



Ressource de littératie en santé

4^e année

 ducation à la santé et à la carrière



Table des matières

Une ressource de littératie en santé pour les écoles de la C.-B	1
Une approche constructiviste de la littératie en santé	3
La consommation de drogues : un comportement humain	5
À propos du module de 4 ^e année	9
Leçon 1: Explorer pourquoi consomme-t-on des drogues?.....	11
Leçon 2: Explorer bienfaits et dangers	12
Leçon 3: Savoir gérer ses risques, c'est savoir gérer sa vie	13
Leçon 4: Explorer quelles sont les solutions de rechange?	14
Leçon 5: Nommer votre équipe de héros et d'accompagnateurs.....	16
Originaux	17

Ce document a été élaboré par le Centre for Addictions Research of BC grâce au financement reçu du Ministry of Health (Ministère de la Santé) de la Colombie-Britannique. Les opinions exprimées sont toutefois celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques et les positions du Ministry of Health ou du Centre for Addictions Research of BC.

© 2014 British Columbia Ministry of Health

Il est permis d'utiliser ou de reproduire ce document à des fins exclusives d'enseignement dans les écoles canadiennes. En utilisant ce document, le formateur convient de fournir une rétroaction à ses auteurs. Un formulaire à cet effet est joint à la fin du document.

Traduction : Renaud Poulin

Révision : Jean-Claude Bazinet

Cette traduction a été réalisée grâce à l'apport financier du Conseil scolaire francophone de la Colombie-Britannique.

Auteurs:

Dan Reist est le directeur adjoint responsable du réseau d'échange des connaissances au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria. Dan Reist est un spécialiste de la littératie en santé et l'auteur principal de plusieurs publications dans le domaine de la sensibilisation à l'alcool et aux autres drogues.

Kerrie Watt est éducatrice en prévention à l'Autorité sanitaire Vancouver Coastal de la région North Shore. Kerrie Watt œuvre dans le domaine de la santé mentale et de la toxicomanie depuis plus de 10 ans, plus particulièrement auprès des jeunes depuis les quatre dernières années. Elle priorise la promotion de la santé et de la littératie en santé.

Nicole Bodner est une agente de publications au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria. Nicole Bodner possède plusieurs années d'expérience dans l'enseignement et dans l'élaboration de programmes. Elle a publié divers articles et ouvrages sur l'éducation.



i = individu, interdépendance, identité

Minds (esprit)

= permet de comprendre notre société et d'y évoluer, laquelle résulte de facteurs sociaux et environnementaux largement indépendants de notre volonté.

Une ressource de littératie en santé pour les écoles de la C.-B.

iMinds est un programme de littératie en santé sur la consommation de drogues destiné aux élèves de la **4^e à la 10^e année**. Chaque module du programme d'apprentissage comporte des leçons faciles à mettre en œuvre. Elles satisfont aux nombreux *résultats d'apprentissage prescrits* et permettent aux élèves d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour vivre et s'épanouir dans notre société consommatrice de drogues.

Notre société consommatrice de drogues

Depuis des milliers d'années, des gens de partout dans le monde ont recours à la caféine, à l'alcool et à d'autres drogues pour diverses raisons. Bien que les drogues sont souvent utilisées à des fins médicales, la plupart sont consommées à des fins sociales, récréatives et spirituelles.

Au Canada, beaucoup croient que le mot « drogue » renvoie uniquement aux substances psychoactives (aussi appelées « psychotropes », c.-à-d. capables de modifier le comportement psychique) qui sont illégales, comme le cannabis et la cocaïne. Pourtant, toutes les substances qui modifient notre façon de penser, de se sentir et de se comporter, comme l'alcool, la caféine et de nombreux médicaments d'ordonnance, sont, en réalité, des drogues.

Quels sont les objectifs d'iMinds?

iMinds vise à permettre aux jeunes de:

- comprendre le rapport de longue date établi entre les humains et les drogues, comme la caféine, le tabac et l'alcool;
- analyser les facteurs sociaux et environnementaux liés à la consommation de drogues et à d'autres choix de vie;
- approfondir leur réflexion en personnalisant et en expliquant les liens entre leurs idées sur la consommation de drogues et les informations accessibles sur le sujet;
- utiliser diverses techniques de communication pour réunir, évaluer et expliquer les informations disponibles et le point de vue des élèves sur la façon d'évoluer efficacement dans notre société grande consommatrice de drogues;
- définir des stratégies pour avoir et garder une bonne santé sur le plan physique, mental et social tout au cours de l'enfance, de l'adolescence et du jeune âge adulte.

Comment iMinds se démarque-t-il?

iMinds s'attache à promouvoir les connaissances sur la santé mentale en incitant les élèves à participer à des discussions franches et approfondies ainsi qu'à des projets qui traitent de questions intéressant leur vie quotidienne et leur avenir. Le contenu des leçons n'inonde pas les élèves d'informations sur la santé ni ne tente de les dissuader de consommer des drogues. Il les encourage plutôt à donner leur point de vue et à adopter une réflexion critique à l'égard de leurs croyances, leurs attitudes et leurs comportements concernant les drogues, particulièrement celles qu'ils connaissent pour des raisons familiales, culturelles ou sociales.

Les enfants ont besoin d'acquérir des connaissances et des compétences pour évoluer dans un monde soumis à des pressions, promesses et panacées de toutes sortes. C'est pourquoi le Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria collabore avec les écoles et d'autres partenaires pour élaborer des programmes d'apprentissage comme *iMinds* qui aident les enseignants à préparer leurs élèves à vivre et à s'épanouir dans la société d'aujourd'hui.

Les élèves examinent les facteurs qui influent sur la façon dont ils pensent, se sentent et se comportent. Ils discutent aussi de moyens pour résoudre des problèmes auxquels eux, leur famille ou leur collectivité pourraient être confrontés en matière de santé et de consommation de drogues.



Prenant appui sur un modèle socioécologique, *iMinds* part du principe que la prise de conscience, les actions, les décisions et les comportements sont influencés par de multiples facteurs. Parmi eux, sur le plan personnel, certains facteurs exigent une bonne maîtrise de soi; sur le plan des rapports interpersonnels, d'autres facteurs exigent des aptitudes pour vivre en société; enfin, sur le plan des milieux physiques et culturels, d'autres facteurs encore exigent des connaissances suffisantes pour y évoluer efficacement. En abordant ces trois aspects, les élèves développent une saine relation d'interdépendance, c'est-à-dire la capacité de vivre leur vie de façon autonome tout en ayant un sentiment d'appartenance à la société.

Qu'est-ce que les enseignants apprécient d'*iMinds*?

iMinds n'exige PAS des enseignants qu'ils soient des « experts » en matière de consommation de drogues ou de santé mentale. À la place, ils agissent en tant que facilitateurs et non comme des spécialistes en matière de prévention de la toxicomanie. Ils peuvent ainsi explorer des idées et débattre de questions liées à la consommation de drogues avec leurs élèves. *iMinds* repose sur une approche constructiviste de l'enseignement et de l'apprentissage. Cette approche est fondée sur le principe que l'apprentissage se réalise lorsque les élèves participent activement au processus consistant à forger leur propre sens des choses à partir d'expériences vécues et de connaissances qu'ils acquièrent peu à peu de diverses sources.

Plutôt que de recevoir passivement l'information, les apprenants sont incités à penser d'une façon critique et à se lancer résolument à la quête du savoir. En classe, les élèves partagent leurs connaissances actuelles sur la consommation de drogues et la santé mentale, explorent d'autres idées et points de vue sur le sujet et démontrent leur nouveau savoir. (Remarque – Les enseignants qui souhaitent en apprendre davantage sur la consommation de drogues et la santé mentale peuvent visiter le site [Web heretohelp.bc.ca](http://Webheretohelp.bc.ca) ou carbc.ca.)

La mise en œuvre d'*iMinds* ne demande qu'une préparation sommaire et du matériel de base. Chaque module comprend un plan de leçons facile à suivre qui favorise une interaction avec les élèves, et des activités qui font état de leurs connaissances et compétences. Chaque plan de leçons comprend :

- une liste de matériel nécessaire ou suggéré;
- des instructions étape par étape;
- les originaux de tous les documents et des transparents;
- une grille d'évaluation.

Un aperçu d'*iMinds*

Les élèves de **4^e année** deviennent des explorateurs en quête d'idées à analyser sur les bienfaits, les risques et les effets néfastes liés à l'usage de médicaments, de caféine et d'autres drogues.

Les élèves de **5^e année** comparent le rôle que joue le sucre dans notre société avec celui des médicaments et d'autres drogues. À la fin du module, les élèves en savent davantage sur les techniques de maîtrise de soi et la façon de trouver de l'aide pour résoudre un problème.

Les élèves de **6^e année** deviennent des détectives qui analysent les « indices » (influences et comportements) pour résoudre une situation fictive qui concerne trois élèves qui sommeillent en classe. Les élèves apprennent à appliquer leur nouveau savoir à leur vie.

Les élèves de **7^e année** en apprennent davantage sur le rôle que la consommation de drogues jouait dans les sociétés anciennes afin d'élargir leurs horizons. Ils apprennent également des façons d'évoluer dans la société d'aujourd'hui qui est également une grande consommatrice de drogues.

