de leurs prix, ils peuvent essayer de retourner l'étoile et qu'ils gagneront trois prix s'ils réussissent.

Lorsque les élèves s'apprêtent à jouer, demandez à leurs camarades de produire un roulement de tambour, de lancer des encouragements ou de brandir leurs poings en l'air. Lorsqu'un élève gagne, prenez soin de célébrer bruyamment son gain en groupe et encouragez les autres à essayer. La participation au jeu est tout à fait volontaire, mais encouragez les élèves à tenter leur chance. Une fois que tous ceux qui le voulaient auront eu la possibilité de jouer, vous pouvez permettre aux participants de jouer plusieurs fois d'affilée. Vous pouvez même offrir l'option quitte ou double s'ils gagnent. Il est inévitable que certains élèves finissent par avoir plus que leurs deux prix initiaux, mais la majorité des joueurs perdront leurs prix (si vous mêlez bien les feuilles!).

Invitez les participants à se « placer rapidement à l'intérieur du cercle ».

Demandez aux élèves : Allez à l'intérieur du cercle si...

- vous avez plus de prix qu'au commencement.
- vous avez moins de deux prix.
- vous avez gagné au moins une fois – restez dans le cercle si vous avez aimé gagner.
- vous avez perdu au moins une fois – restez dans le cercle si vous n'avez pas aimé perdre.
- vous auriez moins joué (gardé ce que vous aviez) si vous aviez parié du véritable argent.
- vous auriez joué plus (essayé de gagner plus) si vous aviez parié du véritable argent.
- vous vous êtes senti jaloux ou sentie jalouse de quelqu'un qui gagnait.

Faites observer à la classe que tous les genres de jeux de hasard ont un pont en commun : « la maison gagne toujours », c'est-à-dire que les chances que vous gagniez sont contre vous à long terme. Demandez à la classe quel pourrait être l'effet de jouer votre propre argent réel chaque jour ou chaque semaine, compte tenu de ce fait neuf. Vérifiez si quelqu'un connaît des raisons pour lesquelles une personne pourrait jouer si souvent à des jeux de hasard.

Partie 2

- Remettez les visuels de jeux aux volontaires du cercle souhaitant participer à l'exercice.
- Mentionnez-leur qu'un côté du cercle sur le plancher représentera les jeux « de hasard » et l'autre côté, « les jeux qui ne sont pas des jeux de hasard ».
- Promenez-vous autour du cercle et invitez chaque volontaire à lire le nom du jeu, puis à placer le visuel du côté y correspondant le mieux selon lui.
- Demandez aux participants de faire part de leur raisonnement, s'ils le peuvent, et offrez-leur la possibilité de « faire appel à l'aide d'un ami » s'ils le veulent. L'exercice permet aux autres élèves ou à l'enseignant de poser des questions sur certains des jeux qui pourraient ne pas immédiatement être associés à des jeux de hasard dans leur esprit. Les figurines surprises ou les cartes à collectionner, par exemple, représentent des achats intégrés offrant une possibilité (bien que mince) de découverte d'un article rare et précieux. Les jeux vidéos offrant des coffres mystères vous permettent souvent une possibilité semblable. Faites observer aux élèves que certaines choses s'adressant aux enfants et aux adolescents comportent des éléments des jeux de hasard pour la même raison que fonctionne un casino : pour faire de l'argent.

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 les 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 tenir un journal des jeux qu'ils jouent signalant les aspects des jeux de hasard se manifestant dans ces jeux.

Coffres mystères

Figurines surprises

**Cartes à
collectionner
(Pokémon,
Magic, etc.)**

Jeux vidéos

**Contenu
téléchargeable
de jeu vidéo
payant**

Poker au casino

Appareils à sous

Jeux d'arcade

**Jeux de foire
(skeeball,
etc.)**

Sports

Paris sportifs

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 6
Le risque



7^e année : Leçon 6 — Le risque

Résultat d'apprentissage

- DPS1. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de mettre en pratique les habiletés nécessaires pour favoriser une bonne santé physique.

Indicateurs

- DPS1.2 analyser les conséquences liées aux comportements à risque tels que la consommation de drogues, d'alcool, de caféine, des jeux d'argent, l'alimentation et le vapotage, tout en utilisant le vocabulaire approprié;

Questions d'orientation

- Comment puis-je prévoir les répercussions à court et à long terme de la consommation et de la consommation combinée de substances?
- Comment la consommation de substances d'un adolescent peut-elle affecter sa santé physique, mentale et émotionnelle?
- Quel effet la consommation de substances a-t-elle sur le cerveau d'un adolescent?

