



Ressource de littératie en santé

5^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 5 ^e année	9
Leçon 1: Examiner la relation entre bienfaits et effets néfastes	12
Leçon 2: Découvrir les influences.....	14
Leçon 3: Découvrir les différences et les choix	15
Leçon 4: Améliorer la maîtrise de soi	16
Leçon 5: Nourrir son sentiment d'appartenance.....	17
Originaux	18

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.

© 2012 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 5^e année

Tout au long des leçons, les élèves de 5^e année participent à des activités qui les encouragent à comparer le rôle du sucre avec celui des médicaments et d'autres drogues. Ils apprennent que :

- ces substances sont consommées couramment dans notre société;
- les connaissances que les gens ont sur le sucre et d'autres drogues leur sont transmises par des personnes, des choses et des événements qui les touchent directement;
- chaque personne est unique : chacun affiche des préférences et connaît des expériences différentes;
- on peut apprendre à gérer la quantité et l'intervalle de consommation de sucre ou d'autres drogues;
- il existe des personnes vers qui les élèves peuvent se tourner lorsqu'ils vivent une difficulté.

À la fin du module, les élèves connaissent diverses stratégies pour améliorer leur maîtrise de soi et la façon de trouver de l'aide pour résoudre un problème.

La 5^e année constitue un moment idéal pour les jeunes pour découvrir les influences et les choix qui influent sur la consommation de sucre et d'autres « ingrédients » courants. Bientôt, ils devront composer avec des changements d'école, traverseront la puberté et deviendront des « ados ». La transmission des compétences nécessaires pour aborder cette période de transition est plus efficace si elle s'effectue dès avant et tout au long de cette période. Ainsi, dès la 5^e année, les jeunes réfléchissent sur les facteurs qui peuvent influencer leurs choix et sur les répercussions que ces choix peuvent avoir sur leur bien-être actuel et futur.

Comme enseignant, vous avez toute la latitude pour modifier les leçons en fonction des besoins particuliers de votre classe. Selon le temps dont vous disposez et la capacité d'apprentissage de vos élèves, vous pouvez adapter les activités proposées ou en ajouter d'autres. Il est toutefois important de vous assurer que chaque élève franchit toutes les étapes du *modèle 5 « i »*. Le module devrait être présenté de manière à ce que chaque élève réalise des projets reflétant ses intérêts et correspondant à ses compétences scolaires et sociales. Les résultats d'apprentissage prescrits pour ce module sont présentés dans le tableau ci-dessous.

Aperçu du module

	Présentation	Activités	Stade d'apprentissage 5 « i »	Minutes
Leçon 1	Présentation du thème et de l'approche de l'« Île aux gâteries » pour comprendre le phénomène de la consommation de drogues	Question-débat	Identifier/imaginer	5
		Activité en équipe ou de la classe	Identifier	15 à 20
		Activité à deux Activité finale : Compte rendu	Interpréter Intégrer	15 à 20 5
Leçon 2	Découvrir les influences	Question-débat	Identifier	5
		Activité de la classe	Imaginer/Interpréter	10
		Activité en petits groupes	Imaginer/s'Informer/ Interpréter	20
		Activité finale : Compte rendu	Intégrer	10
Leçon 3	Découvrir les différences et les choix	Début : Activité de la classe	Identifier	15
		Jeu de rôle	Imaginer/Interpréter	25
		Activité finale : Compte rendu	Interpréter/intégrer	5
Leçon 4	Améliorer la maîtrise de soi	Question-débat	Identifier	5
		Activité individuelle	Imaginer/s'Informer/ Interpréter	15
		Activité en petits groupes	Identifier/Intégrer	20
		Discussion en classe	Intégrer	5
Leçon 5	Nourrir son sentiment d'appartenance	Début : Remue-méninges	Identifier	5
		Activité individuelle	Imaginer/Identifier	20 à 25
		Activité finale : Réfléchir sur les messages clés du module	Intégrer	15 à 20

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

Ce module répond aux résultats d'apprentissage prescrits suivants.

Éducation à la santé et à la carrière

Objectifs et décisions

- Identifier les facteurs qui influent sur nos décisions
- Identifier les avantages de compter sur un réseau de soutien personnel

Santé, vie saine

- Décrire les facteurs qui influent sur nos décisions en matière de santé
- Démontrer sa planification pour un mode de vie sain

Sécurité et prévention des blessures

- Identifier les moyens pour réduire les comportements à risque

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

- Décrire les facteurs qui influent sur la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues

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

- décrire et évaluer les bienfaits et effets néfastes que peut avoir une même activité ou une même substance (alcool ou autre drogue);
- examiner et identifier les facteurs qui peuvent expliquer ces différences.