Les élèves de **8^e année** deviennent des scientifiques qui analysent les médias et leur influence sur le comportement des jeunes. En équipe, ils apprennent à réunir, analyser et interpréter des données concernant un projet de recherche lié à la santé mentale ou à la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

Les élèves de **9^e année** approfondissent leur compréhension de certaines formes littéraires comme la nouvelle et le poème parallèle tout en explorant des questions liées à la consommation d'alcool et d'autres drogues.

Les élèves de **10^e année** poussent plus loin leur réflexion critique en approfondissant leurs connaissances sur la consommation d'alcool et d'autres drogues et en s'engageant dans des débats formels.



Les élèves du programme *iMinds* apprennent à évaluer d'un œil critique la diversité d'influences et de choix qui façonnent leur vie personnelle et sociale, actuelle et future.

Élaboré par :



University
of Victoria

Centre for Addictions
Research of BC

510, rue Burrard, bureau 909, Vancouver, BC V6C 3A8
604.408.7753

www.carbc.ca



Une approche constructiviste de la littératie en santé

L'approche constructiviste de l'enseignement et de l'apprentissage définit que les apprenants ont besoin de temps pour :

- exprimer leur mode de pensée actuel;
- interagir avec les éléments du monde environnant afin de vivre un éventail d'expériences sur lesquelles fonder leur réflexion;
- réfléchir sur leur mode de pensée par l'expression orale et écrite et le comparer avec celui des autres;
- établir des liens entre leurs expériences d'apprentissage et le monde réel.

L'approche constructiviste convient parfaitement à l'enseignement de la littératie

en santé, car elle permet d'éviter de considérer les enseignants comme des « spécialistes de la santé ». Selon cette approche, la littératie en santé devient un ensemble de connaissances, de compétences et de stratégies que les apprenants acquièrent à partir d'expériences et d'interactions vécues dans leur contexte social respectif. Comprendre le rôle des drogues, par exemple, ne revient pas à relater une liste préétablie de « faits connus », mais à construire et approfondir son analyse à partir de ses propres idées et expériences. Ainsi, le rôle de l'enseignant ne consiste pas à fournir des réponses, mais à mettre en place un cadre propice à l'analyse.

Le modèle des 5 « i »

iMinds utilise le **modèle des 5 « i »** mis au point par le Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria pour guider les participants tout au cours des divers stades de l'apprentissage constructiviste.

Identifier

Les élèves sont placés devant une situation d'apprentissage équipés de leur bagage de connaissances. *Les activités liées à l'étape Identifier* fournissent aux élèves et aux enseignants une façon d'évaluer ce qu'ils savent déjà. Ces activités visent à faire participer les élèves et les encouragent à partager leur mode de pensée actuel.

S'Informer

L'apprentissage exige que les élèves observent, analysent et évaluent les données à mesure qu'ils interagissent avec les notions et le matériel introduits par *les activités liées à l'étape s'Informer*. Les éléments nouveaux qui soutiennent une notion sont apportés par leurs camarades et extraits de sources faisant autorité (p. ex., des ouvrages de référence).

Interpréter

Les élèves ne sont pas uniquement encouragés à tirer des conclusions, mais aussi à évaluer la fiabilité des données probantes qui appuient ces conclusions, et ce, parmi un éventail d'interprétations possibles. Les activités liées à l'étape Interpréter encouragent les élèves à comprendre le processus de cueillette de données probantes et à utiliser le raisonnement déductif.

Imaginer

Une fois le processus de cueillette de données probantes et le traitement d'un ensemble de conclusions compris, les élèves sont plus à même d'imaginer des solutions possibles aux problèmes humains. Les activités liées à l'étape Imaginer encouragent les élèves à s'ouvrir aux scénarios hypothétiques et aux solutions envisagées.

Intégrer

La connaissance renvoie à la capacité d'intégrer de nouvelles idées dans le connu et à appliquer le nouveau savoir dans de nouvelles explorations. Les activités liées à l'étape intégrer permettent aux élèves et aux enseignants de faire une évaluation récapitulative de ce que les élèves ont appris et de ce qu'ils peuvent accomplir.

Application des techniques pédagogiques constructivistes en classe

Résultats escomptés

Résultats non escomptés

Identifier	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves font preuve de curiosité par rapport à la matière et se sentent à l'aise de partager leurs connaissances actuelles. • L'enseignant évalue les connaissances actuelles des élèves sur la matière en prêtant attention à leurs interactions. • Les élèves peuvent soumettre leurs propres questions (p. ex., « Que serait-il bon de savoir de plus? » et « Comment pourrions-nous trouver l'information? »). • L'enseignant facilite l'apprentissage en posant des questions d'approfondissement et incite les élèves à interagir entre eux. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant dissuade les élèves à présenter leur point de vue et à poser des questions. • Les élèves posent des questions en fonction de la « bonne réponse » comme s'ils se préparaient pour un test formel. • L'enseignant fournit les réponses, présente les solutions aux problèmes à chaque étape ou indique aux élèves que leurs réponses sont incorrectes. • L'enseignant s'empresse de couvrir la matière sans donner suffisamment de temps aux élèves pour réfléchir et découvrir le sens véritable de leurs expériences.
S'Informer	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves ont suffisamment de temps pour observer, décrire et noter les données, et pour résoudre les énigmes et les questions par eux-mêmes. • L'enseignant demande aux élèves de fournir plus d'une explication et d'appuyer leurs explications par des données probantes. • L'accent est mis de façon à permettre aux élèves de comprendre les liens conceptuels qui existent entre leurs expériences nouvelles et anciennes. • Les élèves sont encouragés à appliquer leur nouveau savoir à la compréhension d'une situation ou d'une notion nouvelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves restent sages et silencieux et « apprennent » de façon passive. • La contribution des élèves aux leçons précédentes est ignorée. • L'enseignant et les élèves acceptent des réponses qui ne sont pas appuyées par des données probantes. • Les élèves ne sont pas encouragés à partager leurs idées ou explications et sont autorisés à interrompre leur analyse dès qu'ils ont trouvé une seule solution.
Interpréter	<ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant propose une terminologie et donne des explications différentes pour approfondir les idées présentées par les élèves. • L'enseignant pose des questions qui aident les élèves à tirer des conclusions logiques à partir des données probantes qu'ils ont réunies. • Les élèves ont la possibilité de confronter leurs idées entre eux et de réviser potentiellement leur mode de pensée individuel. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant propose des concepts ou des compétences hors matière ou fournit des explications qui manquent de preuves. • L'enseignant rejette les explications et les expériences des élèves. • Les élèves n'ont pas le temps de traiter l'information nouvelle et de la comparer et de l'intégrer à leurs expériences passées.
Imaginer	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves et les enseignants soumettent de nouvelles questions qui les mènent plus loin dans l'exploration du sujet. • Les élèves sont encouragés à « sortir des sentiers battus » et à examiner des situations qui font appel à la question « Qu'en serait-il si...? » et qui exigent une nouvelle façon de penser, d'agir et de résoudre les problèmes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves sont appelés à être « réalistes » plutôt qu'à imaginer des scénarios hypothétiques. • L'enseignant freine la discussion sur des sujets controversés et amène les élèves à voir le monde de manière conventionnelle et prudente.
Intégrer	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves communiquent leur compréhension de concepts nouveaux et démontrent leur habileté à tirer des conclusions à partir des données probantes recueillies. • L'enseignant observe et note ce que les élèves ont appris et les éléments qu'ils sont capables de communiquer. • L'enseignant encourage les élèves à suivre et à évaluer leurs progrès en comparant leur nouveau savoir avec leurs connaissances antérieures. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves doivent mémoriser l'information et passer un examen sur le vocabulaire, les expressions et les faits connus. • L'enseignant introduit des notions ou des concepts nouveaux et permet une discussion libre sur des idées qui sont sans rapport avec l'objet des leçons. • Les élèves ne parviennent pas à communiquer leurs idées efficacement ou semblent avoir tout simplement mémorisé l'information sans vraiment la comprendre.

La consommation de drogues :

Un comportement humain

Influences sur le comportement

Le comportement humain n'est pas un phénomène isolé de tout contexte. Une variété d'influences, génétiques, sociales ou autres, modèlent nos comportements. En voici certaines catégories :

- les besoins de base (p. ex., l'affection, la nourriture, le logement);
- les caractéristiques biologiques ou génétiques (p. ex., une incapacité, l'état de santé général ou hormonal);
- la communauté ou l'environnement (p. ex., le voisinage, les politiques ou les lois);
- la famille (p. ex., la culture, le soutien familial, les valeurs);
- les médias (p. ex., la publicité, la musique, les jeux vidéo);
- les objectifs personnels (p. ex., l'éducation, l'image personnelle, l'éthique);
- les ressources (p. ex., l'argent, le temps, les moyens de transport);
- les relations sociales (p. ex., les amis, les modèles, les équipes ou clubs).

L'interaction entre les catégories d'influences atténue ou amplifie l'effet des influences individuelles. Par exemple, une personne peut découvrir un nouveau mode de vie par l'entremise d'un média, puis être incitée par ses pairs à adopter un comportement lié à ce mode de vie.

