

# quid vrai?

## Guide de l'enseignant(e)



## Table des matières

- Objectif
- Mobiliser les jeunes
- Planification du cours « Qui dit vrai? »
- Ressources complémentaires
- Guide du cours « Qui dit vrai? »
- Légende des notes de l'enseignant(e)
- Sondage post-module

## Objectif

L'objectif de cette présentation est de fournir aux enseignant(e)s des ressources pour aider leurs élèves de la 4e année à la 6e année à comprendre les risques liés à la consommation de substances psychoactives.

### Le programme comprend :

- Des informations de base sur l'alcool, le cannabis, le tabac et les produits de vapotage;
- Leurs effets à court et à long terme;
- Des informations sur la dépendance, la stigmatisation et la pression des pairs; et
- Les moyens de protéger la santé mentale et physique.

Il comprend également des activités interactives pour maintenir l'intérêt des élèves.

Cette page vous fournit des conseils et des outils pour organiser votre propre expérience « Qui dit vrai? ».

## Mobiliser les jeunes

Ce programme vous fournit tout ce dont vous avez besoin pour créer votre propre leçon « Qui dit vrai? », y compris un diaporama, des notes d'allocution et des ressources supplémentaires. Ce matériel offre des informations factuelles, des activités stimulantes et des outils pour aider vos élèves à faire des choix sains.

**Voici quelques conseils pour vous aider à dialoguer avec vos élèves de manière à promouvoir une communication ouverte et positive :**

- **Écoute active** : Posez des questions ouvertes, encouragez la discussion et faites-leur savoir que vous les entendez.
- **Bon état d'esprit** : Comprenez leur point de vue
- **Réponses claires** : Répondez à leurs questions.
- **Franchise** : Faites-leur part de votre intention.
- **Calme** : Créez un environnement détendu et sans jugement.

Pour en savoir plus sur les stratégies permettant d'aborder le sujet des substances avec les jeunes, voir [Parler des drogues et de l'alcool avec les adolescents](#) et [Parler du cannabis avec vos enfants](#).

## Planification du cours « Qui dit vrai? »

**Durée estimée : Environ 60 à 90 minutes**

- Introduction (2 - 5 minutes)
- Descriptions des substances (15 - 20 minutes)
- Les Super héros de la santé (5 - 10 minutes)
- Effets des substances (10 - 15 minutes)
- Dépendance (5 - 10 minutes)
- Santé mentale (5 - 10 minutes)
- Pression des tiers (5 - 10 minutes)
- Ressources supplémentaires et questions-réponses (5 - 10 minutes)

## Planification du cours « Qui dit vrai? »

### Éléments à prendre en compte :

- **Emplacement :** Ce programme peut facilement être réalisé dans votre salle de classe habituelle. Pour l'apprentissage à domicile, les élèves doivent trouver un endroit dans leur maison où ils se sentent à l'aise.
- **Exigences techniques :** Vous aurez besoin d'un accès à Internet et d'un projecteur ou d'un grand écran pour partager le contenu du module avec la classe.
- Les élèves ayant accès à un ordinateur individuel, à une tablette ou à un appareil mobile seront en mesure de participer au contenu interactif sur leur propre écran.

## Ressources complémentaires

Vos élèves ont encore des questions sur l'alcool, le cannabis, le tabac ou les produits de vapotage? Poursuivez la conversation avec ces ressources, disponibles pour les enseignant(e)s, les parents/tuteurs et les élèves :

- [Résumé de Qui dit vrai](#)
- [Informations générales sur les substances](#)
- [Ressources pour parler des drogues et de l'alcool aux adolescents](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Le cannabis et la santé mentale – Canada.ca](#)
- [Qui dit vrai? – Feuille de travail de réflexion pré-séance et après-séance pour les élèves](#)

## Guide du cours « Qui dit vrai? »

**Avant de commencer, veuillez vous assurer que vous disposez des éléments suivants :**

- Les diapositives « Qui dit vrai? » sont prêtes et visibles par les élèves.
- Les élèves ont accès à un ordinateur ou à une tablette (le cas échéant) afin de pouvoir participer aux activités interactives telles que des jeux-questionnaires et deux jeux d'apprentissage.

