

UNITÉ

2



39

PLANS D'APPRENTISSAGE

DE LA 7^E ANNÉE

UNE QUESTION D'INFLUENCE : COMPLÉMENT AU PROGRAMME D'ÉTUDES





INTRODUCTION À L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE DE LA 7^e ANNÉE

L'objectif principal de cette unité d'apprentissage de la 7^e année est de prévenir ou de retarder la consommation abusive de substances chez les adolescents, plus particulièrement en ce qui touche l'alcool et le cannabis – les deux substances psychoactives que les adolescents consomment le plus en Nouvelle-Écosse (à l'exclusion du tabac qui est le sujet d'un autre complément¹). L'approche préconisée a pour but d'encourager les élèves à réfléchir aux conséquences de leurs décisions lorsque vient le temps de choisir de consommer ou non de l'alcool ou du cannabis et à leur fournir les ressources qui leur permettront de déterminer les facteurs qui influencent leurs décisions. Ce processus consiste en un premier temps à sensibiliser les élèves à bien comprendre leurs influences personnelles, à examiner les influences qu'exercent leurs pairs, la communauté et la culture sur leur vie et à développer les connaissances qui leur permettront de faire des choix éclairés.

Survol de l'unité de la 7^e année

Cette partie du programme *Une question d'influence*, destinée aux élèves de la 7^e année, couvre les trois cercles d'influence — personnel, social et culturel — sous forme de trois thèmes d'apprentissage, soit : « comment puis-je m'influencer moi-même? », « comment les autres m'influencent-ils? » et « comment le monde qui m'entoure m'influence-t-il? » Chaque thème d'apprentissage comprend du matériel destiné aux enseignants et aux élèves et un ensemble d'activités conformes aux résultats d'apprentissage visés dans le programme de mode de vie sain de la 7^e année. Les trois thèmes d'apprentissage sont précédés d'une leçon d'introduction visant à présenter le contenu de l'unité aux élèves et à établir les bases du programme en vue des diverses activités. Une cinquième et ultime séance complète l'unité d'apprentissage (leçon de conclusion). Elle a pour but d'encourager les élèves à réfléchir sur ce qu'ils ont appris au sujet des divers facteurs qui influencent leurs décisions lorsque vient le temps de choisir de consommer ou non de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues. Cette leçon permet également à l'enseignant d'évaluer ce que les élèves ont retenu de l'unité d'apprentissage dans son ensemble.²

Chacun des trois thèmes d'apprentissage, leçons d'introduction et leçons de conclusion inclut des notes préliminaires visant à orienter l'enseignant dans le but de faciliter le déroulement des activités. Chaque leçon et chaque thème comprennent leur propre tableau sommaire décrivant les résultats

¹ Ce complément au programme d'études ne traite pas de l'usage du tabac, par contre il existe un autre complément consacré à ce sujet intitulé *Smoke-Free for Life, Grades Seven to Nine: A Smoking Prevention Curriculum Supplement*.

² Vous trouverez quelques suggestions quant à l'évaluation du rendement des élèves à l'annexe D intitulée *Grilles d'appréciation*.



d'apprentissage visés dans le programme de mode de vie sain, les objectifs propres à chacune des activités, la durée de l'activité prévue et la préparation nécessaire à l'animation des différentes activités en classe. À la fin de l'unité d'apprentissage, on retrouve les références (« fiches ») destinées aux enseignants et les documents destinés aux élèves.

La durée des activités a été établie en fonction des résultats réels obtenus lors de l'expérimentation en milieu d'apprentissage effectuée en hiver et au printemps 2006. La présentation de l'unité dans son ensemble devrait nécessiter de 5 à 6 heures de cours ou un maximum de 8 périodes de 45 minutes. Malheureusement, ce ne sont pas tous les enseignants qui bénéficieront de périodes de 45 minutes dans le cadre de ce programme; il faudra donc adapter les activités en fonction du temps de cours alloué.

Il n'est pas recommandé de retirer des thèmes d'apprentissage en vue de raccourcir la durée de l'unité. Voici quelques suggestions qui vous permettront de réduire la durée de quelques activités si le temps vous manque :

- Réduisez le nombre d'études de cas ou d'histoires lors des activités de groupe.
- Réduisez le nombre de groupes et augmentez leur effectif. S'il vous est impossible d'accroître la taille de petits groupes, attribuez la même histoire à plusieurs groupes. Une fois l'activité terminée, demandez à l'un d'entre eux de faire un compte-rendu à la classe et, une fois leur compte-rendu complété, demandez aux autres groupes qui ont travaillé avec la même histoire s'ils désirent offrir des commentaires.
- Imposez des limites de temps strictes lors des activités de remue-méninges (cinq minutes, par exemple) au lieu d'essayer d'obtenir toutes les idées ou tous les commentaires possibles.
- Étudiez les études de cas avec la classe entière en utilisant des fiches ou des acétates.

NOTE CONCERNANT L'APPROCHE PRÉCONISÉE DANS CE COMPLÉMENT

Ce complément s'inspire en majeure partie du modèle fondé sur les influences sociales — l'approche éducative en matière de prévention de la toxicomanie qui, selon les recherches effectuées au cours des 25 dernières années, a obtenu les meilleurs résultats auprès des élèves des écoles secondaires de premier cycle. Ce modèle prétend que la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les adolescents dépend largement de l'influence qu'exercent leurs pairs, les médias et la culture sur ceux-ci.



Ces influences sociales prennent la forme de messages laissant entendre que notre société tolère la consommation de substances : par exemple, la modélisation de la consommation d'alcool et d'autres drogues par les pairs et les personnalités médiatiques, la publicité de persuasion ou les substances offertes par des pairs. Ce complément tient également compte de l'importance des influences personnelles qui découlent du développement normal de l'adolescent, à savoir son besoin d'être indépendant et d'affronter les risques. Ce modèle a pour objectif de sensibiliser davantage les élèves à ces trois cercles d'influence — personnel, social ou interpersonnel, et culturel ou environnemental — et de leur permettre d'acquérir les connaissances qui leur permettront de mieux les analyser et de minimiser leurs effets.

NOTE CONCERNANT L'UTILISATION DU TERME « CANNABIS »

Vous aurez sans doute constaté que nous avons choisi d'utiliser le terme « cannabis » dans ce complément. Lors de la phase d'expérimentation en milieu d'apprentissage, quelques élèves nous ont fait remarquer que « cannabis » était désormais le terme qu'ils préféreraient employer. Bien que les élèves des écoles secondaires de premier cycle soient plus familiers avec le terme « marijuana », nous avons opté pour l'utilisation du terme « cannabis » en raison qu'il englobe les autres substances populaires telles que la marijuana, le haschisch et l'huile de haschisch. Il serait bon que les enseignants spécifient aux élèves que le terme « cannabis », qui sera utilisé dans ces unités, signifie également marijuana, herbe, haschisch, huile de haschisch, pot, weed, dope ou grass.