Le niveau de contrôle qu'un individu exerce sur une influence peut également avoir une incidence sur son effet. Par exemple, même s'il est vrai qu'on ne peut pas modifier sa propre génétique, si une personne est prédisposée génétiquement à développer une maladie cardiaque, elle pourrait consciemment adopter des comportements qui vont réduire (ou accroître) le risque de la contracter. Le degré de contrôle qu'une personne exerce sur sa situation sociale est également un facteur. Par exemple, un adulte peut décider d'améliorer son régime alimentaire sur les conseils d'un médecin. Toutefois, les enfants n'ont que peu de contrôle sur les aliments que leur donnent leurs parents. Les adolescents, eux, peuvent exercer un meilleur contrôle sur les nombreuses influences qui conditionnent leur vie. Par contre, ils ne se rendent pas toujours compte de la mesure dans laquelle ils peuvent modifier leurs comportements. Ainsi, ils peuvent avoir besoin d'aide pour reconnaître les facteurs qui influent sur leurs comportements et analyser ceux qu'ils ont la capacité de modifier.



Drogues et Cerveau

Une drogue est une substance qui modifie la façon dont le corps fonctionne, tant sur le plan physique que psychologique. Les drogues particulièrement préoccupantes sont celles qui agissent sur le système nerveux central (SNC) et qui influent sur la manière de penser, de se sentir ou de se comporter. Appelées « substances psychoactives », ces drogues comprennent, parmi d'autres, la caféine, l'alcool, le tabac et le cannabis.

On regroupe souvent les drogues sous les étiquettes « légales » et « illégales » ou « douces » et « dures ». Ces catégories peuvent prêter à confusion et être trompeuses. D'une part, le statut juridique des drogues varie d'une époque à l'autre et d'un endroit à l'autre. D'autre part, il est impossible de définir les concepts de « dureté » et de « douceur » puisque les effets sont différents selon la personne, le contexte et la dose.

Il vaut donc mieux classer les drogues en fonction de leurs effets sur le système nerveux central.

- **Les neurodépresseurs** ralentissent l'activité du système nerveux central (p. ex., ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire). L'alcool et l'héroïne sont des exemples de neurodépresseurs.
- **Les stimulants** accélèrent l'activité du système nerveux central et les processus de l'organisme (p. ex., accélération du rythme cardiaque et respiratoire). La caféine, le tabac, les amphétamines et la cocaïne sont des stimulants.
- **Les hallucinogènes** influent sur le système nerveux central en entraînant une déformation de la perception. Les champignons magiques et le LSD sont des exemples d'hallucinogènes.

Pourquoi consomme-t-on des drogues?

Toutes les sociétés sont, d'une façon ou d'une autre, consommatrices de drogues. Elles s'en servent pour célébrer, elles en dépendent, en profitent, en tirent du plaisir ou de la souffrance. Comme la plupart des pays développés, le Canada a une longue tradition en matière de consommation, en toute légalité, de drogues plus anciennes comme l'alcool et la nicotine. Les multinationales fabriquent, promeuvent et vendent ces produits à un vaste marché d'usagers avides et empochent d'énormes profits. Les gouvernements et les collectivités récoltent des revenus fiscaux considérables ainsi qu'une autre sorte de moisson, à savoir des problèmes de santé et d'ordre juridique, économique et social qui sont pour la plupart cachés.

Au siècle dernier, on a assisté à une explosion de la culture, de la fabrication et du commerce d'autres substances psychoactives, à la fois anciennes et nouvelles. Certaines ont été créées à partir de produits pharmaceutiques fabriqués initialement pour traiter la douleur, l'insomnie ou les troubles mentaux (p. ex., l'héroïne, les barbituriques et les benzodiazépines). On en trouve aussi qui ont été fabriquées à des fins récréatives (p. ex., l'ecstasy) tandis que d'autres viennent de plantes ou de graines, notamment le cannabis, qui ont été cultivées et vendues sur de nouveaux marchés, beaucoup plus vastes. Comme c'est le cas dans la plupart des pays, le Canada a prévu des sanctions juridiques avec l'appui de traités internationaux dans le but d'essayer de limiter la fabrication, le commerce et la consommation de certains de ces produits, même si leur consommation se poursuit à des degrés divers.

Autour de chaque substance psychoactive et de ses effets distincts sur les émotions et le comportement humain se sont développés des cultures et des rites qui façonnent les traditions et les habitudes de consommation à des fins particulières. Des substances psychoactives conviennent dans une certaine mesure à presque tous les types d'activités humaines (p. ex., cérémonies religieuses, sport, lutte, alimentation, relation sexuelle, travail, danse, représentation publique et relation sociale).

Des enfants peuvent commencer à consommer de la drogue pour certaines des mêmes raisons que les adultes. Beaucoup ont appris à le faire pour traiter une douleur ou d'autres maux. S'ils vivent un stress, une dépression ou un traumatisme, ils peuvent être tentés de se tourner vers la drogue comme remède. Ils peuvent aussi en consommer tout simplement par curiosité ou pour les effets agréables qu'elle procure.

Il est important de reconnaître que même si la consommation prudente de bon nombre de substances psychoactives ne présente aucun danger et peut même apporter des bienfaits, elle présente toujours certains risques. On peut classer la consommation de substances psychoactives sur une échelle graduée : risques généralement faibles (bienfaits occasionnels), risques élevés et effets néfastes.

La résilience à la lumière des facteurs de risque et de protection

La résilience est la capacité de surmonter l'adversité ou de rebondir face à elle. La résilience résulte de systèmes de protection élémentaires présents chez l'être humain et se développe à mesure que l'individu prend confiance en ses compétences et aptitudes, en sa famille, en ses relations et en sa collectivité.

La résilience est une question maintes fois abordée dans les discussions sur les facteurs de risque et de protection. Plus les enfants bénéficient de facteurs de protection dans leur vie, plus ils sont susceptibles de développer de la résilience devant des obstacles ou des circonstances difficiles. Toutefois, la relation précise qui existerait entre les facteurs de risque et de protection et les effets sur la santé est complexe et enchevêtrée, comme d'ailleurs tout ce qui a trait à l'être humain. Ce que nous savons, c'est que les facteurs de risque ne suffisent pas à prédire les résultats avec exactitude.

Ces facteurs peuvent être d'origine personnelle (p. ex., liés à la génétique, à la personnalité) ou sociale (p. ex., liés à la famille, aux amis, à la culture) ou encore relever du milieu environnant (p. ex., liés à l'économie ou à la politique). En outre, ils peuvent interagir entre eux de façon complexe, atténuant ou amplifiant leurs effets. Cependant, il est généralement admis que le soutien familial et les liens d'interdépendance avec l'école sont les facteurs de protection prédominants dans le développement de l'adolescent.

Guide rapide sur la consommation de drogues



Une drogue, qu'est-ce que c'est?

Une drogue est une substance chimique qui modifie la façon dont le corps fonctionne. Les éléments psychoactifs qu'elle contient influent sur le système nerveux central d'une personne (le cerveau en particulier) pour la faire voir, penser, se sentir et se comporter de façon différente qu'à l'habitude. Les drogues les plus couramment consommées sont la caféine (dans le cola, le café, le thé et le chocolat), la nicotine (dans les cigarettes, les cigares et le tabac à chiquer), l'éthanol (dans l'alcool) et le THC (dans la marijuana et autres produits dérivés du cannabis).

Pourquoi consomme-t-on des drogues?

On consomme des drogues pour obtenir un certain bienfait. Par exemple, beaucoup de gens boivent du café pour se réveiller et se sentir alertes. Beaucoup d'autres consomment de l'alcool pour se détendre et décompresser. D'autres encore utilisent des drogues pour soulager la douleur ou régler d'autres problèmes alors que certains en consomment pour passer du bon temps ou vivre une expérience spirituelle.

Comment la consommation d'une drogue peut-elle être à la fois bonne et mauvaise?

De nombreuses drogues, tout comme certains médicaments, apportent de nombreux bienfaits aux êtres humains. En fait, la plupart des drogues sont utiles d'une manière ou d'une autre. Cependant, la consommation de toute drogue comporte aussi des risques. Même les médicaments sur ordonnance peuvent causer des dommages, surtout s'ils ne sont pas pris correctement. Il s'avère donc utile de réfléchir à la consommation de drogues en fonction d'une échelle graduée.



Le niveau de risque et d'effets liés à la consommation de drogues dépend de nombreux facteurs.

- 1. Plus la consommation de drogues est grande, plus le risque est élevé.** L'augmentation du risque est liée directement à une consommation et une fréquence accrues de drogues, et à une plus forte concentration de celles-ci.
- 2. Plus la consommation est précoce, plus le risque est élevé.** Le cerveau humain commence à se développer dans l'utérus, mais il n'est pas entièrement formé avant l'âge adulte. Les drogues modifient non seulement notre expérience du moment, mais aussi la façon dont notre cerveau se développe. Les drogues ont un impact plus important sur le cerveau d'un jeune que sur celui d'une personne plus âgée.
- 3. Le lieu, le moment et l'activité influent sur le risque.** Boire un verre de vin pendant une fête familiale, puis jouer aux échecs avec son grand-père est moins susceptible de causer des dommages que de boire de l'alcool en cachette avec des camarades, puis de faire du vélo ou de la planche à roulettes.
- 4. Les raisons de consommer sont importantes.** Si une personne consomme une drogue par curiosité, il est probable qu'elle ne le fera que de façon occasionnelle ou à brève échéance. Cependant, si une autre consomme une drogue pour traiter un problème plus sérieux, il se peut qu'elle en consomme trop ou trop souvent. Si une autre encore consomme une drogue pour mieux s'intégrer à un groupe, elle n'est probablement pas à l'écoute de son moi intérieur et peut faire de mauvais choix.