Durée estimative : 45 minutes

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir...

- décrire les risques de la consommation à court et à long terme de diverses substances ainsi que des problèmes de jeux vidéos/jeux d'argent;
- réfléchir à leur propre consommation (ou consommation future éventuelle) dans le contexte de ces risques pour la santé physique et mentale.

Matériel

- Feuilles de papier blanches (ayant la forme d'un corps humain, sur le plancher – s'assurer que le corps a un cou et une tête, des bras, un torse et des jambes)
- Carrés de papier découpés marqués d'un X rouge
- Carrés de papier découpés marqués d'un X noir
- Visuel 100^e anniversaire

Conseils pour l'animation

- Si la discussion s'écarte du sujet, laissez faire les élèves! Il est important de s'attarder sur toutes (dans une mesure raisonnable) les préoccupations des jeunes soulevées. Vous pourrez repérer les possibilités d'établir un lien les ramenant au sujet de la leçon au fur et à mesure que se poursuit la conversation.
- Les discussions en groupe peuvent s'avérer difficiles à cet âge, mais il s'agit d'une compétence importante à parfaire. Si les élèves parlent tous en même temps, proposez une façon de procéder permettant à chacun à l'intérieur du cercle de dire quelque chose (les élèves peuvent se lancer un ballon entre eux, faire un signal qu'ils ont quelque chose à dire). S'ils le peuvent, demandez à l'élève qui vient de s'exprimer de décider qui suivra afin que l'enseignant ne soit pas la personne qui contrôle le déroulement de la conversation.
- Cette leçon peut s'avérer éprouvante pour les élèves ayant des membres de la famille ou des amis qui consomment des substances, spécialement dans les cas de consommation à long terme. Rappelez aux élèves qu'ils peuvent prendre une pause à n'importe quel moment et vérifiez par la suite comment vont les élèves qui vous ont confié par le passé que des membres de leur famille consomment.

Contexte

Dans le cadre de la promotion de la santé chez les jeunes, nous parlons souvent du risque d'atteintes intentionnelles et non intentionnelles (violence, automutilation, accidents de voiture, etc.), mais la classe de 7^e année sur le risque s'attardera sur d'autres méfaits physiques, plus précisément la santé du cerveau. Les élèves apprendront quels problèmes de santé à court et long terme (chroniques) peuvent se manifester.

Mise en train

Un visuel mentionnant « 100^e anniversaire » se trouvera au milieu du cercle. Demandez à des volontaires de se rendre au visuel et de décrire ce dont aurait l'air leur 100^e anniversaire idéal.



Activité

Partie 1

Un 100^e anniversaire, ce n'est pas impossible! De plus en plus de gens atteignent un tel jalon et certains continuent à se maintenir ensuite en très bonne santé. La présente leçon explorera certains des risques à court et à long terme pour notre santé de la consommation de diverses substances et de la pratique des jeux vidéos/jeux d'argent;

Disposez sur le plancher la forme d'un corps humain fait de feuilles de papier. Une pile de carrés marqués chacun d'un X rouge se trouvera à côté du corps humain.

On fera alors la lecture de la liste ci-dessous de méfaits liés à des substances/comportements. L'enseignant devrait demander un volontaire pour chaque substance. Les volontaires choisiront l'un des carrés et le placeront sur la partie du corps humain affectée (l'enseignant mentionnera par exemple « accident vasculaire cérébral » et le volontaire mettra un X rouge sur la région du cerveau/de la tête).

- Tabac/vapotage
- Cannabis
- Alcool
- Médicaments sur ordonnance (avec avertissement : nous parlons des personnes qui les prennent sans qu'ils leur aient été prescrits)
- Jeux d'argent
- Jeux vidéos

L'information figurant au début de la leçon est un peu intense, mais la seconde tranche sera une période de réflexion et d'échange.