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

- examiner le rôle que jouent les influences sur le choix d'un comportement donné (dans le cadre du module);
- identifier les facteurs qui peuvent influencer le choix de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.

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

- reconnaître et évaluer le rôle que peuvent jouer les différences individuelles dans le choix de comportements sains;

- examiner et jouer le rôle de « personnes, moments et lieux » et comprendre comment ces facteurs influencent nos choix de consommer diverses drogues.

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

- identifier et examiner les options possibles lorsque confronté à des choix difficiles en matière de santé en lien avec la consommation d'alcool ou d'autres drogues;
- appliquer ces compétences au contexte plus large de l'adoption d'un mode de vie sain;
- démontrer sa planification pour un mode de vie sain.

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

- identifier les avantages de compter sur un réseau de soutien personnel;
- identifier et intégrer des façons d'améliorer sa maîtrise de soi afin de réduire les comportements à risque.

Leçon 1: Examiner la relation entre bienfaits et effets néfastes



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
 - la fiche **Deux façons de voir la chose** – 1 par équipe de deux élèves.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **L'Île aux gâteries** – 1 par équipe de 3 à 4 élèves;
3. Matériel nécessaire :
 - tableau blanc et marqueurs.

Plan de leçon

Remue-méninges d'ouverture : Décorons l'Île aux gâteries (5 min)

- Écrivez « Île aux gâteries » au tableau. (Vous pouvez également dessiner une silhouette d'île autour de ces mots. Dans ce cas, n'ajoutez rien de plus.)
- Invitez les élèves à suggérer ce que l'on pourrait découvrir sur l'Île aux gâteries. Notez plusieurs réponses au tableau, puis soulignez toutes celles qui sont associées au sucre, à un édulcorant ou à des produits contenant du sucre.
- Demandez aux élèves de trouver ce que tous ces éléments ont en commun (fournissez des astuces au besoin). Faites observer comment les mots « gâteries » et « sucre » sont souvent associés.

Activité en petits groupes : Remue-méninges sur les produits contenant du sucre (15 à 20 min)

- Divisez la classe en équipes de 3 à 4 élèves et distribuez à chaque groupe la fiche *L'Île aux gâteries*. Accordez 10 minutes pour dresser une liste de produits contenant du sucre. Proposez ensuite aux élèves d'aller à tour de rôle écrire leurs réponses tout autour de l'Île. (Vous pourriez leur suggérer de réaliser un « nuage de mots-clés » avec les produits contenant du sucre et les encourager à être créatifs dans la façon d'exprimer et de placer leurs idées sur leurs feuilles de papier.)
- Encouragez les élèves à pousser leur réflexion au-delà des produits les plus courants qui contiennent du sucre pour englober tous ceux qui peuvent aussi en contenir.
- Au bout de 10 à 15 minutes, lancez une discussion générale. Demandez aux élèves : « S'agit-il de "bons" choix pour la santé? » Après quelques réponses, vous pourriez suggérer que l'on se demande comment ces éléments pourraient être « bénéfiques » et comment ils pourraient être « néfastes » pour la santé plutôt que simplement se demander s'ils sont « bons ».

Remarques et conseils

La leçon utilise l'approche constructiviste en travaillant avec les idées des élèves plutôt qu'en livrant un contenu magistral.