**Jeux éducatifs : Choisissez entre l'impression et le suivi en classe ou la participation des élèves sur des appareils.**

**Il est possible de jouer à deux jeux d'apprentissage à la suite de la présentation :**

- **Les Super héros de la santé :** Suivez les Super héros de la santé dans leur découverte ces substances tout en essayant de sauver la ville du diabolique Docteur Malheur. Les élèves apprendront les effets du cannabis, de l'alcool, du tabac et du vapotage sur le cerveau et le corps.
  - ◊ [Bande dessinée interactive](#)
  - ◊ [Feuille de travail imprimable](#)
- **Sous pression :** L'activité « Sous pression » donne aux élèves des stratégies pour gérer les scénarios de pression des pairs.
  - ◊ [Jeu en ligne interactif](#)
  - ◊ [Feuilles de travail imprimables](#)

**Légende des notes de l'enseignant(e) :**

Les directives **sont en blanc**



## Sondage post-module

Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Qui dit vrai? » de Santé Canada. Nous espérons que vos élèves ont apprécié le contenu de la présentation ainsi que sa formule.

Nous aimerions recevoir vos commentaires au sujet du programme! Nous serions reconnaissants si vous pouviez prendre quelques minutes pour répondre aux questions de notre **Sondage à l'intention des enseignant(e)s**.

**Santé Canada offre également d'autres programmes en matière de consommation de substances, dont :**

- **Soyez au fait des opioïdes**
- **Les dangers de la stigmatisation de la consommation de substances**
- **Considère les conséquences du vapotage**

Vous pouvez en savoir plus en visitant [ExperiencesSanteCanada.ca](http://ExperiencesSanteCanada.ca).



## Diapositive 1

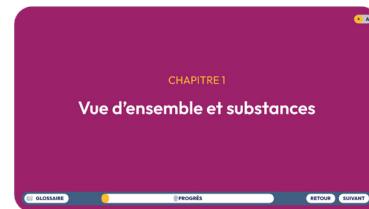
Bonjour à toutes et à tous. Aujourd'hui nous allons assister à une présentation spéciale.



## Diapositive 2

### Chapitre 1:

Vue d'ensemble et substances



## Diapositive 3

« Qui dit vrai? » est un programme proposé par le gouvernement du Canada.

Aujourd'hui, on parlera de l'alcool, du cannabis, du tabac et des produits du vapotage et de leurs effets néfastes sur la santé, en particulier pour les jeunes comme toi. Si tu ne sais pas ce que sont ces substances, ne t'inquiète pas. On parlera de chacune d'entre elles dans un instant.

En plus...



## Diapositive 3 suite

Lève la main à tout moment pour poser une question.

N'hésite pas à lever la main à tout moment pour poser une question.



## Diapositive 4

Au cours de la présentation d'aujourd'hui, il y aura un défi pour toi!

Je veux que tu écrives certains des faits qui te marquent et qui pourront t'aider à retenir ce que tu as appris aujourd'hui.

C'est ce qu'on appelle les connaissances de base.

Fais comme bon te semble. Tu peux écrire quelque chose qui t'a vraiment marqué, une nouvelle découverte, un fait que tu veux partager avec tes amis... bref, tout ce qui peut t'aider à t'en souvenir.

Sors un stylo et du papier pour noter au fur et à mesure tes connaissances de base du programme « Qui dit vrai? ».

À la fin, si quelqu'un veut partager une connaissance avec le reste du groupe, j'adorerais les entendre, mais c'est à toi de décider!



## Diapositive 5

Aujourd'hui, on va parler de l'alcool, du cannabis, du tabac et des produits de vapotage. C'est ce qu'on appelle des « substances ».

On verra ce que sont ces substances et comment elles peuvent modifier le fonctionnement de ton cerveau et de ton corps. Cela inclut la façon dont elles peuvent affecter ta santé mentale, comme tes pensées et tes sentiments.

On fera aussi une activité amusante et on parlera de la pression de tes camarades et comment y résister.



## Glossaire

Aujourd'hui nous allons aborder des mots dont vous n'avez peut-être pas encore entendu parler, on va donc prendre le temps de les voir ensemble.



## Diapositive 6

Pourquoi les gens utilisent-ils de l'alcool, du cannabis, du tabac et des produits de vapotage?

Tu connais peut-être des adultes dans ton entourage ou tu as vu à la télévision des adultes qui consomment de l'alcool, du cannabis, du tabac et des produits de vapotage entre amis ou pour des raisons médicales ou religieuses.