Tabac/vapotage

- Accident vasculaire cérébral, cardiopathie, diabète, emphysème, dysfonction érectile, problèmes en matière de reproduction, et cancers du poumon, de la gorge, de la bouche, de l'estomac, du foie, du rein et du côlon. Des problèmes dermatologiques (peau) se manifestent également. Précisez aux élèves qu'il s'agit seulement d'une liste partielle.
- L'usage du tabac contribue à l'apparition de maladies et à d'autres résultats sérieux sur la santé, notamment le cancer, l'insuffisance respiratoire et la cardiopathie, non seulement chez la personne qui fume, mais aussi chez quiconque est exposé à la fumée secondaire.
- Le vapotage de cigarettes électroniques n'est pas une forme inoffensive d'usage du tabac. Les e-cigarettes renferment des substances chimiques qui peuvent nuire à la santé. Les risques à long terme de l'inhalation des substances chimiques dans les e-cigarettes sont inconnus et continuent à faire l'objet de recherches.
- La nicotine est une substance chimique naturelle présente dans le tabac et la majorité des produits de vapotage offerts en vente au Canada renferment de la nicotine. Les produits de vapotage peuvent générer plus ou moins de nicotine qu'une cigarette ordinaire.
- La nicotine est une substance hautement addictive qui peut causer des augmentations à court terme de la pression artérielle et du rythme cardiaque au cours des minutes et des heures suivant l'usage. Elle peut avoir des effets négatifs sur le cerveau, comme des changements d'humeur. Les cerveaux en train de se développer des jeunes et des jeunes adultes sont particulièrement vulnérables à une exposition de longue durée à la nicotine. Les adolescents peuvent acquérir une dépendance à la nicotine plus rapidement que les adultes. La nature addictive de la nicotine est la principale raison pour laquelle les gens continuent à utiliser des produits du tabac et de vapotage.

Cannabis

- Preuve limitée d'un lien entre l'usage du cannabis et le cancer du poumon, les autres cancers et les problèmes cardiovasculaires (poumons et cœur). Problèmes de santé du cerveau et de santé mentale. Blessures liées à la conduite avec les facultés affaiblies.
- Les effets à court terme de l'usage du cannabis comprennent l'affaiblissement de la capacité de conduire de façon sécuritaire ou de manœuvrer du matériel; la diminution de la capacité d'apprendre et de se rappeler des choses; des effets sur la santé mentale. Même si le cannabis peut causer une euphorie (un high), il peut aussi causer de l'anxiété ou de la panique. Dans des cas rares, le cannabis peut déclencher un épisode psychotique (ne pas distinguer ce qui est réel, souffrir de paranoïa, avoir des pensées anormales et, dans certains cas, des hallucinations).
- Les effets à long terme de l'usage du cannabis comprennent les dommages aux poumons, la dépendance (trouble de l'usage du cannabis) et une détérioration de la santé mentale, comme l'anxiété et la dépression.
- Les jeunes et les jeunes adultes sont plus susceptibles de souffrir de méfaits du cannabis parce que leurs cerveaux se développent jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. Plus tôt vous commencez à consommer du cannabis, plus il peut être dommageable.
- Une consommation fréquente (chaque jour ou presque chaque jour) débutant à l'adolescence et durant une longue période (plusieurs mois ou années) accroît le risque de problèmes de santé mentale. Ces problèmes englobent la dépendance et les troubles liés à l'anxiété et à la dépression.
- L'usage fréquent de cannabis durant une longue période peut en plus porter atteinte à des aspects importants de votre pensée, comme l'apprentissage et la mémoire. La cessation de la consommation peut aider à l'amélioration de ce genre de déficits.

Alcool

- Boire de l'alcool au-delà des niveaux à faible risque peut gravement affecter nombre de différents aspects de votre santé et mieux-être. L'alcool peut en outre contribuer à un décès prématuré à la suite d'un large éventail de maladies ainsi que d'autres méfaits dus à l'alcool.
- Aucune quantité d'alcool n'est bonne pour votre santé.
- L'alcool est un agent cancérogène qui peut causer au moins sept types de cancers, dont le cancer du sein, du côlon, du rectum, de la bouche, de la gorge, du foie, de l'œsophage et du larynx. Des problèmes dermatologiques (peau) peuvent de plus survenir. Boire de l'alcool est un facteur de risque de nombreux types de maladies cardiovasculaires, notamment l'hypertension, l'insuffisance cardiaque, la fibrillation atriale et un accident vasculaire cérébral hémorragique.
- La consommation d'alcool est l'une des principales causes de décès et de problèmes sociaux chez les jeunes. L'intoxication est associée à des risques élevés de blessures, à l'agressivité et à la violence, à la violence dans les fréquentations et à la baisse des résultats scolaires. Elle est liée aux blessures non intentionnelles associées aux chutes, aux noyades, aux brûlures et aux accidents de véhicules à moteur, ainsi qu'aux atteintes non intentionnelles comme le suicide.
- L'omission de boire représente la mesure la plus sécuritaire dans certaines circonstances, par exemple lorsqu'on conduit un véhicule à moteur, qu'on utilise des machines et des outils, qu'on prend des médicaments ou d'autres produits pharmaceutiques pouvant interagir avec l'alcool, qu'on pratique n'importe quel type d'activité physique dangereuse; qu'on assume la responsabilité de la sécurité d'autres personnes, qu'une femme est enceinte (ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale) et qu'on prend des décisions importantes.

