

ACTIVITÉ : CATÉGORIES DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Niveau scolaire : 9^e à 12^e année

Présentation de l'activité

Les étudiants(es) explorent la consommation de substances, qui s'inscrit dans un spectre, et travaillent ensemble pour trier un paquet de « cartes sur les comportements liés à la consommation de substances » en mettant ces comportements à l'endroit approprié du spectre de la consommation de substances.

Matériel

- [Feuille sur le spectre de la consommation de substances](#) (une par étudiant(e))
- Paquets de cartes sur les comportements liés à la consommation de substances (un par groupe)
 - Options :
 - [Cartes sur le cannabis – 9e à 12e année](#)
 - [Booster – Autres substances](#)
- Grandes feuilles (une par groupe)
- Feutres de différentes couleurs (à partager)



Description de l'activité

Partie 1

- Préparez, imprimez et découpez les paquets de cartes que vous souhaitez utiliser pour l'activité (un paquet par groupe).
- Indiquez aux élèves que cette activité les aidera à réfléchir à la consommation de substances et à sa relation avec la santé, et à explorer différents types de comportements liés à cette consommation. Expliquez-leur que celle-ci s'inscrit dans un spectre :
 - **Non-consommation** : Absence de consommation de substances comme l'alcool ou d'autres drogues.
 - **Consommation bénéfique** : Consommation pouvant avoir des effets positifs sur la santé, la vie sociale ou la spiritualité, comme la prise de médicaments prescrits par un professionnel de la santé ou l'usage cérémoniel du tabac.
 - **Consommation à moindre risque** : Consommation sans effets négatifs majeurs sur la santé ou le bien-être d'une personne ou de sa famille, de ses amis et d'autrui, par exemple le fait de consommer occasionnellement de faibles quantités de substances, d'éviter les produits du cannabis à forte teneur en THC et de respecter les *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*.

- **Consommation à risque élevé :** Consommation ayant des effets nocifs et négatifs sur la santé ou le bien-être d'une personne ou de sa famille, de ses amis et d'autrui. Il peut s'agir de consommer une substance fréquemment, de s'adonner au calage d'alcool, de consommer différentes substances en même temps ou d'adopter des comportements à risque, comme la conduite avec facultés affaiblies.
- **Dépendance (trouble d'utilisation de substances) :** On parle de dépendance lorsqu'une personne ne peut pas arrêter de consommer des drogues, du tabac commercial ou de l'alcool même si elle le souhaite, ou si sa consommation entraîne des effets négatifs importants dans sa vie, par exemple des absences de l'école, de groupes sociaux ou de clubs ou une baisse de ses performances sportives.

Partie 2

- Affichez le [spectre de la consommation de substances](#) là où tout le monde peut le voir.
- Répartissez les élèves en groupes de cinq ou six et distribuez à chacun une grande feuille et des feutres. Donnez-leur cinq minutes pour dessiner leur propre spectre de consommation de substances sur toute la longueur de la feuille : non-consommation; consommation bénéfique; consommation à moindre risque; consommation à risque élevé; dépendance (trouble d'utilisation de substances).
- Lorsque les spectres sont dessinés, donnez à chaque groupe un paquet de cartes sur les comportements liés à la consommation de substances. Expliquez ce qui suit :
 - En équipe, vous devez placer chaque carte quelque part sur le spectre de consommation de substances.
 - Lisez chaque carte et décidez en groupe où le comportement qu'elle décrit se situe sur le spectre.
 - Vous pouvez déplacer les cartes sur le spectre tout au long de la discussion, jusqu'à ce que vous les ayez toutes placées et finalisé vos choix.
 - Une fois toutes vos cartes placées, faites le tour de la pièce en groupe et regardez les choix des autres équipes.
 - En grand groupe, comparez les décisions des équipes. Les élèves peuvent expliquer pourquoi ils ont placé les cartes à tel ou tel endroit sur le spectre.
 - Essayez un remaniement de l'activité pour prendre en compte différents facteurs qui influent sur les niveaux de risque. Demandez à chaque groupe de revenir à son spectre de consommation de substances et expliquez que vous allez lire quelques scénarios. Après chacun, les groupes ont trois minutes pour décider s'ils déplacent leurs cartes et, si oui, comment.
 - Scénario 1 : La personne est enceinte.
 - Scénario 2 : La personne a des antécédents de maladie mentale.
 - Scénario 3 : La personne prend des médicaments pour l'anxiété.
- Distribuez la feuille sur le spectre de la consommation de substances et terminez votre discussion en résumant le contenu du document.