Afin de faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool ou d'autres drogues, il est toujours nécessaire de tenir compte des bienfaits qu'elles procurent et des risques qu'elles comportent, de réfléchir sur les raisons pour lesquelles elles sont consommées et de s'assurer que le contexte est sécuritaire. En règle générale, il est prudent de ne consommer aucune drogue à moins d'être certain que les bienfaits l'emportent clairement sur les risques et que le contexte et les raisons de sa consommation n'augmenteront pas les probabilités d'effets néfastes.

Élaboré par :



University of Victoria

Centre for Addictions Research of BC

510, rue Burrard, bureau 909, Vancouver, BC V6C 3A8
604.408.7753 www.carbc.ca



À propos

du module de 4^e année

Les élèves de 4e année deviennent des « explorateurs » en quête des bienfaits, des risques et des effets néfastes de la consommation de médicaments, de caféine et d'autres drogues. Les élèves explorent également un éventail de possibilités pour mieux gérer les situations qui se présentent au quotidien et réfléchissent aux personnes sur qui ils pourraient compter au cas où ils auraient besoin d'aide.

La 4e année constitue le moment idéal pour les jeunes pour entamer un dialogue sur les médicaments, la caféine et d'autres drogues, et sur les raisons pour lesquelles on en

consomme. C'est une période de curiosité et de choix, un temps dont les élèves peuvent profiter pour acquérir une vue d'ensemble des substances comme l'alcool et d'autres drogues qui sont consommées autour d'eux. Les jeunes seront en mesure de faire des choix plus éclairés concernant ces drogues au cours de leur vie s'ils comprennent comment et pourquoi elles sont consommées et savent qu'il existe des solutions pour en minimiser les effets nocifs, y compris celle de ne pas y recourir pour résoudre les difficultés de la vie de tous les jours.

Aperçu du module

	Présentation	Activités	Stade d'apprentissage 5-i	Minutes
Leçon 1	Explorer pourquoi consomme-t-on des drogues?	Remue-méninges	Identifier/imaginer	5
		Activité à deux	s'Informer	35
		Exercice du journal	Intégrer	5
Leçon 2	Explorer bienfaits et dangers	Remue-méninges	Identifier/imaginer	10
		Activité de groupe	Interpréter	30
		Exercice du journal	Intégrer	5
Leçon 3	Savoir gérer ses risques, c'est savoir gérer sa vie	Remue-méninges	Identifier/imaginer	5
		Jeu en petits groupes	s'Informer	35
		Exercice du journal	Intégrer	5
Leçon 4	Explorer quelles sont les solutions de rechange?	Remue-méninges	Identifier/imaginer	5
		Activité de la classe	s'Informer/intégrer	10
		Activité à deux	s'Informer/imaginer	25
		Exercice du journal	Intégrer	5
Leçon 5	Nommer votre équipe de héros et d'accompagnateurs	Remue-méninges	Identifier/imaginer	5
		Activité individuelle ou de la classe	Interpréter/intégrer	35
		Exercice du journal	Intégrer	5

Liens avec le programme scolaire de la C.-B.

Ce module répond aux résultats d'apprentissage prescrits suivants.



Français langue première / Français langue seconde

Expression orale

Réflexion

- Utiliser l'expression orale pour améliorer et approfondir la réflexion

Éducation à la santé et à la carrière

Santé, vie saine

- Décrire les choix qu'une personne peut faire pour avoir et maintenir une bonne santé physique et mentale (p. ex., pratiquer régulièrement une activité physique, développer des relations interpersonnelles saines, essayer de nouvelles activités et relever des défis)

Santé, prévention de l'usage inapproprié de l'alcool ou d'autres drogues

- Décrire les effets néfastes potentiels de l'usage inapproprié de l'alcool ou d'autres drogues (p. ex., jugement altéré, capacité réduite à reconnaître des situations potentiellement à risque, effets négatifs sur la santé physique et mentale)
- Proposer des stratégies pour prévenir ou éviter l'usage inapproprié de l'alcool ou d'autres drogues (p. ex., développer des techniques de refus, éviter les situations à haut risque, accéder à des informations exactes)

objectifs d'apprentissage

Leçon 1: À la fin de cette leçon, l'élève est en mesure de :

- reconnaître que la consommation de drogues est une composante sociale et culturelle d'importance;
- donner des exemples de la façon dont une même drogue peut être consommée pour des raisons différentes;
- identifier le large éventail de substances que peut englober le mot « drogue ».

Leçon 2: À la fin de cette leçon, l'élève est en mesure de :

- Découvrir, interpréter et classer les usages bénéfiques, risqués et néfastes de certaines drogues;
- identifier et évaluer les différents facteurs qui conditionnent le risque ou le bienfait d'une drogue en particulier.

Leçon 3: À la fin de cette leçon, l'élève est en mesure de :

- identifier les facteurs de risque que présente une activité donnée;
- extrapoler et assimiler ces facteurs comme pouvant contribuer à la consommation de

certaines drogues et aux conséquences ultérieures qu'elle peut entraîner.

Leçon 4: À la fin de cette leçon, l'élève est en mesure de :

- observer différentes façons d'expérimenter des changements au niveau des sensations physiques;
- utiliser ces expériences comme source d'inspiration pour trouver des solutions de rechange à la consommation de drogues;
- identifier des solutions de rechange plus sûres et plus saines que la consommation de drogues.

Leçon 5: À la fin de cette leçon, l'élève est en mesure de :

- identifier et énumérer les qualités que doit posséder une personne de soutien digne de confiance (héros de tous les jours);
- identifier et évaluer les personnes (héros et accompagnateurs) qui pourraient former son réseau de soutien;
- reconnaître et assimiler les bienfaits que peut procurer un bon réseau de soutien.

Leçon 1: Explorer pourquoi Consomme-t-on des drogues?

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Revoyez *La consommation de drogues : un comportement humain et Guide rapide sur la consommation de drogues* des pages 5 à 7. (Les informations fournies ne sont pas destinées à la préparation d'un cours magistral pour les élèves. Elles ont pour but d'améliorer vos connaissances sur le sujet afin de vous aider à alimenter la discussion en classe).
3. Faites des copies de :
 - la fiche **Les drogues dans notre société** – 1 pour deux élèves ou un petit groupe d'élèves;
 - la fiche **Explorer les raisons pour lesquelles on consomme des drogues** – 1 pour deux élèves ou un petit groupe d'élèves;
 - la fiche **Journal de l'explorateur** – 1 par élève.
4. Matériel nécessaire :
 - fiche **Les explorateurs** (fiche, acétate ou fichier à projeter);
 - tableau blanc et marqueurs;
 - ciseaux et colle ou ruban adhésif – 1 trousse pour deux élèves ou un petit groupe.



Remarques et conseils

Cet exercice permet aux élèves de comprendre que la consommation de drogues fait partie intégrante de notre culture et qu'une même drogue peut être consommée pour diverses raisons. Il leur rappelle également l'éventail étendu de substances que peut englober le mot « drogue ».

Le Journal de l'explorateur permet aux élèves d'assimiler un savoir acquis ou enrichi tout au cours du module.

Plan de la leçon

Remue-méninges : présenter le thème « Les explorateurs » (5 minutes)

- Projetez ou distribuez le document *Les explorateurs* (ou d'autres images représentant des explorateurs ou des explorations) et présentez brièvement le thème.
- Posez la question : « Quelles sont les qualités d'un bon explorateur? ». Prenez quelques réponses et notez-les au tableau.
- Expliquez aux élèves que lors des prochaines leçons, ils deviendront des *explorateurs* dont la mission sera de découvrir, réunir et examiner des connaissances sur la caféine, les médicaments et d'autres drogues utilisées couramment dans notre société.

Activité à deux : Pourquoi consomme-t-on des drogues? (35 minutes)

- Demandez : « Qu'est-ce qu'une drogue? » et « Avez-vous quelques exemples de drogues? ». Prenez deux ou trois réponses et notez-les au tableau.
- Divisez les élèves en groupes de deux (ou en petits groupes). Distribuez à chaque groupe les deux fiches *Les drogues dans notre société* et *Explorer les raisons pour lesquelles on consomme des drogues*, des ciseaux et de la colle. Expliquez que leur tâche consiste à découper les drogues présentes sur le globe terrestre et à décider où il convient le mieux de les placer dans les « galeries » présentant les différentes raisons pour lesquelles on consomme ces drogues.
- Discutez avec la classe en comparant et opposant les façons dont les diverses équipes d'élèves ont classifié les différentes drogues et leur usage.

Exercice du journal (5 minutes)

- Donnez à chaque élève la fiche *Journal de l'explorateur* et quelques minutes pour faire leur premier petit devoir.