PREMIER COURS : PRÉSENTATION DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE AUX ÉLÈVES DE LA 7^e ANNÉE

Introduction

Même si plusieurs élèves de la 7^e année déclarent en toute franchise qu'ils n'ont pas l'intention de consommer de l'alcool ou d'autres drogues, leurs convictions, leur attitude et leurs comportements risquent d'évoluer au cours de leur séjour au premier cycle. Selon le sondage réalisé en 2007 auprès des élèves de la Nouvelle-Écosse au sujet de leur consommation de drogues, seulement 12 pour cent des élèves de la 7^e année ont consommé de l'alcool au moins une fois au cours de l'année précédente, et seulement 6 pour cent ont consommé du cannabis. En 9^e année toutefois, 49 pour cent des élèves ont consommé de l'alcool au moins une fois, et 31 pour cent ont consommé du cannabis (selon les chiffres de 2007). Malgré ce que déclarent la majorité des élèves de la 7^e année, plusieurs d'entre eux verront leur attitude et leurs comportements changer au cours des deux prochaines années. Pourquoi est-ce ainsi? En grande partie en raison de l'apparition et de l'accroissement normal des influences personnelles, sociales ou interpersonnelles, et environnementales ou culturelles dans leur vie.³

La première leçon de l'unité d'apprentissage d'*Une question d'influence*, destinée aux élèves de la 7^e année, présente les différents facteurs qui peuvent influencer sur les choix que devra faire un élève lorsque l'alcool, le cannabis et les autres drogues seront en cause. Elle décrit également quelques-unes des activités qui auront lieu au cours des semaines à venir et prépare la voie pour le reste du contenu de l'unité.

³ Voir l'annexe B pour de plus amples renseignements à l'égard des trois types d'influence dont il est question dans cette section.



7^e année – Leçon d'introduction

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain

Identifier les influences personnelles, sociales et culturelles reliées à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues. (B3.7)

Décrire les effets de l'alcool, du cannabis et du tabac sur les systèmes et organes du corps. (B3.5)

Objectif(s) de l'activité

Présenter le contenu de l'unité aux élèves et préparer la voie aux discussions permanentes au sujet de la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues.

Établir les bases d'une discussion au sujet des effets de l'alcool et du cannabis sur l'organisme dans le cadre du premier thème d'apprentissage, en évaluant le niveau de connaissance que possèdent déjà les élèves à ce sujet.

Activités

Activité 7.1
Cercles d'influence
— l'enseignant présente le concept des multiples influences que subissent les élèves lorsqu'ils doivent prendre une décision et présente les activités à venir.

Activité 7.2
Ce que nous connaissons à propos de l'alcool et du cannabis — les élèves participent à une séance de remue-méninges au cours de laquelle ils utilisent un « mur de graffitis » pour illustrer ce qu'ils connaissent déjà à propos des effets de l'alcool et du cannabis sur l'organisme.

Durée

Jusqu'à 20 minutes

Jusqu'à 20 minutes

Préparation

Préparer la diapositive 7.A — *Cercles d'influence*. Diagramme.

Coller quatre feuilles de tableau-papier sur les murs de la classe en prenant soin d'identifier chaque thème.

Matériel

Rétroprojecteur

Tableau-papier et marqueurs



NOTES DE L'ENSEIGNANT

Vertical box for teacher notes with horizontal lines.

ACTIVITÉ 7.2 :

Ce que nous connaissons de l'alcool et du cannabis

En créant un mur de graffitis, les élèves auront la chance d'illustrer certaines de leurs croyances en ce qui concerne les aspects normatifs et les effets liés à la consommation d'alcool et de cannabis.

- 1. Collez quatre feuilles de tableau-papier sur les murs de la classe et identifiez-les respectivement « Effets de l'alcool », « Effets du cannabis », « Ce que font les élèves de mon âge » et « Ce que font les élèves des niveaux supérieurs ».
2. Demandez aux élèves de se rendre à chacune des pages et de répondre aux questions suivantes :
- Quels effets l'alcool peut-il avoir sur vous? Indiquez les effets physiques, psychologiques et sociaux.
- Quels effets le cannabis peut-il avoir sur vous? Indiquez les effets physiques, psychologiques et sociaux.
- Selon vous, quel est le comportement des autres élèves de 7e année en ce qui concerne la consommation d'alcool et d'autres drogues? Quel est le pourcentage des élèves de la 7e année qui ont déjà consommé de l'alcool? Quel est le pourcentage des élèves de la 7e année qui ont déjà consommé du cannabis? À quelle fréquence et en quelle quantité en consomment-ils?
- Selon vous, quel comportement adoptent les élèves des niveaux supérieurs relativement à la consommation d'alcool et d'autres drogues? Quel pourcentage de ces élèves a déjà consommé de l'alcool? Du cannabis? En quelle quantité consomment-ils ces substances?
3. Lorsque tout le monde a répondu et repris son siège, prenez quelques minutes pour lire ce que les élèves ont inscrit sur les feuilles et lisez quelques-unes des réponses à haute voix en leur demandant si, selon eux, celles-ci sont vraies ou fausses.
4. Expliquez aux élèves que le prochain cours sera consacré à définir les différents effets que produisent l'alcool et le cannabis sur les adolescents.



PREMIER THÈME D'APPRENTISSAGE : COMMENT PUIS-JE M'INFLUENCER MOI-MÊME?

Introduction

Un des facteurs qui influence un individu sur le plan personnel est la connaissance qu'il possède à propos d'un sujet et la pertinence de cette connaissance. Un individu doit posséder des renseignements précis en vue de faire des choix éclairés. Malheureusement, lorsqu'il est question d'alcool et de drogues, les adolescents ont tendance à s'en remettre aux mythes et aux idées fausses. Cette leçon vise à leur transmettre des renseignements précis concernant quelques-uns des risques associés à la consommation abusive d'alcool et d'autres drogues en vue de corriger ces idées fausses. Cette leçon est axée sur la consommation d'alcool et de cannabis – les deux substances psychoactives que les adolescents consomment le plus en Nouvelle-Écosse.

Il est vrai que posséder des renseignements précis au sujet des substances psychoactives aide à prendre la bonne décision lorsque vient le temps de choisir d'en consommer ou non, mais cela ne suffit malheureusement pas. Il est également important pour un élève d'être conscient de ses propres valeurs et de ses objectifs personnels et d'en tenir compte lorsque vient le temps de prendre une décision. De plus, les élèves doivent aussi préconiser une méthode de prise de décision qui les guidera dans ce type de situations. Au cours de cette séance, l'enseignant aidera les élèves à faire le point sur leurs objectifs et leurs valeurs et leur présentera une méthode de prise de décision – soit la méthode *WHOA!* (acronyme anglais pour « *Wait, Have a Brain, Options, Action* ») – que les élèves pourront appliquer dans leur vie de tous les jours.



Premier thème d'apprentissage de la 7^e année — Comment puis-je m'influencer moi-même?

