

Consommation de substances



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-7.6 analyser les facteurs sociaux susceptibles d'influencer le refus ou l'acceptation de certaines substances nocives.
- V-7.7 déterminer et utiliser les connaissances et les habiletés de la classe afin de promouvoir la santé à l'école et dans la communauté.

Contexte pour l'enseignant

À l'aide d'un jeu-questionnaire sur PowerPoint, les élèves vont acquérir des connaissances sur l'alcool, la marijuana, le tabac et le jeu compulsif, ainsi que sur les facteurs qui influent sur nos choix.

Cette leçon a été adaptée avec la permission des auteurs du plan de leçon de l'AADAC pour la 7^e année intitulé « Substance Use and Gambling Information ».

Objectifs

Les élèves vont :

- Recevoir de l'information précise au sujet de la consommation de substances et du jeu compulsif
- Déterminer les conséquences de la consommation de drogue et d'alcool et du jeu compulsif
- évaluer l'information sur les drogues et le jeu compulsif
- Comprendre le danger lié au mélange de drogues
- Connaître des faits et des chiffres précis au sujet de la consommation chez les jeunes
- Comprendre la tolérance, la dépendance et le sevrage comme conséquences potentielles de la consommation
- Emprunter la « grande cigarette » auprès de l'infirmière de l'école

Matériel

- Jeu-questionnaire sur PowerPoint
- Réponses au questionnaire

Préparation

- Menez une discussion avec la classe pour savoir ce que l'on entend par « consommation de substances », à savoir les drogues et l'alcool, et le « jeu compulsif ». Inscrivez les réponses au tableau sous chaque titre.
- Poursuivez par l'activité : Jeu-questionnaire sur PowerPoint.

Activité : Jeu-questionnaire sur PowerPoint

Instructions : Faites plusieurs équipes parmi les élèves et expliquez-leur que vous allez faire un jeu-questionnaire, avec des questions de type « vrai ou faux ». L'une des équipes pourra choisir une catégorie et une question, puis elle aura 15 secondes pour répondre. Les réponses sont fournies sur une fiche. Les chiffres à gauche de la question correspondent au nombre de points que les élèves obtiennent s'ils ont la bonne réponse. Il est souvent utile de discuter des réponses avec les élèves en offrant des renseignements supplémentaires sur le sujet.

Discussion

Drogue – Une drogue est une substance que l'on administre dans le corps et qui altère le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Il y a trois catégories fondamentales de drogues :

- Les drogues vendues légalement (comme l'alcool, le tabac, la caféine ou les solvants)
- Les médicaments (comme les antibiotiques, les somnifères, les antidouleurs ou les stéroïdes)
- Les drogues illicites ou de rue (comme la marijuana, la cocaïne ou l'ecstasy).

Jeu compulsif – On parle de jeu compulsif lorsqu'on mise une chose de valeur (argent, appareils technologiques, vêtements, etc.) sur une activité dont le résultat est incertain et définitif.

Discutez avec les élèves pour savoir si les personnes qui commencent à consommer des substances ou à jouer de l'argent pensent que cela va se transformer en problème chronique. Précisez que personne ne commence à consommer ou à jouer en se disant que cela va devenir un problème. Expliquez qu'il est important de parler de ces choses-là pour mieux comprendre leurs effets sur la vie des gens.

Conclusion

En leur apprenant à faire des choix sains et en leur fournissant de l'information précise et pertinente au sujet des dommages causés par la consommation de substances et le jeu compulsif, vous aiderez vos élèves à prendre des décisions plus saines.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves d'emporter les questions et les réponses du jeu-questionnaire et d'en parler avec leurs parents.

Discutez avec les élèves de ce qu'ils ont appris dans le jeu, notamment les informations qu'ils ont trouvées surprenantes, inquiétantes ou utiles.

Stratégie d'évaluation

Demandez aux élèves de rédiger un paragraphe sur les effets néfastes de la consommation de substances, l'abus d'alcool ou du jeu compulsif. Les élèves doivent se souvenir de l'information apprise dans le jeu-questionnaire pour cet exercice.

Questions et réponses du jeu-questionnaire

En accompagnement du PowerPoint pour le plan de leçon relatif à la trousse sur la santé mentale, 7^e année.