Leçon 2: Explorer bienfaits et dangers



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **Explorer les drogues potentielles** – 1 par groupe.
3. Matériel nécessaire :
 - fiche **Mieux connaître la caféine** – présentation à l'aide d'un rétroprojecteur ou un projecteur ACL;
 - tableau blanc et marqueurs.

Plan de la leçon

Remue-méninges : imaginer les bienfaits et dangers (10 minutes)

- Demandez aux élèves d'imaginer qu'ils sont dans un désert, assis sur le dos d'un chameau, scrutant l'horizon sableux. Demandez-leur d'indiquer la direction qu'ils prendraient : affronter les grandes dunes rouges, aller tout droit vers le coucher du soleil ou se diriger vers une mer paisible bordée de sable blanc.
- Demandez à ceux qui ont choisi d'affronter les grandes dunes rouges quel serait l'avantage (le bienfait) de prendre cette direction (p. ex., croiser un village plein de gens intéressants de l'autre côté des dunes), et quel en serait le désavantage (le danger) (p. ex., contourner les dunes serait trop long et vous et votre chameau pourriez manquer d'eau). Prenez quelques réponses et notez-les au tableau. Puis, posez les mêmes questions aux élèves qui ont choisi d'aller tout droit ou de prendre la direction du sable blanc. Prenez quelques réponses et ajoutez-les au tableau.
- Invitez les élèves à commenter les similarités et différences entre leurs choix, en soulignant plus particulièrement la manière dont chaque groupe en a perçu le potentiel bénéfique ou dangereux.

Activité de groupe : Découvrir les bienfaits et les dangers (30 minutes)

- Présentez la fiche *Mieux connaître la caféine* et invitez les élèves à donner des exemples indiquant la raison pour laquelle la consommation de boissons contenant de la caféine peut apporter des bienfaits, présenter des risques ou causer des effets néfastes. Prenez quelques exemples dans chaque cas.
- Puis, divisez la classe en petits groupes de 3 à 4 élèves. Remettez à chaque groupe la fiche *Explorer les drogues potentielles* et demandez de la remplir.
- Discutez avec la classe en mettant en relief les drogues que les élèves ont réussi à placer dans l'une des trois catégories de l'échelle graduée. S'il y a des drogues qui n'ont pas été établies comme pouvant apporter des bienfaits, présenter des risques ou causer des effets néfastes, essayez brièvement de trouver les réponses possibles ensemble.

Exercice du journal (5 minutes)

- Demandez aux élèves de prendre leur *Journal de l'explorateur*, distribué lors du cours précédent, et donnez-leur le temps de faire leur deuxième petit devoir.



Remarques et conseils

Le but de cet exercice n'est pas d'obtenir des réponses justes, mais de familiariser les élèves à un concept utile qu'ils peuvent appliquer dans leur vie.

Si un élève indique qu'une drogue, présentant clairement des risques ou pouvant causer des effets néfastes, est utile, ne rejetez pas son exemple. Au lieu de cela, vous pourriez demander : « Est-ce que d'autres sont d'accord pour dire que ceci est un exemple de (nom de la drogue) pouvant être utile? Pourquoi ou pourquoi pas? ».

Leçon 3: Savoir gérer ses risques, c'est savoir gérer sa vie

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - a fiche **Cartes à jouer** (2 pages) – 1 jeu, coupé, par petits groupes de 3 à 4 élèves;
3. Matériel nécessaire :
 - la fiche **Serpents et Lignes de vie** (2 pages) – 1 par petit groupe de 3 à 4 élèves.
 - Tableau blanc et marqueurs;
 - Dé – 1 par petit groupe.

Plan de la leçon

Remue-méninges : réflexion sur les risques et les facteurs de risque (5 minutes)



Remarques et conseils

- Invitez les élèves à imaginer qu'ils partent en mer pour participer à une expédition de plongée afin d'explorer une épave mystérieuse. Demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ressentent lors de leur traversée vers le site de plongée (p. ex., excitation ou frayeur à l'idée de plonger dans l'eau ou de rencontrer de possibles créatures marines, curiosité à connaître les trésors de l'épave). Notez plusieurs réponses au tableau.
- Écrivez « Facteurs de risque » au tableau et demandez aux élèves de vous aider à dresser une liste des facteurs qui influent sur le risque que comporte l'exploration de l'épave (p. ex., profondeur ou température de l'eau, météo, site, forme physique, équipement de sécurité, expérience ou matériel de plongée, personnalité). Notez ces facteurs au tableau.

Le jeu de serpents et échelles est un ancien jeu hindou conçu pour enseigner aux jeunes à mieux gérer leur vie. Cette adaptation du jeu permet aux élèves d'assimiler la notion voulant qu'il existe de nombreux facteurs qui peuvent accroître le risque que pose toute activité, y compris la consommation de médicaments et d'autres drogues.

Jeu par petit groupe : savoir gérer ses risques, c'est savoir gérer sa vie (35 minutes)

- Demandez aux élèves de suggérer des « facteurs de risque » associés à la consommation de drogues. Dressez une liste de ces facteurs sur une partie du tableau. N'hésitez pas à ajouter quelques réponses personnelles aux leurs (p. ex., boire *trop* de boissons énergisantes en une seule fois, utiliser *trop souvent* des antibiotiques, boire une bière complète à un *trop jeune* âge ou consommer toute boisson alcoolisée au *mauvais endroit* ou au *mauvais moment*, comme avant de conduire une voiture).
- Divisez la classe en groupes de 3 à 4 élèves et distribuez à chaque groupe la fiche *Cartes à jouer*, le jeu *Serpents et Lignes de vie* et un dé. Donnez brièvement les règles du jeu avant de faire jouer les élèves.
- Discutez avec la classe des principales façons de réduire les risques associés à la consommation de médicaments et d'autres drogues.

Exercice du journal (5 minutes)

- Donnez aux élèves quelques minutes pour faire leur troisième petit devoir dans leur *Journal de l'explorateur*.

Leçon 4: Explorer quelles sont les solutions de rechange?



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **Première réflexion, seconde réflexion** – 1 par élève.
3. Matériel nécessaire :
 - *Tableau blanc et marqueurs.*

Plan de la leçon

Remue-méninges : examiner des solutions de rechange (5 minutes)

- Écrivez au tableau la question suivante : « Que feriez-vous pour traverser une rivière si le pont était inondé? ». Demandez aux élèves de proposer d'autres moyens pour traverser la rivière.
- Prenez les premières réponses lorsque le moyen proposé comporte une difficulté. Par exemple, si un élève suggère de nager ou de traverser à gué, demandez ce qui se passerait si la rivière était infestée de crocodiles?
- Après avoir entendu plusieurs solutions de rechange, faites observer comment il peut exister de multiples façons d'atteindre un objectif. Les explorateurs doivent être ouverts à diverses solutions et essayer de trouver la meilleure parmi elles.



Remarques et conseils

Autre méthode d'introduction :

Présentez une image tirée du site Web « Des pilules contre tous les microbes? » et invitez les élèves à répondre à la question principale qui est posée. Entamez ensuite une brève discussion sur d'autres moyens de traiter les microbes.

Activité de la classe : expérimenter deux façons saines de modifier ses sensations (10 minutes)

- Rappelez aux élèves que, lors de la première leçon, ils ont appris que des gens consomment des médicaments ou d'autres drogues pour modifier leurs sensations.
- Demandez aux élèves s'ils peuvent suggérer des façons autres que la consommation de drogues pour modifier leurs sensations. Notez quelques-unes des réponses au tableau.
- Invitez ensuite les élèves à se lever, à prendre quelques inspirations profondes, puis à commencer à faire du jogging sur place. Rappelez-leur de prendre un rythme qui les fera tenir pendant une minute complète.
- Une fois la minute écoulée, demandez-leur d'arrêter, puis de se concentrer sur les sensations qu'ils ont dans leur corps et leur esprit et de remarquer s'ils ont perçu un changement de sensation particulier durant l'exercice.
- Ensuite, demandez aux élèves de s'asseoir dans une position confortable, de réfléchir à un lieu paisible et d'essayer de ralentir leur respiration. À nouveau, invitez-les à se concentrer sur les sensations qu'ils ont dans leur corps et leur esprit.
- Discutez avec les élèves des bienfaits que peuvent procurer l'exercice et la respiration concentrée pour modifier leurs sensations simplement et facilement.



Remarques et conseils

Cette activité permet aux élèves de comprendre que, outre les drogues qui constituent souvent un premier réflexe pour soulager une douleur ou résoudre un autre problème, il existe d'autres solutions plus appropriées ou plus sûres.

Activité à deux : trouver des solutions de rechange (25 minutes)

- Divisez les élèves en groupes de deux (ou en petits groupes) et donnez à chacun la fiche Première réflexion, seconde réflexion. Si nécessaire, relisez les instructions pour vous assurer que les élèves comprennent que le but de l'activité est de trouver deux ou plusieurs solutions de rechange pour chaque problème.
- Après un certain temps, demandez à chaque groupe d'échanger ses trouvailles avec un autre groupe et d'ajouter les nouvelles idées à sa liste.
- Discutez avec toute la classe en vous assurant qu'une façon autre que la consommation de drogues a été trouvée pour chacune des questions abordées.