## Diapositive 7

Tu as peut-être vu une ou un adulte boire du vin ou de la bière, vapoter ou fumer. Même si les adultes le font, cela ne veut pas dire que ces substances sont sans danger, surtout pas pour les enfants comme toi.

Nous allons maintenant voir ensemble des renseignements de base sur chaque substance. Ensuite, nous parlerons de certains des risques que tu dois connaître.



## Diapositive 8

Tu connais peut-être déjà l'alcool parce que beaucoup de gens en boivent. L'alcool est un ingrédient présent dans des boissons comme la bière et le vin.

La consommation d'alcool peut conduire à un état d'ivresse. Lorsqu'une personne est ivre, elle peut avoir des problèmes pour se déplacer et peut avoir des difficultés à penser clairement, à se souvenir de choses et à se concentrer. La consommation d'alcool peut également affecter tes pensées et tes sentiments.

L'alcool peut avoir des effets durables sur ton corps et peut endommager tes organes, comme le cerveau, le foie et le cœur.



## Diapositive 9

Parlons ensuite de cannabis. Le cannabis est connu sous de nombreux noms comme « herbe », « mari » ou « ganja ».

Le cannabis est une plante qui contient des substances chimiques susceptibles de modifier la façon dont une personne pense et se sent.

**En plus...**



## Diapositive 9 suite

Tu as peut-être entendu un frère ou une soeur plus âgé(e) ou un adulte parler de la « sensation de planer », qui est l'un des effets de la consommation de cannabis. Elle peut affecter ta capacité à penser clairement et à effectuer certaines activités.

La plupart des gens consomment le cannabis en le fumant ou en le vapotant. Il est également possible d'en manger. Tu peux savoir si un produit est légal parce qu'il est présenté dans un emballage scellé et qu'il comporte un avertissement de santé jaune.

Le cannabis comestible peut parfois ressembler à des bonbons ou à du chocolat, et il peut être difficile de savoir s'il contient du cannabis.



## Diapositive 10

Certains enfants ont déjà mangé accidentellement des bonbons, des biscuits ou des brownies contenant du cannabis, provoquant un « empoisonnement au cannabis » et nécessitant leur transport d'urgence à l'hôpital. C'est l'une des raisons pour lesquelles il faut être prudent lorsqu'on accepte de la nourriture de personnes que l'on ne connaît pas.

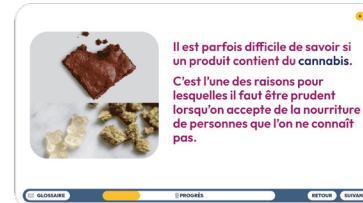
En plus...



## Diapositive 10 suite

Le cannabis comestible peut parfois ressembler à des bonbons ou à du chocolat, et il peut être difficile de savoir s'il contient du cannabis.

Si tu vois une feuille de cannabis sur un produit, même s'il ressemble à une friandise que tu apprécies habituellement, ne le mange pas, car il pourrait contenir du cannabis.



## Diapositive 11

La dernière substance dont on va parler aujourd'hui est le tabac.

Le tabac est en fait une feuille d'une plante, mais il contient une drogue appelée nicotine, ainsi que de nombreux autres produits chimiques nocifs.

Le tabac est souvent fumé, généralement sous forme de cigarette. Fumer des cigarettes et s'exposer à la fumée de cigarette peut endommager de nombreuses parties de ton corps et peut être mortel à long terme.

En plus...



## Diapositive 11 suite

Le tabac a des usages culturels qui ne se limitent pas à fumer une cigarette. Pour de nombreuses Premières nations et certaines communautés métisses du Canada, le tabac est considéré comme sacré. Le tabac sacré est récolté et utilisé différemment par rapport aux produits comme les cigarettes.

La nicotine est également présente dans les produits de vapotage. Elle peut entraîner une forte dépendance et être nocive pour les jeunes cerveaux en développement. On y reviendra un peu plus tard.



## Diapositive 12

Je veux prendre un moment pour parler du vapotage, car tu as peut-être déjà vu un ami ou un membre de ta famille utiliser un produit de vapotage. Le cannabis et la nicotine peuvent être vapotés, chacun avec ses propres risques.

Le vapotage de ces substances t'expose à des produits chimiques qui peuvent interférer avec le développement sain du cerveau et conduire à la dépendance.



En plus...