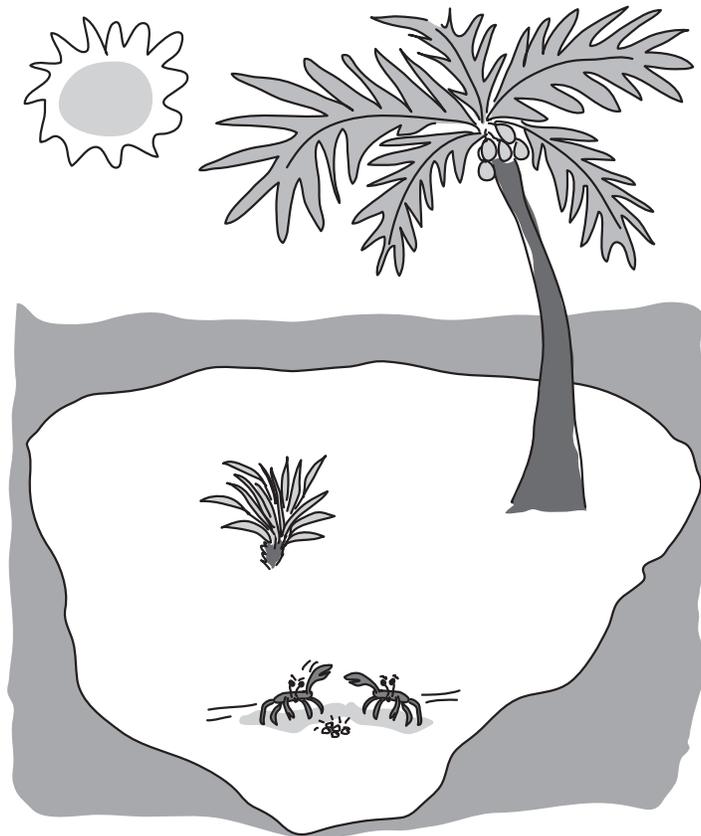
À défaut, vous pourriez distribuer à chaque groupe une feuille de tableau-papier et leur demander de dessiner leur propre Île aux gâteries. À tour de rôle, chaque coéquipier garnit l'Île de noms ou d'images de produits contenant du sucre.

Activité de partage à deux : Examiner les bienfaits et les effets néfastes (15 à 20 min)

- Demandez aux élèves de former des équipes de deux. Distribuez à chaque équipe la fiche *Deux façons de voir la chose* et accordez 10 minutes pour la remplir.
- Demandez à chaque équipe de comparer ses idées avec celles d'une autre équipe et à chaque groupe de réfléchir à la question suivante : « Qu'est-ce qui fait que la réponse est différente? » dans chaque cas.

Activité finale : Discussion (5 min)

- Demandez aux élèves d'échanger leur point de vue sur ce qui rend les activités examinées bénéfiques ou néfastes. Attirez l'attention sur les mots-clés qui en ressortent, en particulier ceux qui se rapportent à la quantité consommée et à la fréquence.



Leçon 2: Découvrir les influences



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **Les influences** – 1 par équipe de 3 à 4 élèves.
3. Matériel nécessaire :
 - papillons adhésifs (1 paquet par équipe);
 - tableau blanc et marqueurs.

Plan de leçon

Remue-méninges d'ouverture : Que signifie le mot « influence »? (5 min)

- Écrivez le mot « influence » au tableau et demandez aux élèves de trouver ce que le mot signifie. Prenez diverses réponses et écrivez-les au tableau.
- Demandez aux élèves de chercher le mot dans *Le Dictionnaire* (www.le-dictionnaire.com) ou dans un autre et de lire la première définition. Laissez les élèves commenter cette définition.

Activité de la classe : Découvrir ses influences (10 min)

- Dessinez au tableau un graphique similaire à celui figurant sur la fiche *Les Influences*. Dans la case « Comportement », écrivez « manger des bonbons ».
- Encouragez les élèves à réfléchir à des personnes, des moments et des lieux particuliers qui peuvent les influencer à manger des bonbons ou à en manger plus. Écrivez quelques réponses à gauche du graphique.
- Encouragez ensuite les élèves à réfléchir à des personnes, des moments et des lieux particuliers qui peuvent les influencer à ne pas manger de bonbons ou à en manger moins. Écrivez quelques réponses à droite du graphique.
- Une fois le graphique rempli, laissez un peu de temps aux élèves pour réfléchir au graphique et discutez des observations livrées.

Activité en petits groupes : Quels facteurs influencent la consommation de drogues? (20 min)

- Divisez la classe en groupes de 3 à 4 élèves et distribuez à chaque groupe la fiche *Les influences* et laissez-leur le temps voulu pour analyser un des comportements qui y figure (chaque groupe peut se faire assigner [ou peut choisir] un comportement différent).
- Encouragez les groupes à écrire leurs réponses dans chacune des cases du graphique.

Activité finale : Discussion (10 min)

- Invitez les élèves à partager quelques réponses sur ce qui peut influencer quelqu'un à commencer ou non à consommer de la drogue.
- Attirez l'attention sur les mots-clés qui en ressortent.



Remarques et conseils

Qu'est-ce qu'une influence?