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain

	Objectif(s) de l'activité	Activités	Durée	Préparation	Matériel
<p>Décrire les effets du tabac, de l'alcool et du cannabis sur les systèmes et organes du corps. (B3.5)</p> <p>Identifier les facteurs qui influencent le niveau de risque de la consommation d'alcool ou de cannabis. (B3.6)</p>	<p>Déterminer quelques-uns des effets reliés à la consommation d'alcool et de cannabis.</p> <p>Identifier quelques-uns des risques associés à la consommation d'alcool et de cannabis.</p> <p>Commencer à examiner quelques habitudes de consommation et déterminer en quoi elles sont plus risquées que d'autres.</p>	<p>Activité 7.3 <i>Distinguer les faits de la fiction</i> — Rassemblés en petits groupes, les élèves répondent à une série de questions « vrai-faux » qui comprennent des renseignements précis concernant les effets liés à l'alcool et au cannabis.</p>	<p>Jusqu'à 45 minutes</p>	<p>Préparez une diapositive ou prévoyez suffisamment d'exemplaires des 2 documents 7.A — <i>Questionnaire sur les faits et fictions</i> et 7.B — <i>Fait ou fiction : réponses</i> que vous remettrez aux élèves afin qu'ils les complètent en équipe de deux ou de trois.</p>	
<p>Identifier et mettre en œuvre des stratégies portant sur les décisions qui comportent des risques. (B3.4)</p> <p>Identifier les raisons positives et négatives qui nous poussent à prendre des risques. (B3.1)</p>	<p>Identifier les valeurs des élèves en vue de les incorporer aux stratégies visant à évaluer les avantages et les inconvénients que présentent les risques associés à la consommation d'alcool ou de cannabis.</p>	<p>Activité 7.4 <i>"Qu'est-ce qui compte à mes yeux?"</i> — Les élèves discutent de leurs objectifs personnels et dressent une liste de ce qui compte à leurs yeux.</p>	<p>Jusqu'à 20 minutes</p>	<p>Prévoyez un exemplaire du document 7.C — <i>Quelques-unes des choses qui comptent aux yeux des élèves de la 7^e année</i> à distribuer à chaque élève.</p>	
<p>Identifier et mettre en œuvre des stratégies portant sur les décisions qui comportent des risques. (B3.4)</p>	<p>Appliquer les étapes de la méthode de prise de décision lorsque vient le temps de choisir de consommer ou non de l'alcool ou du cannabis.</p>	<p>Activité 7.5 <i>Méthode de prise de décision</i> — Les élèves se voient présenter la méthode de prise de décision <i>W/WHO!</i> et discutent de quelle façon ils pourront l'appliquer dans leur vie de tous les jours.</p>	<p>Jusqu'à 15 minutes</p>	<p>Préparez la diapositive 7.B — <i>W/WHO!</i></p> <p>Prévoyez un exemplaire du document 7.D — <i>W/WHO!</i> à distribuer à chaque élève.</p>	<p>Rétroprojecteur</p>



NOTES DE
L'ENSEIGNANT

ACTIVITÉ 7.3 : Distinguer les faits de la fiction

Le but de cette activité est de lancer le débat au sujet des mythes et réalités entourant l'alcool et le cannabis – deux substances auxquelles les élèves de la 7^e année sont le plus susceptibles d'être exposés.

1. Expliquez les conséquences que peuvent entraîner des renseignements erronés au sujet de la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Les élèves doivent connaître les faits.
2. Demandez aux élèves de former des équipes de deux ou de trois et remettez un exemplaire du document 7.A intitulé *Questionnaire sur les faits et fictions* à chacune des équipes. Si vous le désirez, vous pouvez utiliser une diapositive comprenant toutes les questions et faire l'exercice avec la classe entière.
3. Demandez aux élèves de répondre par V (vrai) ou F (faux) aux énoncés présentés.
4. Une fois le questionnaire complété, examiner en groupe les réponses des élèves à l'aide de la feuille de correction 7.B — *Fait ou fiction : réponses*. Demandez à une personne de chaque équipe de répondre au nom de tous. Pour chacun des dix énoncés, vérifiez les réponses des équipes en leur demandant lesquelles ont répondu par vrai ou par faux, en levant la main. Dresser une liste au tableau allant de 1 à 10 en notant le nombre d'équipes qui ont répondu par « vrai » ou par « faux » à chacun des énoncés.
5. Une fois que toutes les réponses des équipes sont inscrites au tableau, revoyez chacun des énoncés à l'aide de la feuille de correction.
6. Une fois tous les énoncés passés en revue, vous pouvez lancer un débat en posant les questions suivantes aux élèves :
 - Y a-t-il eu des réponses qui vous ont surpris? Si oui, lesquelles?
 - Cela vous surprend-il qu'à l'énoncé n° 2, on considère l'alcool comme une drogue? Croyez-vous que l'alcool est une drogue? Comprenez-vous pourquoi il est considéré comme une drogue?
7. Activité optionnelle : Demandez aux élèves de se remémorer ce qu'ils ont inscrit sur le mur de graffitis au sujet de l'alcool et du cannabis lors du cours précédent. Posez-leur ensuite les questions suivantes :



NOTES DE L'ENSEIGNANT

Empty rectangular box for teacher notes, followed by several horizontal lines for writing.

ACTIVITÉ 7.4 : **Qu'est-ce qui compte à mes yeux?**⁴

1. Expliquez aux élèves que leurs valeurs et leurs objectifs jouent un rôle déterminant lorsqu'ils prennent toutes sortes de décisions, y compris lorsqu'il est question de consommer de l'alcool ou d'autres drogues. Nos objectifs personnels revêtent une importance particulière, car ils nous aident à définir ce que nous sommes en tant qu'individu. Bien que les élèves de la 7^e année n'aient, de toute évidence, pas encore déterminé la nature de leurs objectifs, ils en ont incontestablement déjà fixé quelques-uns. Cette activité a pour but de mettre en évidence ces objectifs.
2. Demandez aux élèves de définir le mot objectif (un objectif est quelque chose que nous désirons atteindre, être ou réaliser). Demandez aux élèves de vous nommer des exemples d'objectifs personnels qu'ils se sont fixés. Ces objectifs font-ils partie de leurs préoccupations dans la vie de tous les jours? S'agit-il d'objectifs à long terme ou à court terme?
3. Demandez aux élèves de travailler individuellement dans le cadre de cette activité et remettez à chacun d'eux un exemplaire du document 7.C intitulé *Quelques-unes des choses qui comptent aux yeux des élèves de la 7^e année*. Expliquez-leur que les points compris dans cette liste proviennent d'un sondage effectué à l'échelle canadienne auprès des élèves de 7^e année.
4. Demandez à la classe entière de nommer les points qui, selon eux, sont manquants et qui devraient apparaître à la liste et demandez-leur de les ajouter à l'endroit réservé à cette fin s'ils sont pertinents.
5. Demandez aux élèves de choisir les trois points qui leur sont les plus chers et demandez-leur de les écrire sur une feuille. Demandez aux élèves de partager ces points avec la classe.
6. Demandez aux élèves de vous expliquer en quoi la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues pourrait nuire aux objectifs qu'ils ont soulignés sur leur feuille. Si le temps vous manque, centrez cette activité sur la consommation d'alcool et de cannabis en raison que ces deux substances sont les plus populaires auprès des adolescents. Il est bon d'aborder le sujet de l'alcool indépendamment des autres substances en raison que plusieurs élèves croient que ses effets et conséquences diffèrent de ceux des autres drogues.

⁴ Le concept des objectifs personnels, dont il est question dans cette section, provient de l'ouvrage intitulé *Making Decisions—Grade 7* (1999) et est utilisé avec le consentement de du Service d'éducation en matière d'alcool et de drogues, basé à Vancouver, C.-B.



ACTIVITÉ 7.5 :
Méthode de prise de décision

Cette activité a pour but de présenter une méthode de prise de décision concise que les élèves pourront appliquer dans le cadre des activités du prochain thème d'apprentissage.