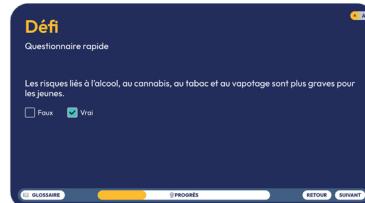
## Diapositive 12 suite

Certains adultes choisissent de vapoter de la nicotine pour arrêter de fumer, mais la nicotine présente un plus grand risque pour les jeunes.



## Diapositive 13a

Nous venons de parler des trois substances différentes et de leurs risques. Est-il vrai que ces substances sont plus risquées et plus nocives pour les jeunes?



**Permettez à la classe de réaliser l'activité ensemble en groupe avec un vote à main levée, ou individuellement/en binômes sur des appareils.**

## Diapositive 13b

**C'est vrai.** Les risques sont plus importants pour les jeunes et ces substances peuvent causer plus de dommages. Même si tu vois des adultes les utiliser, cela ne veut pas dire qu'elles sont sans danger, surtout quand tu es en pleine croissance.

Passons maintenant à une activité amusante qui t'aidera à comprendre certains de ces risques et effets!



## Diapositive 14



**Choisissez entre l'impression et le suivi en classe ou la participation des élèves sur des appareils.**

- [Bande dessinée interactive](#)
- [Feuille de travail imprimable](#)



Nous allons maintenant travailler sur une activité appelée Superhéros de la santé.

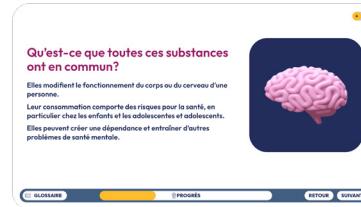
Chacun des superhéros perd ses capacités lorsqu'il rencontre une substance (fumée, smog, spray) qui provoque une réaction dans son corps qui imite le vapotage de la nicotine, de l'alcool et du cannabis.

Votre mission est d'identifier quelle substance provoque chaque effet pour aider les superhéros à les surmonter ou à les éviter et sauver la ville.

## Diapositive 15

Bien que ces substances soient toutes différentes, elles ont quelques points communs.

- Elles peuvent modifier le fonctionnement du corps ou du cerveau d'une personne pendant quelques heures après leur consommation.
- Leur consommation comporte des risques pour la santé, en particulier chez les enfants et les adolescentes et adolescents, car leur cerveau et leur corps sont encore en développement.
- Elles peuvent créer une dépendance et entraîner d'autres problèmes de santé mentale au fil du temps.



## Diapositive 16

Nous venons de parler des faits et des risques liés à l'alcool, au cannabis, au tabac et au vapotage.

Prends le temps de l'ajouter à tes connaissances de base. Tu peux commencer par « Une chose qui m'a surprise ou surpris à propos de ces substances est... » Tu auras une minute.



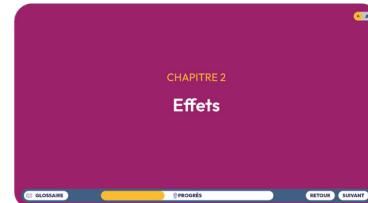
**Une fois que les élèves ont fini d'écrire, vous pouvez passer au sujet suivant.**

Très bien, passons maintenant aux effets à court et à long terme que tu devrais connaître.

## Diapositive 17

### Chapitre 2 :

#### Effets



## Diapositive 18

L'alcool, le cannabis, le tabac et les produits de vapotage ont des effets à court et à long terme, mais pour commencer, on va parler des effets à court terme.



## Diapositive 19

### Les effets à court terme de l'utilisation de substances peuvent inclure :

- Modification de ta façon de penser et de te sentir, ce qui peut te rendre inquiète ou inquiet, nerveuse ou nerveux ou triste.
- Des difficultés à apprendre et à te souvenir des choses, ce qui peut réduire ta capacité à réussir à l'école.
- Des difficultés à être attentive ou attentif et à prendre des décisions.

En plus...



## Diapositive 19 suite

- Altération de l'équilibre et de la capacité à réagir rapidement. Cela pourrait nuire à ta capacité à participer à des activités que tu aimes, comme faire du sport ou jouer d'un instrument de musique. Quand tu seras plus âgé, cela pourrait nuire à ta capacité à conduire.

Bien qu'il s'agisse d'effets à court terme, certains effets peuvent durer des heures ou des jours après la consommation.