(Résumé grand public des Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux (infographie) | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (ccsa.ca))

Jeux d'argent

- Problèmes de santé mentale, problèmes de dépendance, atteintes intentionnelles (automutilation et suicide).

Usage non médical de médicaments sur ordonnance

- Risques pour le système cardiovasculaire (cœur et poumons), fonctions cérébrales, coma et décès, et surdose/empoisonnement.

Jeux vidéos

- Privation de sommeil et conséquences connexes sur la santé cardiovasculaire et cérébrale, et sur la santé mentale, ainsi que problèmes de dépendance.

Rappelez aux élèves que nombre des méfaits définis et inscrits sur « le corps » constituent des effets à long terme, mais qu'ils ne se manifestent pas nécessairement des décennies plus tard. Certains des problèmes graves apparaissent chez des personnes de plus en plus jeunes (dans la trentaine, par exemple, dans le cas de certains cancers).

Mentionnez maintenant les méfaits à court terme : coma, décès hâtif, atteinte grave et traumatismes de la moelle épinière. L'enseignant peut signaler ceux-ci au moyen des X noirs.

Une fois tous les X utilisés, demandez à chacun d'examiner le corps sur le plancher et invitez quiconque le souhaite à décrire en un mot ou une phrase comment il se sent maintenant qu'un si grand nombre de conséquences ont été signalées. Les enseignants devraient eux aussi faire part de ce qu'ils pensent, s'ils sont à l'aise pour le faire.

- Tabac/nicotine : Rappelez aux élèves que dans le cas de l'une des substances — le tabac/la nicotine —, aucune quantité n'est sécuritaire, même si nous respectons par ailleurs l'utilisation du tabac dans le cadre de cérémonies et de rituels et que de telles traditions sont liées à la bonne santé d'une personne.
- L'alcool n'est jamais considéré comme une substance sans risque, mais une consommation à faible risque est possible chez les adultes; de plus, à l'instar du tabac, il est parfois utilisé dans le cadre de cérémonies et de rituels.
- Le cannabis est récemment devenu légal et fait toujours l'objet d'études. Même si de nouvelles données scientifiques révèlent qu'il peut avoir des bienfaits sous certains rapports, il faut aussi tenir compte des conséquences.
- Les médicaments sur ordonnance doivent seulement être utilisés sous la direction d'un professionnel de la santé pour le traitement d'une maladie ou d'une blessure, et leur utilisation par d'autres personnes peut avoir des conséquences pouvant menacer la vie.
- Les jeux d'argent et les jeux vidéos peuvent tous deux constituer des loisirs sans risque, mais l'ampleur de la pratique des jeux vidéos et des jeux d'argent a une importance quand on considère si celle-ci aura des conséquences visibles sur la santé.

Partie 2

Pourquoi tenions-nous à faire état de toutes les conséquences? Dans cette partie de la leçon, nous reviendrons sur l'activité de mise en train au sujet des personnes qui fêtent leurs 100 ans. À ce point de la leçon, une résistance pourrait surgir de la part de certains jeunes évoquant une connaissance – un membre de leur famille, peut-être – qui est beaucoup plus âgée et qui fume ou boit, qui pourrait même consommer du cannabis, ou qui s'adonne à des jeux d'argent et qui va bien. Il est vrai qu'il existe de telles personnes, mais elles représentent presque toujours la minorité.