« Influence, n. fém.
Action qu'une personne
ou une chose exerce
sur une autre »,
Le Dictionnaire

*Chaque comportement
est influencé par
une diversité de
possibilités et de limites
liées à des facteurs
personnels, sociaux
et environnementaux.*

*L'objectif ici est
d'évoquer l'étendue des
possibilités plutôt que
d'avancer des constats
définitifs.*

Leçon 3: Découvrir les différences et les choix

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **Comptoir à bonbons** – 1 par élève.
3. Matériel nécessaire :
 - *tableau blanc et marqueurs.*

Plan de leçon



Remarques et conseils

Vous pourriez encourager les élèves à imaginer d'autres facteurs d'influence que ceux présentés dans le jeu de rôle. Ils doivent comprendre que de nombreux facteurs, autres que ceux présentés dans le jeu de rôle, peuvent aussi avoir une influence.

Les élèves doivent comprendre que, s'ils peuvent être influencés par de nombreuses personnes et de nombreuses choses, ils sont également capables de gérer leur propre vie.

Activité d'ouverture : Nous sommes tous différents (15 min)

- Distribuez à chaque élève la fiche *Comptoir à bonbons* et demandez à chacun de choisir rapidement les bonbons qu'il désire et de les dessiner sur le pot à bonbons.
- Tracez au tableau un graphique composé de colonnes étiquetées avec le nom des différentes sortes de bonbons et de plusieurs lignes vides.
- Dès qu'ils ont terminé de faire leur choix de bonbons, demandez à plusieurs élèves de dire ce qu'ils ont choisi et notez ce choix sur une ligne du graphique.
- Une fois que vous avez pris note de plusieurs choix, demandez aux élèves pourquoi on trouve des préférences aussi variées. Pourquoi chacun n'a-t-il pas choisi les mêmes bonbons?

Jeu de rôle : Les choix que l'on fait (25 min)

- Divisez la classe en groupes de 4 à 5 élèves et demandez à chaque groupe d'imaginer un scénario à partir de l'un des quatre comportements figurant sur la fiche *Les influences* de la leçon 2. Chaque scénario doit être joué par au moins deux élèves qui, en raison de l'influence d'une situation ou d'une personne, décident d'adopter ce comportement. Le scénario doit aussi prévoir qu'au moins un des élèves décide de ne pas reproduire ce comportement sous l'effet d'au moins une autre influence. *Par exemple,*

trois amis sont rassemblés alors que Billy essaie d'entraîner Tom et Alex à fumer une cigarette. Tom accepte, mais Alex refuse, en disant : « Il n'en est pas question. Ma grand-mère fume et quand elle veut m'embrasser ça me donne mal au cœur. »
- Une fois que chaque groupe a interprété son jeu de rôle, lancez une discussion générale en demandant ce qui peut expliquer qu'un ou des élèves ont choisi de ne pas adopter le comportement.

Activité finale : Discussion (5 min)

- Discutez brièvement avec la classe des liens qui existent entre les influences et les choix. Certains comportements sont-ils influencés par des personnes ou des circonstances ou les adoptons-nous de notre propre chef?

Leçon 4: Améliorer la maîtrise de soi



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
 - la fiche **Stratégies pour améliorer la maîtrise de soi** – 1 par élève.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **Sac de bonbons** – 1 par élève;
3. Matériel nécessaire :
 - *tableau blanc et marqueurs.*

Plan de leçon

Début : Remue-méninges sur le thème de la gestion (5 min)

- Écrivez le mot « gestion » au tableau. Demandez aux élèves de lancer des idées sur ce que gérer quelque chose veut dire. Notez plusieurs réponses au tableau. Si les notions d'organisation, de contrôle et de prise en charge ne sont pas mentionnées, ajoutez-les comme contribution à la discussion.
- Posez la question : « Que suppose la maîtrise de soi? »



Remarques et conseils

Cet exercice permet aux élèves de réaliser qu'ils doivent gérer la consommation de drogues comme d'autres comportements. Ils peuvent utiliser les mêmes stratégies.

Activité individuelle : Comment améliorer la maîtrise de soi? (15 min)

- Distribuez à chaque élève la fiche *Sac de bonbons* et accordez quelques minutes pour la remplir.
- Lorsque les élèves ont terminé, demandez-leur de partager avec la classe au moins une des stratégies qu'ils ont trouvées pour faire une bonne gestion de leurs bonbons. Notez au tableau les stratégies les plus populaires en les reformulant (p. ex., « établir une limite quotidienne ou hebdomadaire »).

Activité en petits groupes : La maîtrise de soi au quotidien (20 min)

- Faites observer que l'on peut utiliser les mêmes stratégies pour gérer autre chose que des bonbons. Divisez la classe en groupes de 3 à 4 élèves et distribuez à chaque groupe la fiche *Stratégies pour améliorer la maîtrise de soi*.
- Discutez de l'activité en demandant à chaque groupe de partager sa « meilleure » stratégie pour améliorer la maîtrise de soi.