Il existe également des effets à long terme que tu devrais connaître.

**Effets à court terme**

Juste après leur consommation, tu pourrais remarquer :

- une modification de la façon de penser et de ressentir les choses,
- des difficultés à te souvenir des choses et à être attentif ou attentif,
- des difficultés à exercer des activités du quotidien.



GLOSSAIRE PROGRESSE RETOUR SUIVANT

## Diapositive 20

Il faut savoir que la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac et de produits de vapotage est particulièrement risquée pour les enfants et les adolescents.

Pourquoi es-tu plus à risque? Savais-tu que ton cerveau n'a pas fini de grandir et de se développer avant l'âge de 25 ans?

**En plus...**

**La consommation de substances, en grande quantité et sur une longue période, peut :**

- Causer des dommages permanents et irréversibles
- Toucher les zones du cerveau responsables de l'attention et de l'apprentissage
- Nuire à la santé mentale
- Avoir des effets physiques durables sur le corps



GLOSSAIRE PROGRESSE RETOUR SUIVANT

## Diapositive 20 suite

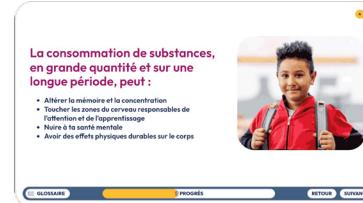
Par conséquent, si tu consommes de l'alcool, du cannabis, du tabac ou des produits de vapotage avant cet âge, cela peut modifier ou affecter la façon dont ton cerveau se développe et avoir des répercussions à long terme.

Ces changements dans le développement sain du cerveau peuvent t'affecter de différentes manières. **Voici quelques exemples :**

- Troubles de la mémoire et de la capacité de concentration
- Impact sur les zones du cerveau qui contrôlent l'attention et l'apprentissage
- Tu te sens plus nerveux, inquiet ou triste en général

La consommation de substances peut également nuire à d'autres parties du corps, comme les poumons, le cœur et le foie, et provoquer certaines maladies comme le cancer.

Ces substances peuvent également créer une dépendance, un terme dont on parlera dans un instant.



## Diapositive 21

Associe chaque substance à la description qui lui correspond le mieux.

**Associe la description à la substance**  
Associe chaque substance à la description qui lui correspond le mieux.

L'alcool	Une drogue, sous forme de liquide, que l'on trouve dans des boissons comme la bière et le vin. Il peut modifier la façon dont une personne pense et se sent et peut la conduire à se sentir ivre.
Le tabac	Une façon de consommer du cannabis ou de la nicotine qui comporte des risques et peut vous exposer à des produits chimiques susceptibles d'endommager votre cerveau et vos poumons.
Vapoter	Plante dont les feuilles contiennent une drogue appelée nicotine. Le tabac est souvent fumé, généralement sous forme de cigarette.

GLOSSAIRE PROGRESSION RETOUR SUIVANT



Permettez aux élèves de réaliser l'activité ensemble en groupe avec un vote à main levée, ou individuellement/en binômes sur des appareils.

### L'alcool

Une drogue, sous forme de liquide, que l'on trouve dans des boissons comme la bière et le vin. Il peut modifier la façon dont une personne pense et se sent et peut la conduire à se sentir ivre.

### Le tabac

Plante dont les feuilles contiennent une drogue appelée nicotine. Le tabac est souvent fumé, généralement sous forme de cigarette.

### Vapoter

Une façon de consommer du cannabis ou de la nicotine qui comporte des risques et peut vous exposer à des produits chimiques susceptibles d'endommager votre cerveau et vos poumons.

## Diapositive 22

Associe chaque substance à la description qui lui correspond le mieux.

**Associe la description à la substance**  
Associe chaque substance à la description qui lui correspond le mieux.

Le cannabis (« pot », « herbe », etc.)	Une drogue présente dans les feuilles de tabac, les cigarettes et les produits de vapotage. Elle crée une forte dépendance lorsqu'on fume des cigarettes et consomme des produits de vapotage.
La nicotine	Une plante qui est une drogue contenant des substances chimiques susceptibles de modifier la façon dont une personne pense et se sent. La plupart des gens consomment le cannabis en le fumant ou en le vapotant.
Le cannabis comestible	Cela regroupe des produits alimentaires contenant du cannabis, comme les bonbons ou le chocolat. Ils peuvent parfois ressembler à des bonbons ou à des collations que l'on peut manger à la maison.