Les problèmes de consommation de substances toxiques et de jeux d'argent entraînent une augmentation du nombre de problèmes de santé auxquels on risque de faire face. Dans certains cas, ces problèmes de santé peuvent se manifester assez vite. C'est le cas, par exemple, quand on observe des problèmes scolaires liés au fait que l'individu souffre de troubles du sommeil ou de problèmes de santé mentale. Sur le plan de la santé physique, l'individu peut avoir des problèmes respiratoires ou courir un risque plus élevé de blessure. L'un des effets courants sur la santé des problèmes de consommation de substance toxiques et de jeux d'argent est le fait que l'individu peut avoir des problèmes dans ses relations et risque d'avoir des comportements violents ou agressifs susceptibles de déboucher sur des violences dans les relations sentimentales, des violences dans la famille ou des violences sexuelles. Les problèmes de consommation de substances toxiques réduisent aussi l'espérance de vie de l'individu.

Questions de réflexion

- Quel est le nombre acceptable de X pour vous au cours de l'avenir?
- Quel est le nombre acceptable de X pour vos meilleurs amis au cours de l'avenir?
- Imaginez que vous vous entreteniez avec vous-même à l'âge de 50 ans. Quel conseil pensez-vous que le quinquagénaire vous donnerait pour protéger votre santé?
- Insérez une dimension dramatique à l'exercice : invitez quelques volontaires à répondre à une question supplémentaire n'ayant pas été précisée. Une fois qu'ils se seront rapprochés du corps étendu sur le plancher, invitez-les à lui tapoter la tête ou à lui lancer un baiser. Il s'agit désormais de votre futur enfant – que pensez-vous de tous les X qui le couvrent?

Rappelez-vous par ailleurs que chacun fait du mieux qu'il peut avec ce qu'il a... La consommation et la dépendance présentes représentent ainsi en partie des stratégies d'adaptation pour les personnes éprouvant des difficultés dans leurs vies et celles-ci ne « souhaitent » pas hériter des conséquences que nous avons définies ou en être blâmées. Elles pourraient faire du mieux qu'elles peuvent pour se débrouiller dans des conditions ardues.



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 les 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

- Discutez du terme « consommation combinée » et des répercussions à court et à long terme qu'une telle consommation peut avoir sur la santé physique et mentale.
- Invitez une infirmière scolaire ou un professionnel de la santé à effectuer une visite auprès de la classe pour parler des réalités de ces risques plus en détail et pour répondre aux questions des élèves.

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

À la base

Guide du conseil scolaire acadien provincial 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

7^e année : Leçon 7
Les super facteurs
à privilégier



7^e année : Leçon 7 — Les super facteurs à privilégier

Résultats d'apprentissage

- DPS2. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de favoriser une bonne santé mentale.
- DPS3. analyser les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de favoriser de bonnes relations interpersonnelles.
- DPS4. évaluer les facteurs ou les influences qui peuvent avoir un impact sur nos comportements afin de favoriser une bonne santé communautaire.

Indicateurs

- DPS2.2 mettre en œuvre des stratégies d'autorégulation et de résolution de problèmes afin de contrer des défis de la vie de tous les jours, tout en utilisant un vocabulaire approprié;
- DPS3.1 examiner les caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine;
- DPS3.2 examiner les façons de s'affirmer devant l'influence des pairs;
- DPS4.1 évaluer les ressources dans sa communauté afin de s'outiller pour obtenir de l'aide au besoin, tout en utilisant un vocabulaire approprié;
- DPS4.3 formuler des stratégies pour prévenir les blessures physiques les plus courantes chez les adolescents afin de réduire leur gravité, tout en utilisant un vocabulaire approprié.

Questions d'orientation

- Comment puis-je déterminer à quelles personnes dans ma vie ou mon milieu je peux demander de l'aide et un soutien?
- Comment les relations saines avec mes amis, ma famille, et mes camarades peuvent-elles m'aider à gérer le stress, les situations difficiles et mes émotions?

Durée estimative : 45 minutes

Objectifs de l'élève

À la fin de cette leçon, les élèves devraient pouvoir...

- évaluer le risque existant à leur niveau scolaire en ce qui a trait à la consommation de substances et anticiper les risques futurs de la consommation de substances, du jeu et des jeux de hasard;
- expliquer les facteurs qui pourraient contribuer à la consommation de substances d'une personne ou à des problèmes de jeu ou de jeux de hasard;
- faire état d'« habitudes exemplaires » pouvant nous protéger d'une consommation problématique et considérer leurs propres habitudes bénéfiques.