Activité finale : Discussion (5 min)

- Posez la question : « Quel est l'élément déterminant d'une bonne maîtrise de soi? » Prenez quelques réponses et demandez aux élèves de continuer à réfléchir à cette question.

Leçon 5: Nourrir son sentiment d'appartenance

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
 - la fiche **Les leçons de l'Île aux gâteries** – 1 par élève.
2. Faites des copies de :
 - la fiche **Mes contacts** – 1 par élève;
3. Matériel nécessaire :
 - tableau blanc et marqueurs.



Remarques et conseils

Pour plus d'informations sur la gestion de la consommation de drogues, visitez carbc.ca ou heretohelp.bc.ca.

Plan de leçon

Début : Remue-méninges sur le thème de la gestion (5 min)

- Au tableau, écrivez la question : « Si vous ne pouvez pas résoudre quelque chose par vous-même, qui peut vous aider? ».
- Demandez aux élèves de réfléchir à la question. S'ils se sentent incapables de gérer par eux-mêmes un certain comportement (p. ex., manger trop de bonbons), vers qui peuvent-ils se tourner pour avoir de l'aide? Prenez quelques réponses et notez-les au tableau.

Activité individuelle : Que faire si j'ai besoin d'aide? (15 min)

- Distribuez la fiche *Mes contacts* à tous les élèves et demandez-leur de la remplir en écrivant le nom ou le titre des personnes à qui ils pourraient demander de l'aide pour gérer un comportement donné.

Réflexion finale : Les leçons de l'Île aux gâteries (25 min)

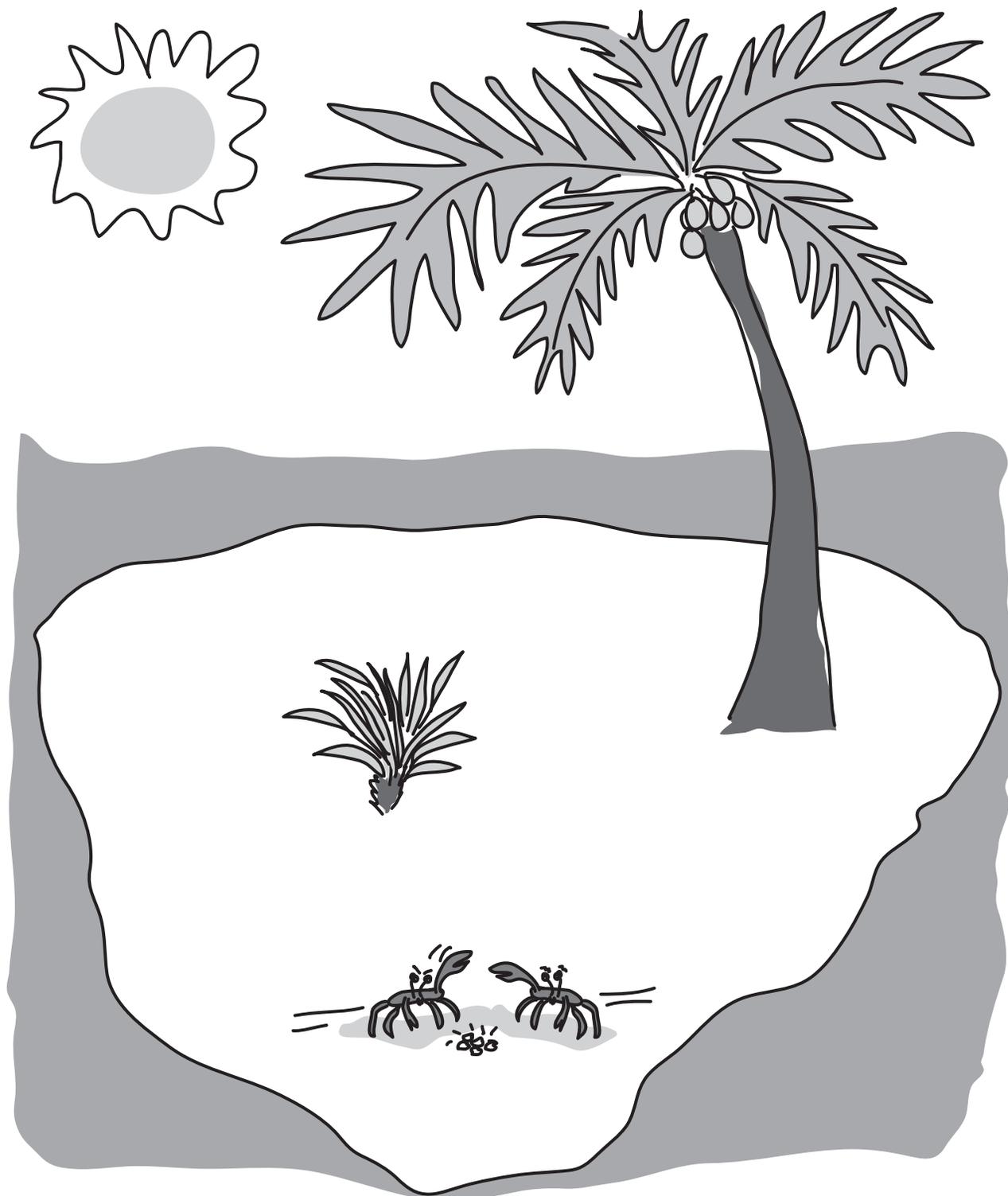
- Distribuez à chaque élève la fiche *Les leçons de l'Île aux gâteries* et écrivez au tableau le titre des trois colonnes. Ensemble, faites un remue-méninges sur chacun des trois thèmes, puis notez quelques réponses au tableau.
- Une fois l'exercice terminé, demandez aux élèves de remplir la fiche et de la remettre après la classe. Demandez-leur d'y indiquer ce qui est important pour eux; par exemple, de dresser une liste de règles à suivre.
- Ramassez les fiches à la fin de la période ou le lendemain. Vous pouvez utiliser la *grille d'évaluation* suggérée pour mesurer le niveau d'apprentissage des élèves.