**GLOSSAIRE**   **PROGRESSE**   **RETOUR**   **SUIVANT**

 Permettez aux élèves de réaliser l'activité ensemble en groupe avec un vote à main levée, ou individuellement/en binômes sur des appareils.

### Le cannabis (« pot », « herbe », etc.)

Une plante qui est une drogue contenant des substances chimiques susceptibles de modifier la façon dont une personne pense et se sent. La plupart des gens consomment le cannabis en le fumant ou en le vapotant.

### La nicotine

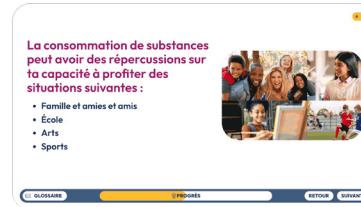
Une drogue présente dans les feuilles de tabac, les cigarettes et les produits de vapotage. Elle crée une forte dépendance lorsqu'on fume des cigarettes et consomme des produits de vapotage.

### Le cannabis comestible

Cela regroupe des produits alimentaires contenant du cannabis, comme les bonbons ou le chocolat. Ils peuvent parfois ressembler à des bonbons ou à des collations que l'on peut manger à la maison.

## Diapositive 23

Comme nous l'avons dit, les effets de la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac et de produits de vapotage peuvent rendre certaines activités plus difficiles, en particulier pour les enfants et les adolescentes et adolescents. Cela peut entraîner des difficultés à l'école et dans les relations avec la famille et les amies et amis.



## Diapositive 24-27

Peux-tu associer chaque substance à l'effet correspondant?

Lorsque tu bois de l'**[alcool]**, tu peux te sentir ivre.



Avec le **[cannabis]**, tu peux avoir l'impression de planer.

Le **[tabac]** provient d'une plante et contient de nombreuses substances chimiques, y compris de la nicotine, qui peut rendre une personne dépendante.

Les produits de **[vapotage]** peuvent contenir des substances chimiques qui peuvent interférer avec le développement sain du cerveau et entraîner une dépendance.

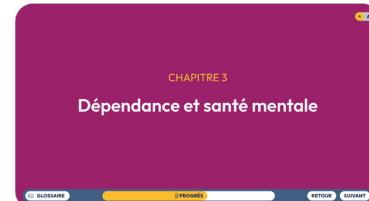


**Permettez aux élèves de réaliser l'activité ensemble en groupe avec un vote à main levée, ou individuellement/en binômes sur des appareils.**

## Diapositive 28

### Chapitre 3 :

Dépendance et santé mentale



## Diapositive 29

On parlera ensuite de la question de la dépendance.



## Diapositive 30a

On va commencer par un petit questionnaire.

Lesquelles de ces substances peuvent entraîner une dépendance? Sélectionne toutes les réponses qui s'appliquent.



**Laissez les élèves faire l'activité ensemble, soit en groupe avec un vote à main levée, soit individuellement/en binômes sur des appareils. Si vous choisissez un vote à main levée :**

## Diapositive 30b

**Toutes les substances** dont nous avons parlé peuvent entraîner une dépendance.



## Diapositive 31

Savais-tu que toutes les substances dont nous avons parlé peuvent créer une dépendance?

On parle de dépendance lorsqu'une personne a un fort désir de faire quelque chose encore et encore, d'une manière qui est difficile à contrôler ou à arrêter. La dépendance est en fait considérée comme une maladie, car elle modifie ton cerveau, ce qui te pousse à avoir envie de la substance et à continuer à la consommer même si tu veux arrêter.

En ce qui concerne l'alcool, le cannabis, le tabac et les produits de vapotage, une personne peut continuer à les utiliser même si cela lui cause des problèmes ou en cause d'autres personnes, comme sa famille ou ses amis.

**En plus...**



## Diapositive 31 suite

Certaines personnes confrontées à la dépendance peuvent avoir du mal à prendre soin d'elles-mêmes ou des autres, car leur cerveau est tellement concentré sur la nécessité de continuer à prendre la substance.

Les enfants et les adolescents peuvent devenir dépendants de ces substances plus facilement et/ou plus rapidement que les adultes parce que leur cerveau et leur corps sont encore en développement et en croissance.