Matériel

- Ruban de peintre (ou n'importe quel ruban facile à retirer des vêtements ou de la peau)
- Visuels sur les comportements néfastes pour la santé
- Visuels sur les champs de forces
- Visuels d'évaluation

Conseils pour l'animation

- Il vous faudra un élève accommodant qui agira comme volontaire « collant » sur les vêtements duquel seront collées des feuilles de papier à l'aide de ruban de peintre.
- Il vous faudra également une personne raisonnable et soigneuse qui agira comme volontaire se chargeant de coller doucement de nouvelles feuilles de papier sur le volontaire collant. Procéder ainsi est peut-être moins amusant que de laisser n'importe quel membre de la classe le faire, mais l'exercice se déroulera plus calmement.
- Comme dans le cas de n'importe quelle leçon, au cours des entretiens sur la consommation de substances ou les problèmes de jeu et de jeux de hasard, certaines révélations pourraient nécessiter un suivi de la part de l'enseignant après la leçon. Les enseignants devraient préciser clairement qu'ils ont l'obligation de signaler la maltraitance envers les enfants et les méfaits imminents personnels ou envers d'autres.

Contexte

La leçon aidera les élèves à se doter d'une vision du présent et de l'avenir par rapport à la consommation de substances et aux problèmes de jeu et de jeux de hasard, ainsi qu'aux risques qu'ils pourraient poser pour leur santé. Elle s'appuie sur les leçons « Le blindage » (Shielding) et « Surface et soutien » (Surface and Support) de 6^e année et la leçon « Les premières » de 7^e année en relançant les messages au sujet du champ de forces que nous créons pour mieux empêcher les problèmes de santé de s'accrocher à nous. Nous discutons ensuite du moment où demander de l'aide et des âges convenant à certains comportements.

Activité

Mise en train

Demander à des volontaires d'imiter rapidement la façon de danser d'un parent ou d'un grand-parent.

Partie 1

Désignez un élève qui vous aidera dans le centre du cercle, en obtenant sa permission, car il doit être d'accord qu'un autre élève colle doucement des feuilles de papier sur ses vêtements. Un second élève volontaire sera chargé de coller les feuilles de papier aux vêtements de son camarade.

Placez sur le plancher un groupe de visuels de comportements malsains à coller. Le travail des membres du cercle est de lever la main et de choisir la première substance ou activité problématique qui pourrait déjà avoir cours ou qui sera probablement la première chose risquée à survenir au niveau intermédiaire ou au début du secondaire.

- Alcool
- Cannabis
- Tabac
- Vapotage
- Jeu
- Jeux de hasard
- Médicaments sur ordonnance

L'ordre dans lequel les feuilles sont collées sur l'élève importe peu — laissez simplement les élèves faire part de leurs opinions/points au sujet des moments et des raisons, et cherchez chaque fois que c'est possible à obtenir un consensus sur l'ordre dans lequel les coller sur le volontaire. Repensant aux premières, vérifiez si on avait également situé leur moment : niveau intermédiaire, niveau secondaire, niveau postsecondaire, etc.

Au fur et à mesure que chaque feuille est collée sur le volontaire, vérifiez quelles sont les opinions au sujet de la gravité du premier problème collé sur l'élève, puis de deux problèmes, etc.; si les élèves considèrent qu'il existe une combinaison particulièrement problématique et s'ils trouvent qu'un problème est beaucoup plus sérieux que les autres.

Gardez vos commentaires pour plus tard lorsque nous voudrions livrer des messages importants au sujet des personnes et de leurs vies ainsi que de la façon dont les problèmes de consommation et les autres problèmes peuvent varier d'une personne à l'autre.

Questions

Il faut poser quelques questions avant de passer à la deuxième tranche de l'activité, une fois tous les visuels collés sur le volontaire...

- **Qui est cette personne? En d'autres mots, pouvez-vous prédire quoi que ce soit au sujet de la personne qui a plusieurs problèmes de consommation/comportement en même temps?** (La question jette la lumière sur la nature imprévisible des personnes qui pourraient ultérieurement éprouver des problèmes de consommation, de jeu ou de jeux de hasard, et elle pourrait mettre au jour une stigmatisation ou mésinformation intériorisée, offrant une possibilité de fourniture de contre-messages.)
- **Comment est-ce arrivé?** (La question permet de signaler/d'examiner les pressions ou les influences qui conduisent à la consommation de substances ou au jeu/aux jeux de hasard que le groupe peut définir.)
- **Est-ce sa faute? Pourquoi l'est-ce ou ne l'est-ce pas?** (Rappel empathique qu'il existe parfois des façons d'aborder les grosses difficultés dans la vie.)