1. Expliquez à la classe que, chaque jour, chaque individu est appelé à prendre un grand nombre de décisions. Nous ne le réalisons pas toujours et nous n’y réfléchissons pas forcément; il s’agit souvent d’un automatisme. Nos décisions engendrent des conséquences et lorsque l’alcool et les drogues sont en cause, ces conséquences peuvent être autres que celles que nous avons anticipées. Nous devons donc nous efforcer de porter une attention toute particulière aux décisions de cette nature. La prochaine activité consiste à examiner une façon de réfléchir aux choix qui s’offrent à nous lorsque l’alcool et les autres drogues sont en cause.
2. Distribuez un exemplaire à chaque élève du document 7.D intitulé *WHOA!*⁵ À l’aide de la diapositive *WHOA!* (7.B), présentez à la classe la méthode de prise de décision à quatre volets allant comme suit : **WHOA!**
 - *Attendre (Wait)*. Prenez le temps de vous arrêter même si la situation semble urgente ou si elle semble commander une décision rapide. Prenez le temps de réfléchir à la situation et les risques qu’elle comporte avant de faire un choix, et non après. Il s’agit peut-être d’une décision très importante. Prenez le temps de lui accorder toute l’attention qu’elle mérite.
 - *Réfléchir (Have a Brain)*. Identifier les pensées, les pressions et les émotions qui vous habitent lorsque vous êtes dans une situation où vous devez choisir de consommer ou non de l’alcool ou d’autres drogues. Le fait de comprendre les influences en jeu peut vous aider à voir au-delà du moment présent. Réfléchissez aux problèmes, aux conflits ou au dilemme et tentez de les préciser en une phrase.
 - *Options (Options)*. Examinez les options qui s’offrent à vous en vue de résoudre le problème. Il y a toujours, au moins trois options — accepter, refuser ou remettre à plus tard — et celles-ci offrent toutes des avantages et des inconvénients. Réfléchissez aux conséquences qu’engendrerait chacune des options.
 - *Action (Action)*. Choisissez l’option qui répond le mieux à vos objectifs personnels et prenez les mesures qui vous permettront de les atteindre.
3. Invitez les élèves à discuter de cette méthode afin de vérifier s’ils en ont bien saisi le sens.

⁵ La méthode de prise de décision WHOA! provient de l’ouvrage intitulé *Own Your Zone* (2002) et est utilisée avec le consentement de la Commission albertainne contre l’alcool et les toxicomanies (2005).



DEUXIÈME THÈME D'APPRENTISSAGE : COMMENT LES AUTRES M'INFLUENCENT-ILS?

Introduction

Selon le sondage réalisé en 2007 auprès des élèves de la Nouvelle-Écosse au sujet de leur consommation de drogues, plus de 90 pour cent des élèves qui ont déclaré que leurs amis avaient consommé de l'alcool et du cannabis admettaient en avoir consommé eux aussi. Par contre, 85 pour cent des élèves qui ont déclaré qu'aucun, ou très peu, de leurs amis avaient consommé de l'alcool et du cannabis admettaient qu'ils n'en avaient pas consommé non plus. Le comportement qu'adopte un adolescent envers l'alcool et les autres drogues semble fortement influencé par le fait que ses pairs en consomment ou non.

Ce thème d'apprentissage est axé sur le développement de la confiance en soi des élèves de la 7^e année et tient compte des situations avec lesquelles les adolescents de cet âge peuvent être aux prises (par exemple, si un de leurs amis leur offre de boire l'alcool de ses parents en leur absence; si un parent d'un de leurs amis leur offre une bière; s'ils participent à des fêtes tenues dans les bois; si des amis leur offrent de fumer un joint derrière le centre commercial ou le centre de loisirs, etc.). Outre ces exemples, nous invitons les enseignants à choisir des situations auxquelles les jeunes peuvent facilement s'identifier afin d'accroître l'efficacité de l'exercice (par exemple, quelle situation trouvent-ils peu commode?). Vous pouvez utiliser les commentaires inscrits sur le mur de graffitis ou les situations dont il a été question lors des leçons précédentes afin de développer des idées.

Puisque 12 pour cent des élèves de la 7^e année sont montés à bord d'un véhicule automobile alors que son conducteur avait les facultés affaiblies (selon le sondage réalisé en 2007 auprès des élèves de la Nouvelle-Écosse au sujet de leur consommation de drogues), et que ce même pourcentage grimpera à 22 pour cent lorsqu'ils atteindront la 12^e année (de ce pourcentage, celui des filles sera le plus élevé), le jeu de rôles prévu dans ce thème d'apprentissage a été conçu en vue de permettre aux élèves de trouver des solutions différentes lorsqu'ils seront confrontés à ce genre de situations.



Deuxième thème d'apprentissage de la 7^e année — Comment les autres m'influencent-ils?

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain

	Objectif(s) de l'activité	Activités	Durée	Préparation	Matériel
<p>Identifier et mettre en œuvre des stratégies portant sur les décisions qui comportent des risques. (B3.4)</p>	<p>Présenter aux élèves le concept des influences positives et négatives qu'exercent leurs pairs sur les choix qu'ils font.</p>	<p>Activité 7.6 <i>Les « bons » outils</i> — Par l'entremise de discussions en classe, les élèves apprennent à distinguer les influences positives et négatives qu'exercent leurs pairs sur les choix qu'ils font. Ils acquièrent également les connaissances qui leur permettront de résister aux influences négatives de leurs pairs lorsque l'alcool et le cannabis sont en cause.</p>	<p>Jusqu'à 45 minutes.</p>	<p>Préparez les fiches 7.B, 7.C, 7.D et 7.E intitulées respectivement <i>W/HOA!</i>, <i>Portée de l'influence des pairs</i>, <i>Les « bons » outils</i> et <i>Les options ARR</i></p> <p>Distribuez aux élèves un exemplaire du document 7.E — <i>Non c'est non... Techniques pour se tirer d'affaire.</i></p>	<p>Rétroprojecteur</p>
<p>Identifier les raisons positives et négatives qui nous poussent à prendre des risques. (B3.1)</p>	<p>Fournir des moyens aux élèves afin qu'ils puissent bien réagir aux influences négatives.</p>				
<p>Démontrer ses capacités à fixer ses propres limites lors de décisions impliquant ses pairs. (B4.2)</p>	<p>Donner la chance aux élèves d'appliquer la méthode de prise de décision lors de situations mettant en cause l'alcool et les autres drogues.</p>	<p>Activité 7.7 <i>Jeux de rôles en situation de prise décision</i> — En petits groupes, les élèves simulent divers scénarios illustrant des situations réelles avec lesquelles ils risquent d'être aux prises. Les élèves doivent mettre en pratique ce qu'ils ont appris jusqu'ici afin de réagir correctement au cours de ces mises en situation.</p>	<p>Jusqu'à 45 minutes.</p>	<p>Distribuez à chaque groupe un exemplaire du document 7.F — <i>Situations de prises de décision</i> et rayez les situations individuelles du document.</p>	
<p>Identifier et pratiquer des manières de refuser de monter en voiture avec un conducteur étant sous l'influence de l'alcool ou du cannabis. (B4.3)</p>	<p>Donner la chance aux élèves de faire face aux influences négatives de leurs pairs et de réagir à celles-ci.</p>				
	<p>Fournir des outils aux élèves afin de réduire les risques que comporte la conduite avec facultés affaiblies.</p>				



NOTES DE L'ENSEIGNANT

Empty box for teacher notes with horizontal lines for writing.