5^e année

originaux

L'île aux gâteries

Décorez l'île de noms de produits ou d'aliments qui contiennent une forme ou l'autre de sucre.



Deux façons de voir la chose



Biens que les gens consomment	Comment et pourquoi ce bien peut être bénéfique	Comment et pourquoi il peut être néfaste
Télé		
Internet		
Sirop contre la toux		
Bière / Vin		

Les influences



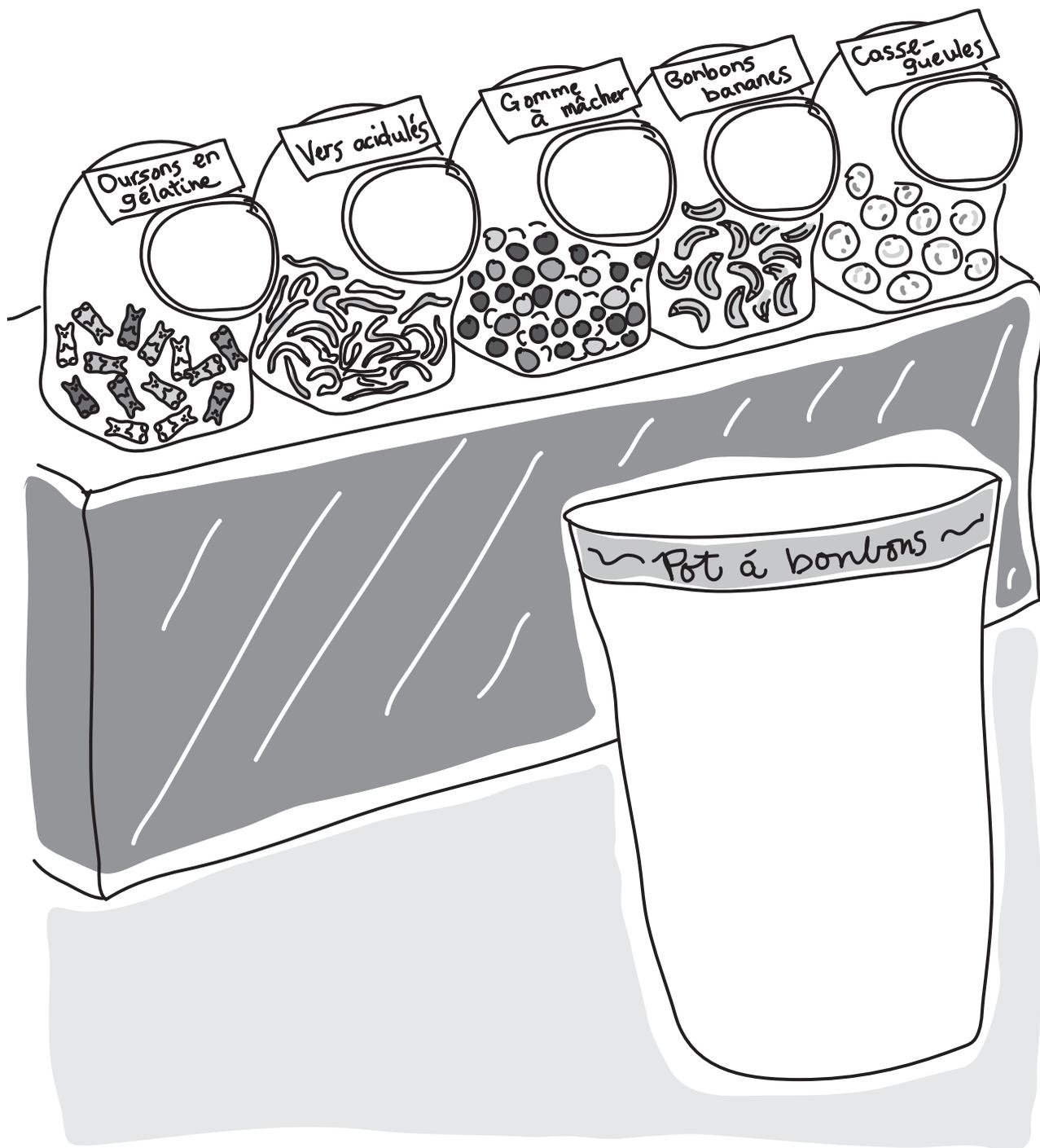
Des personnes, des moments ou des lieux peuvent nous influencer à reproduire ou non certains comportements. Remplissez le tableau ci-dessous après avoir choisi l'un des quatre comportements suivants :