Exercice du journal (5 minutes)

- Demandez aux élèves de faire leur quatrième petit devoir dans leur *Journal de l'explorateur*.



Leçon 5: Nommer votre équipe de héros et d'accompagnateurs



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - **Mon Équipe** – 1 par élève.
3. Matériel nécessaire :
 - *Tableau blanc et marqueurs.*

Plan de la leçon

Remue-méninges : examiner les qualités d'un héros (5 minutes)

- Dessinez la silhouette d'une personne au tableau et écrivez le mot HÉROS au-dessus.
- Demandez aux élèves d'énumérer les qualités d'un héros ou d'un autre personnage qu'ils admirent. Faites-en la liste au tableau. Vous pourriez aussi leur demander d'aller écrire leurs propres suggestions autour de la silhouette du héros dessiné au tableau.

Activité individuelle ou de la classe : votre équipe de héros et d'accompagnateurs (35 minutes)

- Demandez à la classe d'examiner les différences qui existent entre les héros de films et ceux qu'ils voient dans leur milieu de vie habituel. Suggère que :
 - Les héros de la vie quotidienne ne sont ni parfaits, ni surnaturels, ni nécessairement célèbres, mais qu'ils présentent au moins certaines qualités que nous admirons, recherchons et voulons imiter. Ils sont des modèles qui nous inspirent et nous guident dans la vie.
 - Les meilleurs héros ou modèles à imiter sont des gens que nous connaissons dans la vie réelle (membres de la famille ou amis).
- Plus nous avons de héros ou de modèles à imiter, plus cela peut nous être bénéfique.
- Distribuez à chaque élève le document *Mon équipe* et demandez-leur de remplir la fiche de manière aussi complète que possible.
- Une fois le travail terminé, demandez à des volontaires de présenter une personne de leur équipe de héros et d'expliquer pourquoi elle est importante à leurs yeux.

Exercice du journal (5 minutes)

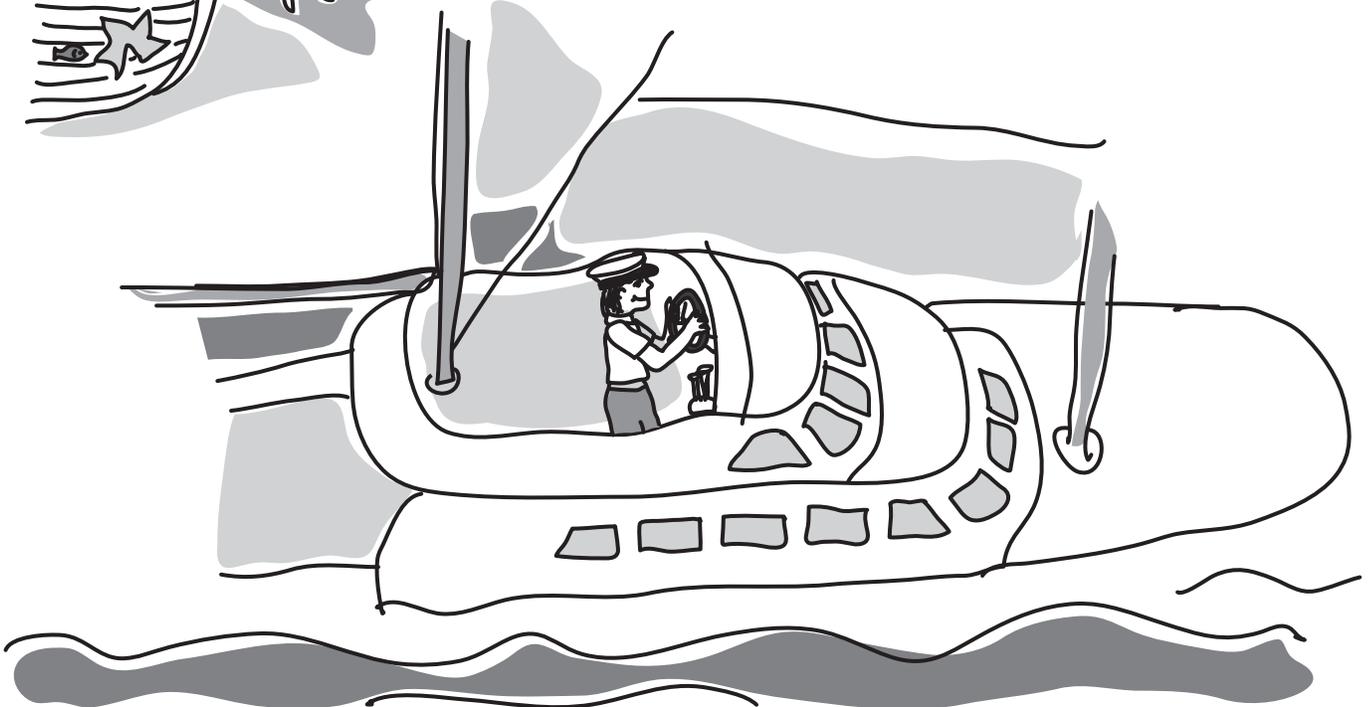
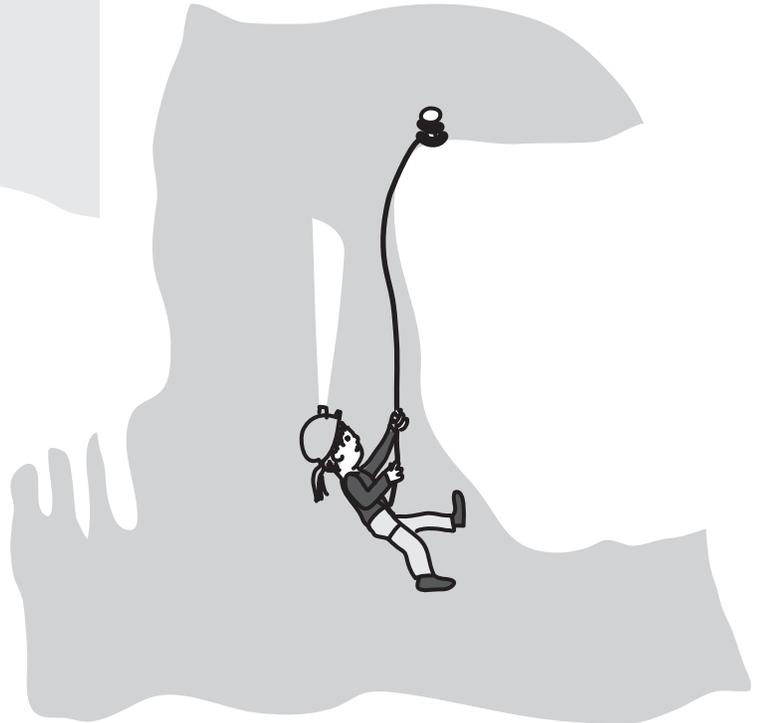
- Chaque élève fait son dernier petit devoir dans son *Journal de l'explorateur* et remet sa fiche pour évaluation. Consultez la *Grille d'évaluation* pour connaître les critères d'évaluation suggérés.