ACTIVITÉ 7.6 : Les « bons » outils

1. Expliquez aux élèves que cette activité consiste à leur présenter des outils qui leur permettront de faire les choix qui semblent « bons » pour eux lorsque des pairs tenteront de les influencer contre leur gré. De plus, la leçon traitera également des moyens dont disposent les élèves pour reconnaître l'influence qu'exercent leurs pairs tout en leur permettant de mettre en pratique les nouveaux outils acquis.
2. Abordez la question de l'influence qu'exercent les pairs en demandant aux élèves ce qu'ils pensent du terme « influence des pairs » et s'ils considèrent que cette influence est toujours négative. Discutez de ce sujet en prenant soin d'utiliser le terme « influence » au lieu de « pression » qui a une connotation plus négative.
3. À l'aide de la fiche *Portée de l'influence des pairs* (7.C), expliquez aux élèves que l'influence des pairs peut être à la fois positive et négative, directe ou indirecte.⁶ Demandez aux élèves de vous fournir quelques exemples de chaque type d'influence. Demandez-leur si, selon eux, il existe une différence entre l'influence négative et l'intimidation.
4. Demandez aux élèves de réfléchir un moment au sujet de l'influence qu'ils croient exercer sur leurs pairs. Vous pouvez leur demander de répondre individuellement ou en groupe à la question : « Vous considérez-vous comme quelqu'un qui se laisse influencer par les autres ou faites-vous partie de ceux qui exercent une influence sur les autres? »
5. Finalement, demandez aux élèves pourquoi, selon eux, certains adolescents tentent d'influencer négativement les autres. Qu'est-ce que cela leur procure?
6. Indiquez à la classe que les prochaines minutes seront consacrées à la gestion de l'influence négative qu'exercent directement les pairs lorsque l'alcool et les autres drogues sont en cause. Expliquez aux élèves qu'ils se verront offrir un ensemble d'outils qui les aideront à gérer ce type d'influence directe.
7. À l'aide de la fiche intitulée *Les « bons » outils* (7.D), présentez aux élèves les deux premiers outils :
 - Se rappeler les valeurs et les objectifs que nous considérons comme chers à nos yeux (activité précédente 7.4) peut servir de

⁶ La description de l'influence des pairs a été inspirée de l'ouvrage intitulé *Making Decisions—Grade 7* (1999) et est utilisée avec le consentement du Service d'éducation en matière d'alcool et de drogues, basé en Colombie-Britannique.



UNE QUESTION D'INFLUENCE

NOTES DE L'ENSEIGNANT

A vertical column of horizontal lines for taking notes, starting with a rectangular box at the top and ending with a rectangular box at the bottom.

pairs? Croyez-vous être en mesure d'appliquer ce dont nous avons discuté en classe dans votre vie de tous les jours?

- 5. À la fin de la séance, demandez aux élèves qu'ils apportent en classe, lors du prochain cours, les messages publicitaires de boissons alcoolisées qu'ils ont recueillis au cours des dernières semaines (voir les directives de l'activité 7.8 du troisième thème d'apprentissage).



TROISIÈME THÈME D'APPRENTISSAGE : COMMENT LE MONDE QUI M'ENTOURE M'INFLUENCE-T-IL?

Introduction

Les adolescents subissent un grand nombre d'influences provenant de leur communauté et du monde qui les entoure. Ils sont exposés à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues par le biais des productions cinématographiques, de la télévision, des paroles des chansons populaires et de la présence de débits de boissons dans leur communauté. Ils sont également exposés à une vaste gamme de messages publicitaires qui encouragent et banalisent la consommation d'alcool. En théorie, les messages publicitaires de boissons alcoolisées devraient viser les adultes et jeunes adultes et non les adolescents qui n'ont pas encore atteint l'âge légal pour boire. En pratique, la question touchant le public cible d'un message publicitaire peut toujours faire l'objet d'un débat. Cette activité de ce troisième thème d'apprentissage fait appel à l'esprit critique des élèves en les invitant à observer les divers messages publicitaires de boissons alcoolisées que l'on retrouve dans la communauté, à évaluer leur contenu et à déterminer aux yeux de quel public ces messages sont les plus attrayants.

Troisième thème d'apprentissage de la 7^e année – Comment le monde qui m'entoure m'influence-t-il?

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain	Objectif(s) de l'activité	Activités	Durée	Préparation	Matériel
Démontrer une connaissance que les adolescents sont la cible des organismes de mise en marché. (C3.2)	<p>Dénoncer les intentions des messages publicitaires de boissons alcoolisées.</p> <p>Fournir aux élèves les connaissances qui leur permettront de mieux comprendre et évaluer les messages publicitaires de boissons alcoolisées.</p>	<p>Activité 7.8 <i>Entre les lignes</i> — En utilisant les exemples qu'ils ont recueillis, les élèves discutent des messages que véhiculent les annonces publicitaires de boissons alcoolisées et en quoi elles sont attrayantes pour les jeunes.</p>	Jusqu'à 45 minutes	Demandez aux élèves d'apporter les messages publicitaires qu'ils ont recueillis aux fins de révision et de préparation.	Magnétoscope à cassettes et téléviseur.



NOTES DE L'ENSEIGNANT

Multiple horizontal lines for teacher notes, ending with a box for a signature.

ACTIVITÉ 7.8 : Entre les lignes

Remarque à l'intention de l'enseignant :

Deux options s'offrent à vous dans le cadre de cette leçon. La première est de demander aux élèves d'apporter leurs messages publicitaires la semaine qui précède l'activité afin que vous puissiez en choisir quelques-unes aux fins de la présentation en classe. Lors de la présentation, demandez à ceux qui ont recueilli les messages ayant retenu votre attention d'expliquer pourquoi ils ont choisi ces messages en particulier. La deuxième option consiste à demander aux élèves d'apporter leurs messages publicitaires en classe la journée même de l'activité. Chaque élève présente alors ses messages et explique en quoi ils peuvent être attrayants aux yeux des adolescents.

1. Amorcez la leçon en rappelant aux élèves qu'ils avaient comme tâche de recueillir des messages publicitaires de boissons alcoolisées qui, selon eux, étaient attrayants aux yeux des adolescents.
2. Demandez à chaque élève de choisir un de leurs messages publicitaires et de le présenter à la classe. Demandez-leur d'expliquer en quoi leur message peut être attrayant aux yeux des adolescents. Notez les points saillants de chaque présentation en vue de faire la synthèse des commentaires des élèves à la fin du cours.
3. Une fois les présentations terminées, posez les questions suivantes à la classe :
 - À la suite de cette activité, croyez-vous que les messages publicitaires de boissons alcoolisées peuvent retenir l'attention des adolescents? [Soyez prêt à répliquer en cas de réponse négative.]
 - Quelles techniques ou approches les concepteurs de tels messages publicitaires utilisent-ils pour retenir l'attention des adolescents? [Animaux, personnalités du monde du sport ou du spectacle, film d'animation, chanson populaire ou jeunes gens faisant la fête.]
 - Pourquoi ces compagnies désirent-elles retenir l'attention des adolescents? [Une des réponses possibles serait leur intention de « préparer » la prochaine génération de consommateurs de boissons alcoolisées.]