- Fumer une cigarette
- Boire une boisson énergisante
- Prendre un médicament contre la toux
- Utiliser un médicament sur ordonnance d'une autre personne

Influencé par	Comportement	non influencé par
des personnes • • •		des personnes • • •
des moments • • •		des moments • • •
des lieux • • •		des lieux • • •

Comptoir à bonbons

Vous avez juste assez d'argent pour acheter 10 bonbons. Dessinez sur votre pot à bonbons les 10 bonbons que vous allez acheter.



Sac à bonbons



Ton cousin a besoin d'aide. Il a recueilli une quantité ÉNORME de friandises à l'Halloween, mais il n'a pas une très grande maîtrise de soi. Peux-tu lui donner quelques stratégies? Écris-les sur son sac à bonbons pour l'aider à gérer sa consommation de bonbons de façon à ne pas tomber malade ou avoir d'autres problèmes. Sois aussi précis que possible. Donne des exemples.



Stratégies pour améliorer la maîtrise de soi



Passez en revue les stratégies apprises dans la dernière activité pour améliorer la maîtrise de soi. Ensuite, discutez de chacun des sujets qui se trouvent dans les cases ci-dessous, puis donnez deux ou trois stratégies dans chaque cas pour améliorer la maîtrise de soi.

<p>Comment mieux gérer son argent</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Comment mieux gérer ses médicaments</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Comment mieux gérer son temps passé devant l'écran (télé, ordinateur)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Comment mieux gérer la consommation de caféine (dans les colas, le café et les boissons énergisantes)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