Il est essentiel de se rappeler que l'on peut choisir de consommer une substance, mais que personne ne choisit de développer une dépendance. Cependant, il est possible de s'en sortir avec de l'aide.

Toutes les substances dont on a parlé aujourd'hui peuvent créer une dépendance.

Les enfants et les adolescents peuvent devenir dépendants plus facilement et/ou plus rapidement que les adultes.



GLOSSAIRE PROCHAINES RETOUR SUIVANT

## Diapositive 32

La consommation de substances telles que l'alcool, le cannabis, le tabac et les produits de vapotage peut avoir un impact sur ta santé mentale.

Certaines personnes peuvent utiliser ces substances lorsqu'elles sont inquiètes, tristes ou en difficulté dans leur vie.

En plus...

QUI DIT VRAI?

Santé mentale

GLOSSAIRE PROCHAINES RETOUR SUIVANT

## Diapositive 32 suite

Même si tu as l'impression que ces substances t'aident sur le coup, leur consommation peut en fait aggraver ton état à long terme.

Parlons de la santé mentale et de la manière de s'en occuper.



## Diapositive 33

La santé mentale concerne les sentiments, les pensées et les émotions. Elle t'aide aussi à surmonter les difficultés et lutter contre le stress.

Ta santé mentale peut être affectée par de nombreux éléments de ta vie. Chaque personne est différente. Il est normal d'éprouver des difficultés de temps à autre.

Certaines personnes consomment des substances pour surmonter leurs problèmes de santé mentale. Par exemple, si elles se sentent nerveuses ou sont inquiètes, elles peuvent consommer une substance pour tenter de faire disparaître ces sentiments.

**En plus...**



## Diapositive 33 suite

Bien que cela puisse aider pendant un petit moment, au fil du temps, la consommation de substances pour vaincre ces sentiments ne fera qu'empirer les choses.

Comme nous venons de le voir, la consommation de substances comporte de nombreux risques. Parlons donc des autres moyens d'améliorer la santé mentale.



## Diapositive 34

Il est toujours important de prendre soin de ta santé mentale. Tu n'as pas à attendre de traverser une période difficile pour le faire.

Il peut être difficile de ressentir des sentiments comme la tristesse, la colère, l'anxiété ou la nervosité.

Sortir, passer du temps avec des amies et amis et des membres de ta famille qui te font sentir en sécurité et heureuse ou heureux ou participer à des activités que tu aimes, comme le sport ou le dessin, peut t'aider à te sentir mieux.

**En plus...**



## Diapositive 34 suite

Si tu as besoin d'aide pour vaincre des sentiments négatifs, il est important de demander l'aide de tes parents, de ton personnel enseignant ou d'autres adultes en qui tu as confiance.



## Diapositive 35

Nous venons de parler de la dépendance et de la santé mentale.

Prends le temps de l'ajouter à tes connaissances de base.

Tu peux commencer par « Après cette présentation, j'aimerais en savoir plus sur... »

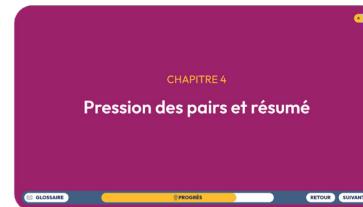
Tu as une minute.



## Diapositive 36

### Chapitre 4 :

Pression des pairs et résumé



## Diapositive 37

Maintenant, nous allons parler de la pression des pairs.

La pression des pairs, c'est quand quelqu'un essaie de te pousser à faire quelque chose que tu ne ferais pas normalement et qui pourrait te mettre mal à l'aise.

Pour beaucoup d'adolescents, la première fois qu'ils essaient l'alcool, le cannabis, le tabac ou les produits de vapotage, c'est parce qu'un ami les encourage à le faire.

Il est normal de vouloir faire comme les autres, et la pression des pairs peut être à la fois positive et négative.

Un exemple de pression positive des pairs serait que tes amis te demandent de rejoindre un nouveau club amusant ou une équipe sportive à l'école avec eux.

Un exemple de pression négative des pairs serait que tes amis t'encouragent à exclure un autre ami de ton jeu à la récréation.

C'est normal d'aimer ce que tes amis aiment, mais il est important que tes choix te conviennent à toi aussi.

En ce qui concerne les substances, tu peux dire « non » et tes amis doivent respecter tes décisions.