LEÇON DE CONCLUSION : RÉCAPITULATION ET ÉVALUATION – COMPRENDRE NOS CERCLES D'INFLUENCE

Introduction

La première leçon du programme de mode de vie sain de la 7^e année visait à sensibiliser les élèves aux divers facteurs d'influence auxquels ils sont exposés dans leur vie de tous les jours (personnels, sociaux et culturels). Ce dernier cours a pour but de permettre aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris au cours des dernières semaines en ce qui concerne les facteurs d'influence liés à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues. Ils doivent démontrer ce qu'ils ont appris en décrivant quels types d'influences ils croient subir personnellement.

Les enseignants ont donc l'occasion d'évaluer le niveau d'apprentissage de chaque élève lors de cette dernière activité. Les enseignants peuvent également préparer et utiliser une grille d'appréciation dans le but de se faciliter la tâche.⁸

Leçon de conclusion de la 7^e année

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain

Résultats anticipés du programme de mode de vie sain	Objectif(s) de l'activité	Activités	Durée	Préparation	Matériel
Identifier les influences personnelles, sociales et culturelles liées à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues. (B3.7)	Faire l'appréciation du niveau d'apprentissage des élèves en ce qui concerne les facteurs d'influence liés à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues.	Activité 7.9 <i>Quels facteurs influencent mes décisions et mes choix?</i> – Les élèves doivent compléter un schéma en identifiant les facteurs qui, selon eux, influencent leurs décisions et leurs choix.	Jusqu'à 45 minutes	Préparez la fiche 7.A – <i>Cercles d'influence</i> . Distribuez à chaque élève un exemplaire du document 7.G intitulé <i>Cercles d'influence</i> .	Rétroprojecteur et tableau-papier

⁸ Vous trouverez des exemples de grilles d'appréciation à l'annexe D.



NOTES DE L'ENSEIGNANT

Vertical box for teacher notes with horizontal lines.

ACTIVITÉ 7.9 : Quels facteurs influencent mes décisions et mes choix?

1. Rappelez aux élèves que les leçons précédentes étaient axées sur la prise de conscience des diverses influences personnelles, sociales et culturelles qui ont une incidence sur nos décisions et nos choix lorsque la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues est en cause. À l'aide de la fiche intitulée *Cercles d'influence* (7.A), expliquez à la classe que ces facteurs sont catégorisés comme suit :

- Les influences personnelles (comment puis-je m'influencer moi-même?)
- Les influences sociales (comment les autres m'influencent-ils?)
- Les influences culturelles (comment le monde qui m'entoure m'influence-t-il?)

2. Inscrivez ces facteurs séparément sur une feuille de tableau-papier. Vous pouvez également les inscrire au tableau de la classe en les répartissant en trois colonnes. Demandez aux élèves de nommer différents facteurs d'influences pour chacune des catégories. Voici quelques exemples :

Influences personnelles	Influences sociales ou interpersonnelles	Influences culturelles ou environnementales
Ma capacité de prendre des décisions	Amis	Les lois en matière d'alcool et de drogues
Mes connaissances et croyances	Ce que les autres attendent de moi	L'accès facile à l'alcool et au cannabis
Mes valeurs et mes objectifs	Mes parents et grands-parents	Télévision et productions cinématographiques
Mes émotions	Enseignants et entraîneurs	Messages publicitaires

3. Une fois la liste complétée, discutez avec les élèves des quatre points suivants :

- Nous sommes en mesure de maîtriser certaines de ces influences, mais pas toutes.
- Il arrive que des facteurs d'influence soient en opposition (par exemple, ce que nos parents et amis attendent de nous).
- Selon nos valeurs et nos objectifs personnels, quelques-uns de ces facteurs influent grandement sur nos choix, alors que d'autres n'ont à peu près pas d'incidence sur ceux-ci.
- Les facteurs d'influence qui nous touchent évoluent au fil du temps.



NOTES DE L'ENSEIGNANT

A vertical column of 20 horizontal lines for taking notes, with a rectangular box at the bottom.

4. Demandez aux élèves de travailler en équipes de deux ou en groupes et remettez-leur un exemplaire du document 7.G intitulé *Cercles d'influence*. Cette activité leur permet de partager avec d'autres élèves les facteurs qui influent sur leurs décisions et leurs choix.

5. Demandez aux élèves de réfléchir aux personnes et aux autres facteurs qui influencent leur vie, conformément à ce qu'ils ont appris au cours de cette unité d'apprentissage ou selon leur expérience personnelle. Demandez-leur d'en discuter au sein de leur équipe ou de leur groupe en complétant le schéma intitulé *Cercles d'influence*, dans lequel ils doivent inscrire, dans les catégories appropriées, les facteurs d'influence auxquels ils sont exposés : influences personnelles, sociales ou interpersonnelles et culturelles ou environnementales.

6. Allouez 5 à 10 minutes aux élèves afin qu'ils complètent le schéma. Demandez à la classe de nommer quelques-uns des facteurs qui influencent leur vie, leurs choix et leurs décisions. Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser à la classe :
 - Combien d'entre vous croient subir l'influence d'un ou de plusieurs amis?
 - Combien d'entre vous croient subir l'influence d'un membre de la famille?
 - Qui exerce la plus grande influence sur votre vie, vos parents ou vos amis?
 - Combien d'entre vous croient que ses connaissances en matière d'alcool et de drogues l'influencent?
 - Combien d'entre vous croient subir l'influence des productions cinématographiques et de la télévision?

7. Avant de terminer l'activité, demandez aux élèves de vous remettre les schémas dûment complétés aux fins d'appréciation.

CERCLES D'INFLUENCE

Comment le monde qui m'entoure m'influence-t-il?

Comment les autres m'influencent-ils?

Comment puis-je m'influencer moi-même?

LA MÉTHODE DE PRISE DE DÉCISION

WHOA!

Attends (Wait)

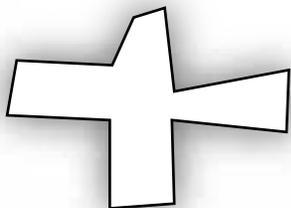
Réfléchis (Have a brain)

Choisis (Options)

Agis (Action)

PORTÉE DE L'INFLUENCE DES PAIRS

Positive



Négative



Directe

Lorsque quelqu'un t'encourage à faire quelque chose qui est bon pour toi.

Indirecte

Lorsque quelqu'un prêche par l'exemple.

Lorsque quelqu'un tente de te faire faire quelque chose de risqué ou qui n'est pas bon pour toi.

Lorsque tout le monde semble faire ce qui n'est pas bon pour toi ou ce qui est risqué.

LES « BONS » OUTILS

- Qu'est-ce qui compte à tes yeux?
- La méthode de prise de décision
- Les options ARR
- Les techniques pour se tirer d'affaire

LES OPTIONS ARR

Accepter

Refuser

Remettre
à plus tard

QUESTIONNAIRE SUR LA FICTION ET LA RÉALITÉ

Discutez à propos des énoncés suivants avec les élèves de votre groupe. Déterminer lesquels, selon vous, sont vrais ou faux.