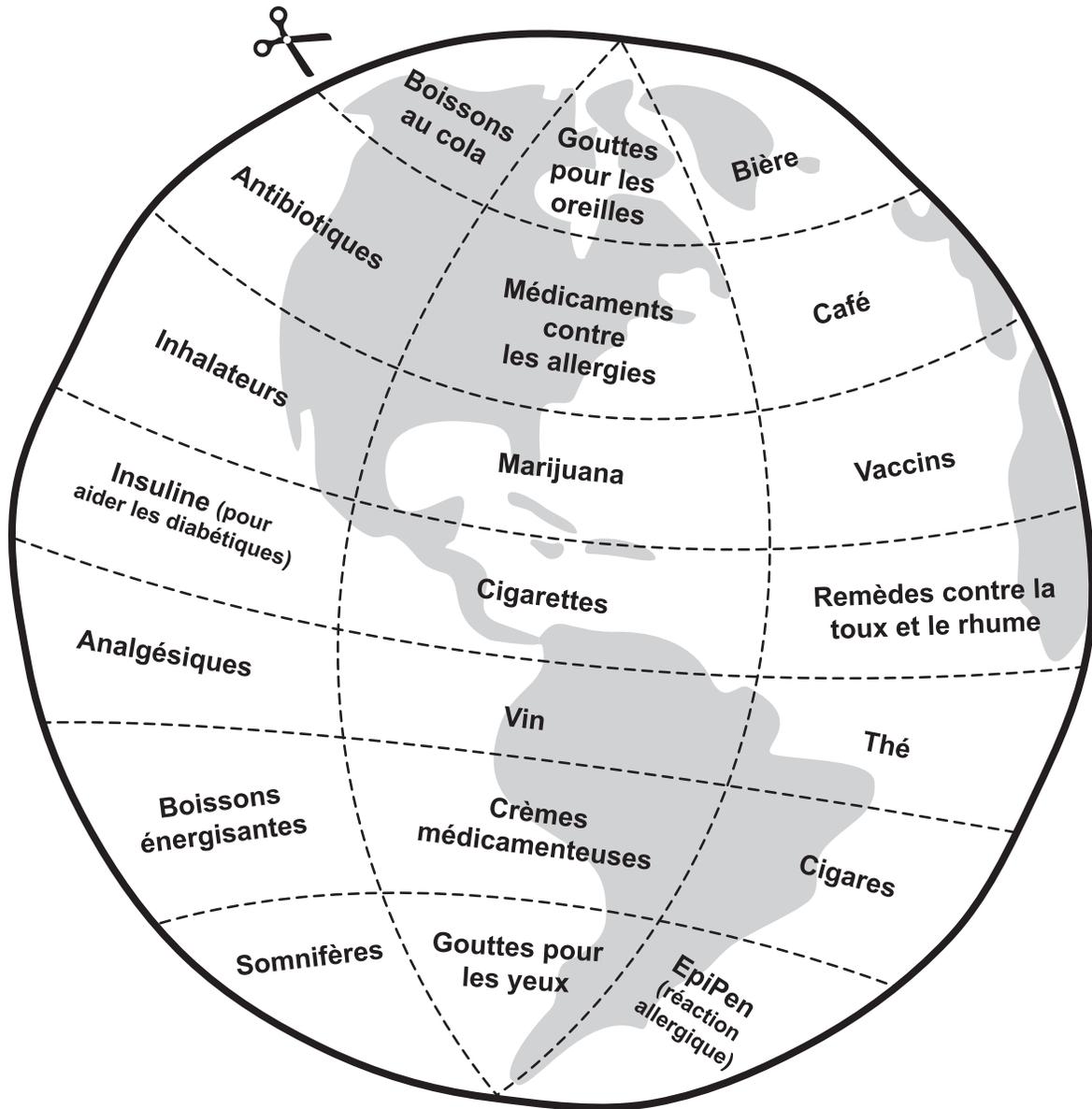
4^e année

originaux

Les explorateurs



Les drogues dans notre société



Explorer les raisons pour lesquelles on consomme des drogues



Ces mineurs explorent différentes raisons pour lesquelles on consomme une même drogue. Aidez-les en découpant d'abord les exemples qui figurent sur la fiche **Les drogues dans notre société**, puis collez-les

sur la galerie la plus appropriée selon la raison pour laquelle les gens consomment cette drogue.

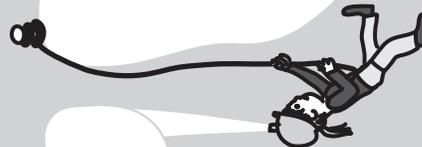
Pour prévenir une maladie



Pour aider le corps à bien fonctionner



Pour modifier ses sensations (calmer la douleur, se détendre)



Pour lutter contre une maladie



Journal de l'explorateur



<p>Écrivez, en une phrase ou deux, ce que vous avez appris d'important aujourd'hui sur les drogues et les raisons pour lesquelles on en consomme.</p>	
<p>Écrivez, en une phrase ou deux, ce que vous avez appris d'important aujourd'hui sur les différents effets que les drogues peuvent avoir.</p>	
<p>Écrivez, en une phrase ou deux, ce que vous avez appris d'important aujourd'hui sur la façon de rendre la consommation de drogues plus sûre.</p>	
<p>Écrivez, en une phrase ou deux, ce que vous avez appris d'important aujourd'hui sur des façons autres que la drogue pour se sentir plus heureux et en bonne santé.</p>	
<p>Expliquez en quelques exemples comment vos modèles peuvent vous aider à en savoir plus sur la consommation de caféine, de médicaments ou d'autres drogues et à faire des choix éclairés à leur sujet.</p>	

Mieux connaître la caféine



Consommation bénéfique



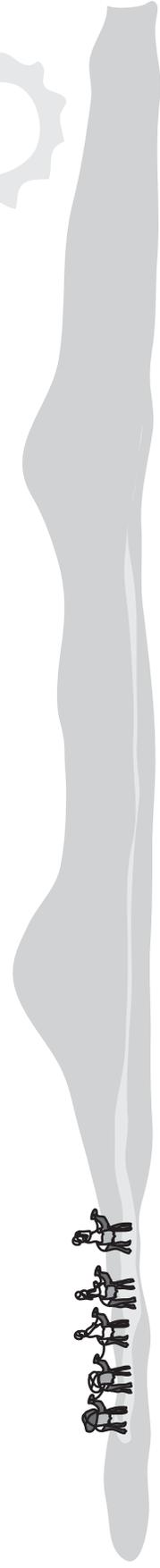
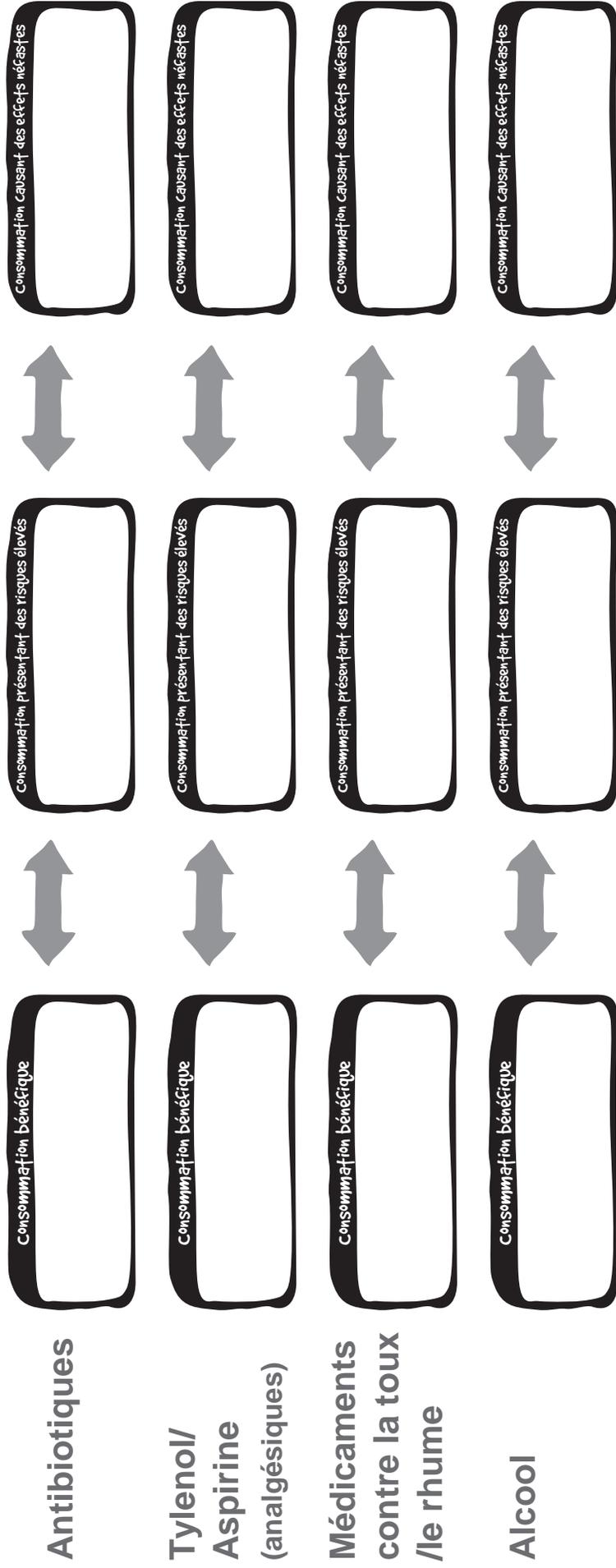
Consommation présentant des risques élevés



Consommation causant des effets néfastes



Mieux connaître le potentiel des drogues



Jeu de cartes Serpents ou Lignes de temps



La mère de Suzy boit un verre de vin au souper



La grande sœur de Katie boit une tasse de café avant d'aller travailler.



Emma, 10 ans, boit à petites gorgées du thé dans une tasse en porcelaine chez sa grand-mère.



Paul, un élève de 4e année enrhumé, prend une cuillère de sirop contre le rhume.



Jayden mange deux carrés de chocolat noir au dessert.



Darrel, 12 ans, lit et suit les instructions du flacon de crème pour la peau qu'il a reçu de son médecin.



Le père de Mike consomme deux bières au pub alors que Mike attend dans la voiture, puis rentre en voiture chez lui.



Sydney prend trois boissons énergisantes durant les compétitions d'athlétisme de 6^e année.



La mère de Hayley fume une cigarette en voiture lorsqu'elle accompagne ses enfants à l'école.



Billy avale deux comprimés contre le rhume bien qu'il n'ait pas le rhume.



Sam décide de prendre des comprimés dans l'armoire à pharmacie de sa mère pour calmer son mal de tête.