Facultatif

Lorsque nos vies sont affectées par les substances ou le jeu et les jeux de hasard, d'autres problèmes de santé peuvent faire surface et rester collés à nous. On peut également coller ces problèmes de santé sur le volontaire en y joignant une brève explication sur leurs liens avec la consommation de substances et les problèmes de jeu/jeux de hasard.

- **La dépression** — La consommation continue de substances et l'insuffisance de sommeil contribuent aux problèmes de santé mentale.
- **Le stress** — La perte d'argent et où en trouver plus.
- **La colère et l'agressivité** — La frustration due aux pertes et les impacts des substances.
- **La solitude** — La consommation de substances et les problèmes de jeu/jeux de hasard peuvent mener à l'isolement.
- **Les questions de santé sexuelle (MTS, grossesse)** — La consommation de substances peut amener le sujet à ignorer les pratiques sexuelles sécuritaires.
- **Les problèmes dans les relations (famille, amis et partenaires intimes)** — Conflits causés par la consommation de substances et les problèmes de jeu/jeux de hasard.

Partie 2

Le moment est maintenant venu d'imaginer des façons de supprimer les visuels collants de comportements malsains en les remplaçant par des choses reconnues comme des moyens de nous munir d'un champ de forces qui contribuera à réduire les possibilités que des visuels collants s'accrochent ou restent accrochés (il demeure possible de garder certains visuels collés si les élèves peuvent faire valoir que la consommation/ le comportement présente un risque inférieur. Ils pourraient notamment défendre une consommation traditionnelle et rituelle de substances.).

On placera à l'envers sur le plancher des visuels de super facteurs. Il pourrait s'agir là de super personnes dans nos vies, de super choses ou de super habitudes – qui nous aident à nous épanouir, à nous munir d'un blindage/champ de forces solide et à empêcher les choses malsaines dans notre vie de s'accrocher à nous de manières nous portant atteinte. Demandez à des volontaires de retourner les visuels un à la fois et de couvrir ou remplacer une feuille collée sur le volontaire « collant ».

- Passetemps/passions (chasse, pêche, sports, théâtre, art, etc.)
- Un ou plusieurs amis proches
- Un ou plusieurs membres de la famille proches
- Sentir que ses besoins sont comblés
- Présence d'un adulte sûr dans l'école ou le milieu
- Demande d'aide
- Dire non malgré la pression pour qu'on dise oui
- Le rapprochement de sa culture
- Autre facteur

Les messages qui suivent devraient servir de messages de clôture.

Nous avons chacun une vie différente. Le type de consommation ou le comportement le plus grave pour une personne est celui qui lui cause les plus gros problèmes de santé. Un seul des types de consommation ou des comportements cités peut s'avérer dévastateur pour la vie d'une personne, mais les risques pour la santé se multiplient lorsque d'autres types de consommation de substances et le jeu/les jeux de hasard s'ajoutent.

Une même solution s'offre toutefois à tous : nous pouvons tous demander de l'aide ou même seulement faire part à quelqu'un des choses se produisant dans notre vie qui nous amènent à nous sentir mal ou qui nous semblent tout simplement étranges.

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 les 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

- Discutez d'options qui s'offrent pour obtenir de l'aide en ce qui a trait à la consommation de substances, au jeu ou aux jeux de hasard dans l'école (personnel de soutien) et le milieu. Explorez les mécanismes de soutien accessibles si un membre de votre famille ou de votre milieu éprouve des problèmes de consommation.
- Demandez aux élèves d'insérer dans leur journal des réflexions sur les super habitudes qu'ils possèdent déjà et celles qu'ils doivent améliorer.



Alcool

Cannabis

Tabac

Jeu

Jeux de hasard

Médicaments sur ordonnance

Vapotage

Dépression

Stress

Colère et agressivité

Solitude

Questions de santé sexuelle (MTS et grossesse)

**Problèmes
dans les
relations
(famille, amis
et partenaires
intimes)**

**Passetemps/
passions
(chasse,
pêche, sports,
théâtre, art,
etc.)**

**Un ou
plusieurs
amis proches**

**Un ou
plusieurs
membres
de la famille
proches**

**Sentir que
ses besoins
sont comblés**

**Présence
d'un adulte
sûr dans
l'école ou le
milieu**

Demande d'aide

**Dire non
malgré
la pression
pour qu'on
dise oui**

Le rapprochement de sa culture

**Autre
facteur**