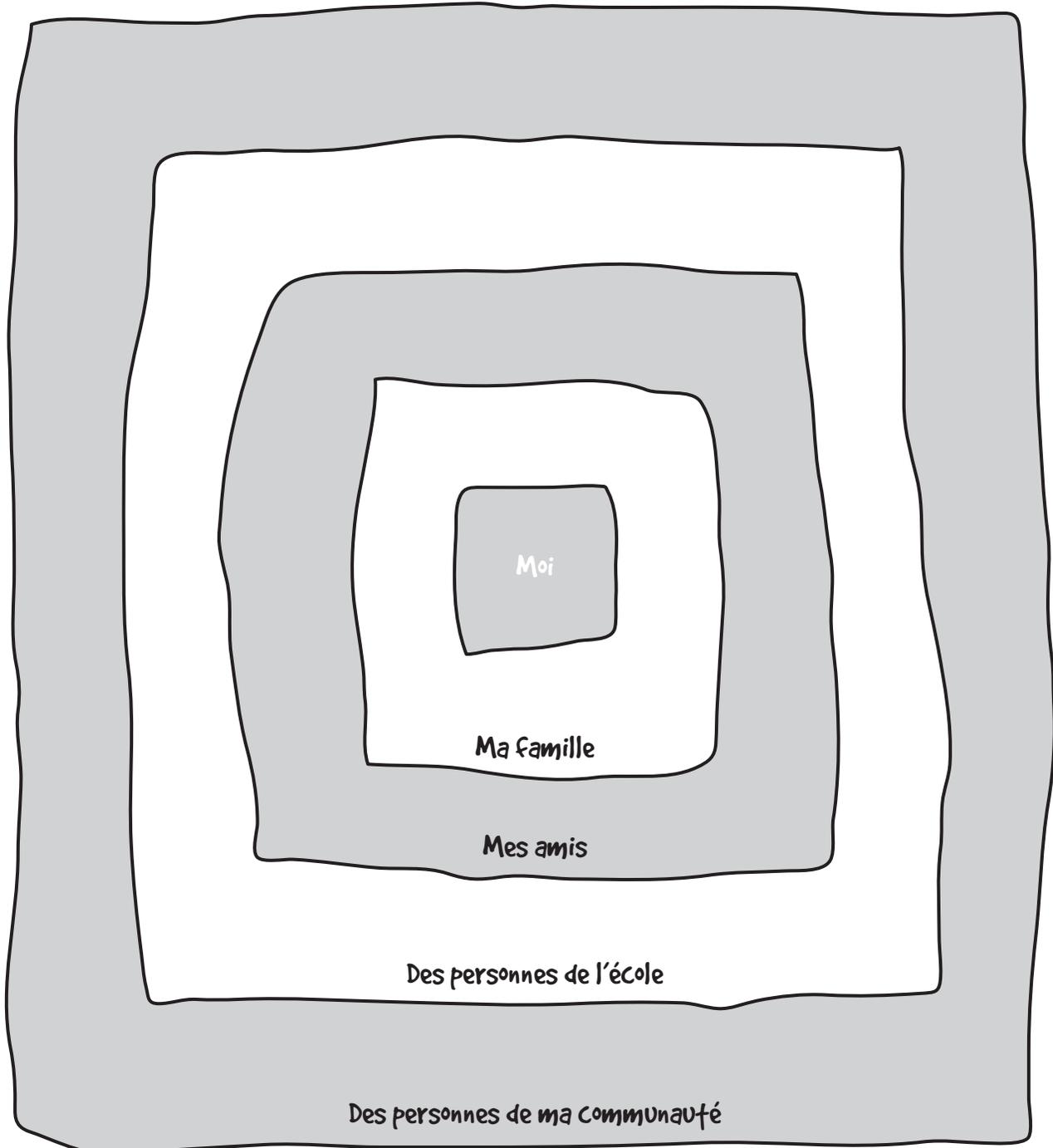
Mes contacts



Écris ton nom au milieu.

Ajoute le nom de membres de ta famille (ou leur lien de parenté avec toi), d'amis, de personnes de ton école ou de ta communauté vers qui tu pourrais te tourner pour t'aider à mieux gérer un comportement donné.

Sous chaque nom, écris brièvement de quelle façon la personne pourrait t'aider.



Grille d'évaluation



Pour évaluer chacune des colonnes de la fiche **Les leçons de l'île aux gâteries**, utilisez la grille suggérée ci-dessous. Une note variant de 4 à 2 étoiles indique le niveau atteint par rapport aux attentes indiquées ci-après. Vous pourrez définir une note chiffrée totale sur 15 pour le module en attribuant 1 point pour chaque étoile accordée à la fin de chacune des trois leçons.

******* Une note de cinq étoiles** signifie que plusieurs réponses attestent d'une bonne compréhension des concepts examinés dans le module et d'une excellente participation.

***** Une note de trois étoiles** signifie que plusieurs réponses attestent d'une compréhension de base de diverses questions et solutions examinées dans le module.

*** Une étoile** signifie qu'au moins une bonne réponse a été donnée.

Les leçons de l'Île aux gâteries



	Bénéfique ou néfaste Des drogues comme les médicaments ou la caféine peuvent être bénéfiques ou néfastes. Indique ce qui, selon toi , en fait toute la différence.	Gérer sa consommation Énumère quelques règles que, selon toi, tu peux appliquer pour gérer ta consommation de certaines drogues comme les médicaments ou la caféine	Qui peut t'aider? Énumère les qualités que, selon toi , doivent avoir les personnes qui peuvent t'aider à faire de bons choix en matière de consommation de drogues.
1			
2			
3			
4			

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 :