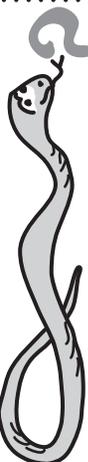


Le père de Jack boit une glacière remplie de bière lorsque la famille part faire du camping la fin de semaine.



cartes à jouer Serpents ou Lignes de temps (suite)



 <p>Kim célèbre le 60^e anniversaire de son grand-père en s'offrant une tranche de gâteau et un verre de cola.</p> 	 <p>L'oncle de Trisha consomme de la marijuana médicale pour l'aider à supporter son cancer.</p> 	 <p>Le grand frère de Luke a bu quatre tasses de café et n'a pris aucun petit-déjeuner avant de passer son examen de conduite.</p> 	 <p>Le père de Bruce fume la moitié moins de cigarettes que lorsqu'il était dans la trentaine.</p> 
 <p>La tante de Tammy utilise un vaporisateur à la nicotine chaque fois qu'elle a envie de fumer une cigarette.</p> 	 <p>La sœur de Peter boit une boisson énergisante, ce qui lui permet de rester éveillée plus longtemps pour préparer ses examens universitaires.</p> 	 <p>Shawn pense que son virus est parti et fait semblant de prendre les pilules que sa mère lui donne.</p> 	 <p>Jill, 9 ans, pense que les pilules roses sur le bureau de sa sœur sont des bonbons et en avale quelques-unes.</p> 

Jeu Serpents et Lignes de vie



Comment jouer

- 1.** Chaque joueur choisit un jeton (p. ex., un sou noir, une gomme à effacer, un capuchon de stylo). Les cartes à jouer sont réparties face visible sur la table.
- 2.** À tour de rôle, chaque joueur lance les dés et déplace son jeton.
 - a. Si le joueur tombe au bas d'une ligne de vie, il choisit une carte Ligne de vie (qui indique une façon saine de consommer une drogue) et la lit. Si les autres joueurs conviennent que la carte choisie correspond à un exemple de consommation saine de la drogue, le joueur grimpe sur la ligne de vie. Sinon, il reste où il est.
 - b. Si le joueur tombe sur la tête d'un serpent, il choisit une carte Serpent (qui indique une façon néfaste de consommer une drogue) et la lit. Si les autres joueurs conviennent que la carte choisie correspond à un exemple de consommation néfaste de la drogue, le joueur reste où il est. Sinon, il descend le long du serpent.
- 3.** Une fois qu'une carte est utilisée, elle est retournée et mise hors-jeu.

Serpents et Lignes de vie

Fin 100										
	99	98	97	96	95	94	93	92	91	
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Première réflexion, seconde réflexion



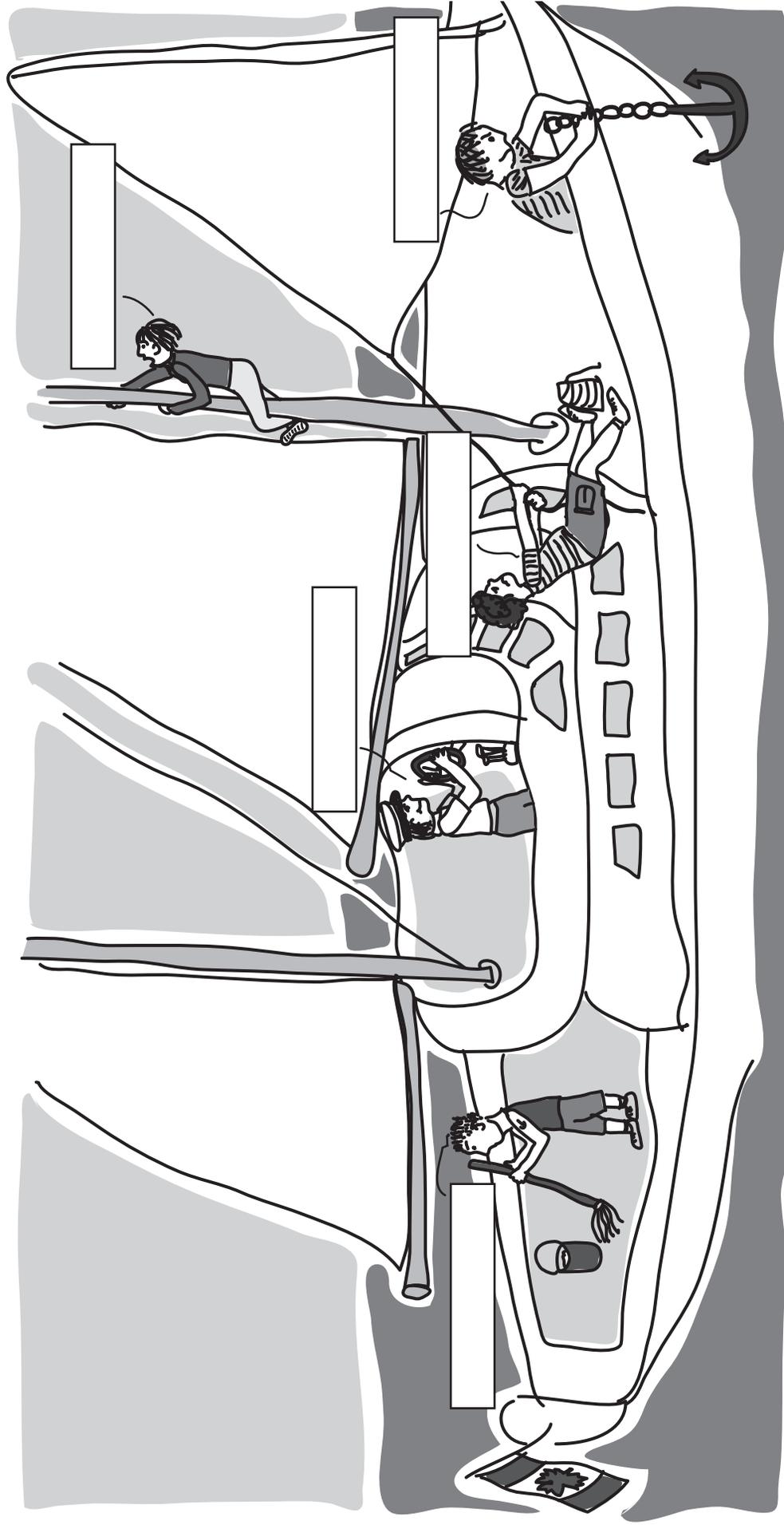
Problème	Première réflexion	seconde réflexion
Mal de tête matinal		
Mal d'oreille après avoir nagé		
Ennui après l'école		
Fatigue après une soirée tardive		
Stress dû aux devoirs		
Blessure au pied en jouant dans la cour arrière		
Yeux irrités à cause des pissenlits		
Nausée en voiture lors d'un voyage en famille		

Mon équipe



Même les gens les plus forts et courageux aiment se sentir en sécurité et avoir quelqu'un à qui parler. Quelles personnes pourraient vous offrir leur soutien et vous aider à vous sentir mieux et plus en sécurité?

1. Écrivez votre nom au-dessus du capitaine du bateau.
2. Au-dessus des autres membres de l'équipage, écrivez le nom des personnes que vous connaissez et admirez et qui seraient heureux de vous aider en cas de besoin.



Grille d'évaluation



Pour évaluer chacun des petits devoirs du *Journal de l'explorateur*, utilisez la grille suggérée ci-dessous. Une note variant de 4 à 2 étoiles indique le niveau atteint par rapport aux attentes énumérées ci-après. Vous pourrez définir une note chiffrée totale sur 25 pour le module en attribuant 1 point à chaque étoile accordée à la fin de chacune des cinq leçons.

******* Cinq étoiles accordées au devoir** attestent d'une bonne compréhension des concepts examinés dans la leçon, qu'elle est bien communiquée et qu'elle apporte la preuve d'une réflexion personnelle ou d'un sens du discernement.

***** Trois étoiles accordées au devoir** attestent d'une compréhension de base des concepts examinés dans la leçon, mais qui ne fait pas suffisamment l'objet d'une réflexion personnelle ou d'un sens du discernement ou encore qui n'est pas bien communiquée.

*** Une étoile accordée au devoir** indique un certain effort pour rendre compte du contenu de la leçon.

Formulaire de rétroaction



École _____ District _____

Année _____ Nombre d'élèves _____

Veillez remplir ce formulaire après avoir présenté le module aux élèves et envoyez-le-nous par courriel, par télécopieur ou par la poste à l'adresse ci-dessous. Nous aimerions également recevoir, mais de façon facultative, une copie de vos grilles d'évaluation des élèves (avec les noms masqués). Pour chaque question ci-dessous, entourez votre choix (5 correspondant à la note la plus élevée et 1 à la plus basse) et formulez tout commentaire, si désiré.

Le guide fournit-il ...

... suffisamment d'informations sur le principe sur lequel repose le projet iMinds?	5	4	3	2	1
... suffisamment d'instructions pour appliquer les techniques pédagogiques constructivistes?	5	4	3	2	1
... des informations générales pertinentes sur le comportement, la consommation d'alcool et d'autres drogues et la santé mentale?	5	4	3	2	1

Commentaires :

Le plan des leçons et les activités d'apprentissage proposent-ils ...

... des outils d'évaluation permettant répondre aux exigences du programme scolaire de la C.-B.?	5	4	3	2	1
... un rythme d'acquisition approprié et adaptable?	5	4	3	2	1
... l'occasion aux élèves d'exercer leur esprit critique?	5	4	3	2	1

Commentaires :

Les élèves ont-ils ...

... trouvé le contenu et les activités des leçons pertinents et stimulants?	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---

Commentaires :

Les ressources sont-elles ...

... suffisantes?	5	4	3	2	1
... stimulantes?	5	4	3	2	1
... faciles à utiliser?	5	4	3	2	1

Commentaires :