L'alcool

	Q	L'alcool est une drogue.
100	R	VRAI. Une drogue est une substance non alimentaire que l'on prend pour modifier le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Les drogues peuvent exister à l'état naturel ou être fabriquées en laboratoire.
	Q	L'alcool est un neurodépresseur.
200	R	VRAI. L'alcool affaiblit les zones du cerveau qui contrôlent le comportement.
	Q	Lorsqu'une personne qui avait l'habitude de boire beaucoup arrête soudainement l'alcool, elle peut devenir malade.
300	R	VRAI. La dépendance physique se produit lorsque le corps s'habitue à avoir de l'alcool dans l'organisme. Des symptômes de sevrage (maladie) peuvent survenir si la personne arrête de boire soudainement.
	Q	Si vous buvez uniquement de la bière, vous n'aurez pas de problème d'alcoolisme.
400	R	FAUX. Le type d'alcool ne change rien. L'effet de l'alcool pur, qui est présent dans toutes les boissons alcoolisées, est le même.
	Q	On ne devient alcoolique que si on boit tous les jours.
500	R	FAUX. Toute personne qui boit peut devenir alcoolique.

La marijuana

	Q	Fumer de la marijuana modifie la perception du temps et des distances.
100	R	VRAI. Il est difficile d'estimer les distances et le passage du temps sous l'influence de la marijuana. Les personnes sous l'influence de cette drogue évaluent généralement mal à quelle vitesse ils roulent et le temps nécessaire pour freiner.
	Q	La marijuana est cultivée naturellement, par conséquent elle est moins nocive que la cigarette.
200	R	FAUX. Une cigarette contient en moyenne plus de 4 000 produits chimiques, et la plupart de ces produits sont également présents dans la marijuana. La marijuana n'est pas réglementée, par conséquent on ne sait jamais vraiment ce qu'il y a dedans. Les cigarettes subissent des tests et ont des mises en garde sur leur emballage, ce qui fait que l'on connaît les dangers du tabac.

	Q	En Alberta, la plupart des élèves de 7^e année ont déjà fumé de la marijuana.
300	R	FAUX. Selon un sondage, 96,5 % des élèves de 7 ^e année de l'Alberta n'ont jamais essayé la marijuana. (Source : The Alberta Youth Experience Survey, 2008).
	Q	La perte de la mémoire à court terme, la paresse et la fatigue constante sont des effets secondaires de la consommation de marijuana.
400	R	VRAI. Elle entraîne aussi des sautes d'humeur, des troubles de la concentration et des problèmes pulmonaires.
	Q	La marijuana ne cause pas de dépendance.
500	R	FAUX. Elle peut entraîner une dépendance psychologique et une dépendance physique légère.

Le tabac

	Q	Le tabac est responsable de 80 à 90 % des cancers du poumon.
100	R	VRAI. D'après les chercheurs, 80 à 90 % des cancers du poumon sont dus au tabac (source : <i>Tobacco Basics Handbook</i>).
	Q	Le tabac contient du goudron.
200	R	VRAI. Le goudron est constitué de particules solides présentes dans la fumée de cigarette. Il empêche l'échange normal d'oxygène et de dioxyde de carbone dans les poumons et favorise l'essoufflement (source : <i>AADAC Quick Facts</i>).
	Q	Fumer des cigarettes légères réduit le risque de maladie cardiaque par rapport aux cigarettes normales.
300	R	FAUX. D'après certaines études, les cigarettes légères contiendraient davantage de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone que ce que disent les fabricants. Il est peu probable que le fait de fumer des cigarettes légères réduise le risque de maladie cardiaque (source : <i>Tobacco Basic Handbook</i>).
	Q	Les fumeurs sont plus nombreux que les non-fumeurs.
400	R	FAUX. Près de 80 % des personnes de plus de 15 ans ne fument pas (source : <i>Tobacco Basic Handbook</i>).
	Q	La fumée de tabac contient 4 000 produits chimiques différents.
500	R	VRAI. Parmi ceux-là, 50 sont des substances qui causent des cancers, c'est-à-dire des cancérigènes.