## Diapositive 38

Lorsqu'il s'agit d'être sous la pression des pairs, tout est une question de choix. Sous Pression est une activité que nous allons réaliser pour vous aider à connaître certains des choix que vous pouvez envisager lorsque vous sentez de la pression mise sur vous par vos amis.



**Laissez la classe accomplir l'activité ensemble en groupe, ou individuellement/en binômes sur des appareils.**

## Diapositive 39

Tu seras confronté(e) à la pression de tes camarades à un moment ou à un autre de ta vie, alors comment gérer ces situations?



## Diapositive 40

Si tu te sens sous pression, voici quelques idées pour te sortir de cette situation. Tu peux même noter certaines de ces idées si elles te parlent.

- Sois honnête avec tes amis, dis-leur que tu n'es pas prêt ou prête ou que tu n'as pas envie de prendre de substances.  
Si ce sont de bons amis, ils te soutiendront.
- Dire « non merci » ou « ça ne m'intéresse pas »
- Tu peux toujours utiliser une excuse du genre « je vais être en retard à l'entraînement » ou « j'ai des choses à faire à la maison ».
- Rejette la faute sur tes parents, tu peux dire : « J'aurais tellement d'ennuis que ça n'en vaut pas la peine », « Je suis puni(e) et je dois rentrer à la maison » ou « mes parents vont le savoir, je ne veux pas prendre ce risque »

Tu peux toujours parler à un adulte, comme moi ou un parent, pour lui poser des questions ou lui faire part de tes idées.

On espère que l'activité et les informations présentées aujourd'hui t'ont permis de trouver des solutions pour faire face à la pression des pairs.



## Diapositive 41

Nous avons abordé beaucoup de sujets aujourd'hui, alors récapitulons rapidement :

Bien que ces substances soient toutes différentes, elles ont quelques points communs.

- Elles peuvent modifier le fonctionnement du corps ou du cerveau d'une personne pendant quelques heures après leur consommation.
- La consommation de substances comporte des risques à court et à long terme pour la santé, en particulier chez les enfants et les adolescentes et adolescents, car leur cerveau et leur corps sont encore en développement jusqu'à environ 25 ans.
- Les effets de la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac et de produits de vapotage peuvent avoir des répercussions sur ta capacité à faire les choses que tu aimes.
- Les substances peuvent créer une dépendance et entraîner d'autres problèmes de santé mentale au fil du temps.
- En ce qui concerne les substances, tu peux dire « non » et tes amies et amis doivent respecter ta décision.

Après la présentation d'aujourd'hui, je partagerai les liens des activités que nous avons appréciées. Donc, si tu n'as pas eu le temps de les terminer ou si tu veux rejouer, tu pourras y accéder.



## Diapositive 42

Quelqu'un souhaite-t-il partager avec nous une connaissance de base?

Lève la main, je te donnerai la parole.



## Diapositive 43

Merci d'avoir participé et de nous avoir écoutés. Est-ce que quelqu'un a des questions?

Si tu n'es pas à l'aise de demander devant la classe, tu peux venir me parler plus tard aussi.



## Diapositive 44

Parler de substances et de santé mentale peut réveiller de vives émotions.

En plus...



## Diapositive 44 suite

Si toi ou quelqu'un de ton entourage avez des problèmes avec la consommation de substances ou la santé mentale, ou si tu as des questions à ce sujet, Jeunesse, J'écoute est là pour toi.

Jeunesse, J'écoute offre un soutien confidentiel en anglais et en français par téléphone et par messages textes, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ainsi qu'un service de clavardage en ligne le soir si tu n'as pas de téléphone.



## Diapositive 45

Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Qui dit vrai? » de Santé Canada.

Cette présentation et des ressources supplémentaires peuvent être trouvées sur le site [ExperiencesSanteCanada.ca](http://ExperiencesSanteCanada.ca)



## Diapositive 46

Nous aimerions recevoir vos commentaires au sujet du programme!



**Un court sondage a été fourni à la fin de la présentation pour recueillir les retours des élèves. Merci d'encourager vos élèves à le remplir.**

**Santé Canada offre également d'autres programmes en matière de consommation de substances, dont :**

- [Soyez au fait des opioïdes](#)
- [Les dangers de la stigmatisation de la consommation de substances](#)
- [Considère les conséquences du vapotage](#)

Vous pouvez en savoir plus en visitant [ExperiencesSanteCanada.ca](#).