1. Il est plus sécuritaire de consommer du cannabis que de l'alcool ou toute autre drogue.
2. Vous pouvez être victime d'une surdose d'alcool comme c'est le cas avec les autres drogues.
3. Être en possession de cannabis est contraire à la loi à tout âge.
4. La consommation de bière est aussi néfaste pour l'organisme que la consommation de boissons fortement alcoolisées.
5. Il est dangereux de consommer de l'alcool lorsque l'on prend des médicaments sur ordonnance ou en vente libre.
6. Les adolescents qui boivent pour s'enivrer s'exposent à d'énormes risques.
7. L'alcool est un stimulant qui nous permet d'être joyeux et bien dans notre peau.
8. Dans le cadre d'un sondage réalisé auprès des élèves de la Nouvelle-Écosse au sujet de leur consommation d'alcool et d'autres drogues, plusieurs d'entre eux ont déclaré que la consommation de drogues et d'alcool avait créé des tensions au sein de leur famille et de leur cercle d'amis.
9. L'usage du cannabis altère notre capacité à conduire un véhicule automobile.
10. Des études ont démontré que fumer du cannabis pouvait causer le cancer du poumon.

FICTION OU RÉALITÉ : RÉPONSES

1. *Faux.* Le cannabis peut avoir un effet sur la mémoire à court terme, nuire à la capacité de prendre des décisions et causer des accidents. L'usage fréquent peut, à long terme, causer le cancer du poumon et créer une forte dépendance chez un individu. Les études récentes démontrent que l'usage fréquent à long terme peut également causer des troubles mentaux chez les personnes susceptibles d'en être victimes.
2. *Vrai.* Une surdose d'alcool se nomme intoxication alcoolique. Un taux d'alcoolémie trop élevé (par exemple, si un individu consomme beaucoup d'alcool dans un court laps de temps) peut mener à des troubles respiratoires, à l'évanouissement ou à la mort. La consommation abusive d'alcool peut également causer la mort d'une personne lorsque celle-ci s'évanouit, vomit et s'asphyxie ou s'étouffe avec ses vomissements. Par conséquent, il est primordial de venir en aide aux personnes qui s'évanouissent lorsqu'elles sont en état d'ébriété.
3. *Vrai.* Il est interdit au Canada d'être en possession de marijuana, peu importe son âge.
4. *Vrai.* Les buveurs de bière s'exposent aux mêmes risques que ceux qui consomment des boissons fortement alcoolisées comme les spiritueux, le whisky, le rhum, le gin, la vodka, les liqueurs et les vins. Ce n'est pas tant le type d'alcool consommé qui a une incidence sur la santé d'un individu, mais plutôt la quantité d'alcool qu'il consomme et la fréquence à laquelle il en consomme.
5. *Vrai.* La consommation d'alcool jumelée à la consommation d'autres drogues (comme les médicaments sur ordonnance ou en vente libre et les drogues illicites) peut entraîner des résultats imprévisibles. Quelques combinaisons sont potentiellement plus dangereuses que d'autres en raison qu'elles peuvent avoir pour conséquence de « multiplier » leurs effets au lieu de les « additionner ». Par exemple, la consommation d'alcool jumelée à la consommation d'aspirine ou d'antihistaminiques que l'on retrouve dans les médicaments en vente libre contre la toux, les allergies et la grippe, ou jumelée à la consommation de marijuana, d'analgésiques, de tranquillisants et de somnifères, peut entraîner d'importants troubles de comportement, une surdose ou le coma.
6. *Vrai.* La surconsommation d'alcool a une incidence sur notre coordination motrice, elle diminue nos inhibitions et altère notre jugement. Cette combinaison d'effets accroît grandement les risques de blessures, d'accidents,



de violence, de surdose, etc. Au fil du temps, la surconsommation d'alcool peut engendrer d'autres conséquences, à savoir les échecs personnels (buts non atteints) ou l'alcoolisme (dépendance à l'alcool). À leur tour, ces conséquences en généreront d'autres pouvant mener à des conflits familiaux ou des démêlés avec la justice.

- 7. *Faux.* L'alcool est en fait un déprimeur qui a pour effet de ralentir le système nerveux central, y compris le cerveau. Cela explique pourquoi les gens se sentent détendus après avoir consommé quelques verres. L'alcool agit également sur la partie du cerveau qui est responsable des inhibitions, ce qui a pour conséquence d'altérer la maîtrise de soi. Cependant, la surconsommation d'alcool ralentit le cerveau suffisamment pour causer la somnolence ou l'évanouissement. Comme notre cerveau contrôle notre cœur, notre rythme respiratoire, notre coordination musculaire, notre mémoire et nos pensées, le ralentissement de celui-ci provoquera des effets déprimeurs sur notre organisme. La consommation d'alcool peut nous soulager temporairement lorsque nous sommes tristes ou que nous avons le moral dans les talons, mais elle ne règle en rien les circonstances qui causent cette tristesse ou la source de nos ennuis.
- 8. *Vrai.* Dix-sept pour cent des élèves (ou 1,7 sur 10) qui ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des douze mois qui ont précédé le sondage admettaient qu'ils vivaient des tensions au sein de leur famille et de leur cercle d'amis en raison de leurs habitudes de consommation.

Voici la liste de quelques-uns des autres problèmes qui ont émané de ce sondage. Les élèves ayant consommé de l'alcool :

<i>ont causé des dommages matériels</i>	<i>23,5 %</i>
<i>ont subi des blessures corporelles</i>	<i>23,7 %</i>
<i>ont eu des problèmes financiers</i>	<i>12,6 %</i>
<i>ont conduit un véhicule en état d'ébriété</i>	<i>9,9 %</i>
<i>ont eu des démêlés avec la justice</i>	<i>6,7 %</i>
<i>ont vu leur rendement scolaire diminuer</i>	<i>5,0 %</i>
<i>Des élèves de 9^e, 10^e et 12^e années</i>	
<i>ont eu des relations sexuelles non planifiées</i> <i>après avoir consommé de l'alcool</i>	<i>22,2 %</i>

- 9. *Vrai.* Le cannabis a un effet sur notre équilibre, notre jugement, nos réactions, notre mémoire et nos perceptions. Conduire un véhicule automobile sous l'influence du cannabis est à la fois interdit par la loi et dangereux, plus particulièrement lorsque jumelé à la consommation d'alcool.
- 10. *Vrai.* La fumée de cannabis contient 50 pour cent plus de goudron et d'agents cancérogènes que celle des cigarettes ordinaires. De plus, les gens

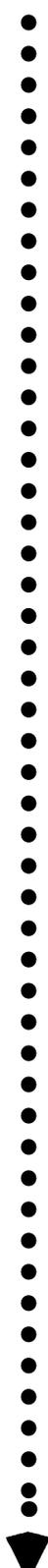




qui fument du cannabis inspirent la fumée plus profondément qu'un fumeur ordinaire et la maintiennent dans leurs poumons plus longtemps afin de maximiser les effets de la substance. Nous pouvons donc en conclure que même une moindre consommation de cannabis peut à la longue causer des troubles respiratoires importants et des maladies pulmonaires (bronchites, emphysème, cancer, etc.). Il est important d'ajouter que la fumée endommage également le système immunitaire dont la fonction est de contrer les attaques de virus, de bactéries et de parasites.

 **Remarque :**

Quelques-unes des questions et réponses utilisées dans le cadre de cette activité sont tirées du plus récent sondage réalisé auprès des élèves de la Nouvelle-Écosse au sujet de leur consommation de drogues : Poulin, C. et Elliott, D. (2007). *Nova Scotia Student Drug Use 2007: Technical report*. Halifax, N.-É. : ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse et Université Dalhousie.