Vous voulez rehausser le travail d'équipe?

- **Cartes attribuées** : Chaque membre du groupe a des cartes qui lui sont attribuées et ne peut toucher qu'à ces cartes pendant que le groupe prend des décisions. Cette approche favorise la collaboration et assure la participation de tous.
- **Course contre la montre** : Donnez aux groupes cinq minutes pour placer toutes les cartes. Cela peut pimenter l'activité et encourager les élèves à s'exprimer, mais peut également en amener certains à prendre en charge les décisions afin d'accomplir la tâche efficacement.



Éléments d'inclusion

- **Contenu** : Précisez que certaines personnes ne consomment pas de substances, comme l'alcool, pour des raisons religieuses ou culturelles et que certains groupes font face à des stéréotypes relatifs à la consommation de substances.
- **Format de l'activité** : S'il existe des obstacles à la mobilité, invitez les groupes à présenter brièvement leur spectre à la classe plutôt que de faire le tour de la pièce.



Questions de réflexion

1. Quand pensez-vous qu'une substance comme le cannabis peut devenir nocive?
2. Quels sont des signes qu'une personne passe d'une consommation à moindre risque à une consommation à risque élevé?
3. Si vous remarquiez que votre ami, qui consomme une substance comme le cannabis, passait à une consommation à risque élevé, comment réagiriez-vous?
4. La consommation à moindre risque et la consommation à risque élevé sont-elles les mêmes pour tout le monde? Pourquoi?

Une personne ne consomme pas de cannabis.

Une personne atteinte d'épilepsie utilise des médicaments contenant du cannabis avec l'autorisation d'un médecin pour aider à réduire les crises.

Un patient atteint de cancer utilise un produit du cannabis en suivant les conseils de son médecin pour réduire la nausée pendant le traitement.

Une personne attend d'avoir plus de 19 ans pour essayer le cannabis et commence par un produit peu puissant dans un cadre sûr.

Une personne consomme une petite quantité de cannabis sans consommer d'autres substances en même temps.

Une personne consomme régulièrement du cannabis à haute teneur en THC et a des problèmes de mémoire ou de concentration.

Une personne commence à vomir régulièrement et à avoir des douleurs à l'estomac à cause de sa consommation de cannabis (syndrome d'hyperémèse cannabinoïde [SHC]).

Une personne consomme du cannabis plusieurs fois par jour et se sent anxieuse, irritable ou déprimée lorsqu'elle ne le fait pas.

Une personne continue de consommer du cannabis, alors qu'elle aimerait arrêter parce qu'elle a perdu des amis et a eu des ennuis au travail à cause de sa consommation.

Une
personne
ne boit pas
d'alcool.

Du tabac est
consommé lors
d'une cérémonie
traditionnelle
autochtone
pour montrer du
respect, prier ou
se rapprocher de
la culture et de
la spiritualité.

Une personne qui
se remet d'une
chirurgie prend
des opioïdes
sur ordonnance
pendant une
courte période
pour réduire la
douleur, selon les
directives de son
médecin.

Quelqu'un
consomme
parfois de faibles
quantités de
caféine (comme
du café ou
des boissons
énergisantes)
sans que cela
nuise à son
sommeil ou à son
humeur.

Un adulte boit un ou
deux verres d'alcool
pendant un repas
et, par la suite, ne
conduit pas, ne fait
pas d'activité physique
dangereuse (par
exemple la natation),
n'est pas responsable
d'autres personnes et
ne doit pas prendre de
décisions importantes.

Une personne
prend les pilules
pour le TDAH
de quelqu'un
d'autre (ces
pilules ne lui
ont pas été
prescrites).

Une personne
joue à des
jeux d'alcool,
s'adonne
au calage
d'alcool,
et devient
surintoxiquée.

Quelqu'un
ment ou
vole pour
obtenir de
l'alcool, des
cigarettes,
du cannabis
ou d'autres
drogues.

Une personne
se sent
malade ou
anxieuse
lorsqu'elle ne
consomme
pas et ne peut
s'empêcher
d'y penser.