Le jeu compulsif

	Q	Jouer au billard avec ses amis pour de l'argent, ce n'est pas vraiment du jeu compulsif.
100	R	FAUX. Si, c'est bien du jeu compulsif. On définit le jeu compulsif comme étant « le fait de miser de l'argent, des biens ou des choses de valeur sur une activité, dont le résultat est incertain ».
	Q	Certaines fonctions sur les appareils de jeu d'argent peuvent contribuer au problème de la personne.
200	R	VRAI. Le mode d'apprentissage le plus puissant et le plus durable consiste à renforcer un certain comportement de façon intermittente et imprévisible. Ainsi, le fait de gagner de façon intermittente peut conduire à des pensées irrationnelles sur le jeu et les gains. Par exemple, les machines à sous et les appareils de loterie vidéo font gagner les joueurs selon un programme de renforcement intermittent.
	Q	En Alberta, les jeux d'argent rapportent plus d'un milliard de dollars par an au gouvernement.
300	R	VRAI. En 2004-2005, le gouvernement de l'Alberta a reçu plus d'1,2 milliard de dollars provenant des appareils de loterie vidéo, des billets de loterie, des machines à sous dans les casinos et du bingo électronique (source : programme Deal Us In, phase 1, aout 2005).
	Q	Les ordinateurs conservent une trace de tous les jeux effectués sur des appareils de loterie vidéo autorisés.
400	R	VRAI. En cas de plainte d'un client, le centre informatique peut imprimer chaque sélection du joueur durant la totalité du jeu.
	Q	Si une pièce tombe du côté « pile » quatre fois de suite, elle a plus de chances de tomber du côté « face » la fois suivante.
500	R	FAUX. Il n'y a aucun lien entre les résultats antérieurs et le résultat du coup suivant. La pièce a autant de chances de tomber du côté « pile » que « face » (50 % de chances pour chaque). Les joueurs ont souvent l'impression d'exercer un certain contrôle sur le résultat, alors qu'ils n'en ont aucun.

Les facteurs de risque et de protection

	Q	Les facteurs de protection réduisent le risque qu'un enfant tombe dans la consommation de drogues ou le jeu compulsif.
100	R	VRAI. Les facteurs de protection sont notamment les suivants : acquérir de bonnes aptitudes sociales, participer à des activités productives, s'impliquer à l'école et avoir des amis qui ont une influence positive sur les décisions que l'on prend.

	Q	Les facteurs de risque augmentent la probabilité qu'un enfant tombe dans la consommation de substances ou le jeu compulsif.
200	R	VRAI. Les facteurs de risque sont notamment les suivants : expérimentation précoce de l'alcool, du tabac, d'autres drogues ou du jeu, antécédents d'abus de substance dans la famille, conflits familiaux, faible implication à l'école.
	Q	Les écoles peuvent jouer un grand rôle dans la prévention de la consommation de substances et les problèmes de jeu.
300	R	VRAI. D'après les études, la participation aux activités extrascolaires, les relations positives entre jeunes et adultes à l'école et les attentes sociales et scolaires sont des facteurs essentiels pour prévenir la consommation de substances et les problèmes de jeu.
	Q	Les jeunes se tournent parfois vers la consommation de substances ou le jeu lorsqu'ils n'arrivent pas à exprimer ce qu'ils ressentent de façon saine.
400	R	VRAI. À mesure que l'on vieillit, les émotions refoulées continuent de nous faire souffrir. Certaines personnes tentent de soulager la douleur avec les substances illicites ou le jeu.
	Q	Lorsqu'un jeune se sent triste, cela peut l'aider qu'un adulte lui dise de remplacer sa tristesse par des sentiments plus joyeux.
500	R	FAUX. Les jeunes doivent savoir qu'ils peuvent parler ouvertement de leurs sentiments et qu'il n'y a rien de mal à se sentir triste, perdu ou vulnérable de temps en temps. C'est par l'écoute et la compréhension que les adultes peuvent montrer qu'ils s'intéressent à eux.

DERNIÈRE CATÉGORIE :

La consommation de drogues et les troubles mentaux

	Q	Parmi les personnes qui prennent de la drogue, quel pourcentage souffre aussi d'un trouble mental?
000	R	53 %

Adapté avec la permission des auteurs du plan de leçon de l'AADAC pour la 7^e année intitulé « Substance Use and Gambling Information ».