QUELQUES-UNES DES CHOSSES QUI COMPTENT AUX YEUX DES ÉLÈVES DE LA 7^E ANNÉE

Parmi les points suivants, encerclez les trois choses qui comptent le plus à vos yeux. Si une des choses qui comptent pour vous n'apparaît pas à cette liste, vous pouvez l'inscrire dans l'espace réservé à cette fin au bas de la page.

- L'argent et la richesse
- Obtenir de bonnes notes à l'école
- Être membre d'une église
- Exceller dans les sports
- Être fort physiquement
- Être populaire à l'école
- Avoir un meilleur ami
- Avoir beaucoup d'amis
- Le respect de la vie privée
- Porter des vêtements branchés
- Être en mesure de prendre mes propres décisions
- Avoir l'estime de mes parents
- Être un modèle pour mes frères et soeurs
- Posséder les mêmes choses que les autres (téléphone cellulaire, IPOD, etc.)

Autre :

LA MÉTHODE DE PRISE DE DÉCISION WHOA!

(Acronyme anglais pour *Wait a minute, Have a brain, Options et Action*)

1. Attends (Wait)

Ne dis rien et ne fais rien.

2. Réfléchis (Have a brain)

Détermine la nature du conflit ou du problème. Définis-le en une phrase.

3. Choisis (Options)

Dresse la liste des choix et des options qui s'offrent à toi. Précise les conséquences ou les résultats qu'entraîneraient ces différentes options.

4. Agis (Action)

Fais un choix. Choisis l'option qui, selon toi, répond le mieux à tes valeurs et tes objectifs et prends les mesures nécessaires pour la mettre en œuvre.

Les résultats te satisfont-ils?

Prendrais-tu la même décision si tu en avais la chance?

NON C'EST NON... TECHNIQUES POUR SE TIRER D'AFFAIRE

Renverser les rôles

Expliquez que vous ne demanderiez pas à cette personne de faire quelque chose contre son gré et que vous souhaiteriez qu'elle en fasse de même.

Offrir une alternative

Sugérez de faire autre chose, particulièrement si, de toute évidence, les résultats seront les mêmes.

Identifier les renseignements erronés

Si quelqu'un utilise l'excuse que « tout le monde le fait » ou que « c'est sans danger », faites-lui remarquer que ses renseignements sont erronés.

Changer de sujet

Commencez à parler d'un autre sujet comme si vous n'aviez pas entendu ce dont ils parlaient.

Quitter les lieux

Vous n'avez pas à subir une situation qui vous rend mal à l'aise. Quittez les lieux!

S'affirmer

Dites non et insistez sur le fait que vous ne changerez pas d'avis, quoi qu'ils fassent.

Éviter la situation

Tentez d'anticiper ce que la situation pourrait vous réserver afin de l'éviter et de ne pas vous y exposer.

Chercher de l'aide

Essayez d'obtenir l'appui d'une des personnes du groupe afin de ne pas affronter la situation seul.

SITUATIONS DE PRISE DE DÉCISION — À L'ENTRAÎNEMENT!

Situation 1 : Votre choix - première partie

Un élève de votre classe organise une fête chez lui vendredi soir et vous y invite avec votre meilleur ami. Lors de cette fête, d'autres jeunes que vous ne connaissez pas vraiment vous invitent tous les deux à les suivre dans une autre pièce pour écouter de la musique et fumer un joint de cannabis. Ils tentent de vous convaincre en vous disant qu'après quelques bouffées de cannabis vous serez plus détendus. Vous ne voulez pas les suivre — que dites-vous et que faites-vous?

Situation 2 : Votre choix - deuxième partie

Même histoire... autre tournure.

Un élève de votre classe organise une fête chez lui vendredi soir et vous y invite avec votre ami. Lors de cette fête, un de vos bons amis (qui vous accompagne généralement, mais qui, ce soir-là, est arrivé à la fête avant vous) vous invite à le suivre dans une autre pièce pour écouter de la musique et fumer un joint de cannabis. Il tente de vous convaincre en vous racontant qu'il en a fait l'expérience un peu plus tôt avant votre arrivée et qu'après quelques bouffées de cannabis vous serez plus détendus. Vous ne voulez pas le suivre — que dites-vous et que faites-vous?

Situation 3 : Soir de semaine

Vous vous rendez chez une amie en début de soirée afin d'étudier en sa compagnie la matière de l'examen de mathématiques que vous aurez à passer le lendemain. Les parents de votre amie sont partis faire quelques courses, mais son frère aîné est à la maison. Il surgit dans la cuisine où vous étudiez et prend une bière dans le réfrigérateur. Il vous en offre une à tous les deux en vous disant que vous serez plus détendus pour étudier. Vous ne voulez pas boire de bière — que dites-vous et que faites-vous?

...SITUATIONS DE PRISE DE DÉCISION — À L'ENTRAÎNEMENT!...**Situation 4 : Bière à la « pression »**

Deux de vos amis vous invitent à vous rendre chez l'un d'eux. Ils racontent qu'il y a de la bière dans le garage et qu'ils vont en boire. Bien qu'ils soient vos amis et que vous aimiez leur compagnie, l'idée ne vous plaît pas et vous ne voulez pas en boire. Que dites-vous et que faites-vous?

Situation 5 : Apportez de la boisson

Vos amis organisent une fête pour souligner le 13^e anniversaire d'Amanda. Il s'agit d'un événement marquant, car Amanda est la première de votre groupe à avoir ses 13 ans. Une des filles suggère de fêter à la manière des adultes en consommant de l'alcool. Ils ont tous remarqué que vos parents conservent plusieurs bouteilles d'alcool à la maison, alors Stacey suggère que vous apportiez un peu d'alcool de chaque bouteille à la fête. Vous ne voulez pas le faire — que dites-vous et que faites-vous?

Situation 6 : Du vin au repas

C'est l'Action de grâce. Vos parents s'absentent et vous envoient chez un ami pour la fin de semaine. Leur famille organise un gros repas et reçoit plusieurs parents pour l'occasion. Lorsque vient le temps de se mettre à table, un des adultes présents verse du vin à tous les invités, y compris à vous et à votre ami. Vous n'avez jamais bu de vin à la maison. Vous ne voulez pas en boire — que dites-vous et que faites-vous?

Situation 7 : Derrière le volant

Vous êtes chez un de vos amis et travaillez sur un projet scolaire. Vous avez travaillé plus longtemps que prévu et il se fait tard. Vous ramassez vos affaires et vous vous apprêtez à rentrer chez vous à pied. Au moment de faire vos salutations à votre ami, son frère aîné arrive en voiture dans l'entrée et vous offre de vous conduire chez vous. Vous remarquez l'odeur de cannabis qui s'échappe de l'intérieur de la voiture et vous constatez également qu'il y a quelques bouteilles de bière vides à l'arrière du véhicule. Vous ne voulez pas embarquer dans la voiture, mais vous ne voulez pas non plus rentrer trop tard à la maison. Que dites-vous et que faites-vous?

CERCLES D'INFLUENCE

Comment le monde qui m'entoure m'influence-t-il?

Comment les autres m'influencent-ils?

Comment puis-je m'influencer moi-même?