



# Aperçu de la mise en œuvre du plan d'unité sur le tabac commercial : Partie I

Leçons et objectifs MEGOT	Objectifs et ressources pour la classe	Durée
<p><b>Titre :</b> Aperçu historique du tabac commercial</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront l'histoire de l'industrie du tabac commercial et les tactiques utilisées pour cibler les nouveaux utilisateurs ainsi que les utilisateurs existants.</p>	<p>Vidéo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Vidéo de l'industrie du tabac</a> ** (de 9:22-13:42)</li> </ul> <p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">L'histoire du tabac commercial</a> **</li> <li>• <a href="#">Commercialisation du tabac</a> **</li> </ul> <p>Activités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Billet de blog étudiant de 250 à 400 mots sur ce que les étudiants diraient à un décideur concernant l'industrie du tabac commercial.</li> </ul>	45 – 60 minutes
<p><b>Titre :</b> Facteurs à l'origine de l'épidémie de vapotage</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront les divers facteurs contribuant à la crise du vapotage chez les jeunes au Canada.</p>	<p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">L'image du tabac dans les divertissements populaires</a> **</li> <li>• <a href="#">Le vapotage au Canada</a> **</li> <li>• <a href="#">Pourquoi le vapotage est-il si populaire ?</a> **</li> <li>• <a href="#">Vapoter, stress et anxiété</a> **</li> <li>• <a href="#">La dépendance à la nicotine et l'accoutumance à la nicotine</a> * (page 16)</li> </ul> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Comprendre mon stress</a></li> </ul>	45 – 60 minutes
<p><b>Titre :</b> Information versus désinformation</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront à évaluer les informations et leurs sources, ainsi qu'à comprendre comment la désinformation peut influencer les décisions liées à la consommation de substances.</p>	<p>Vidéo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Vidéo MEGOT</a> (0:01-1:48)</li> </ul> <p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Le vapotage a des effets à long terme sur la santé</a></li> <li>• <a href="#">Démystifier les idées fausses sur le vapotage</a> **</li> <li>• <a href="#">Mangeriez-vous cela ? Ne l'inhalez pas.</a> **</li> </ul> <p>Réservé aux enseignants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Comprendre l'usage de substances</a> **</li> </ul> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">C'est quoi le brouillage culturel?</a> (2-3 cours)</li> </ul>	Plusieurs cours de 30 à 45 minutes.
<b>Activité finale</b>	<a href="#">Mises en garde</a>	2-3 cours

○○○

# Aperçu de la mise en œuvre du plan d'unité sur le tabac commercial : Partie II

Leçons et objectifs MEGOT	Objectifs et ressources pour la classe	Durée
<p><b>Titre :</b> Comment fonctionnent les habitudes</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront comment fonctionnent les habitudes et les composants du cycle des habitudes.</p>	<p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Le fonctionnement des habitudes</a> *</li> <li>• <a href="#">Reconnaître es facteurs susceptibles de déclencher les habitudes malsaines</a> * (page 17)</li> <li>• <a href="#">J'arrête pour moi</a></li> <li>• <a href="#">Comment identifier les habitudes saines et malsaines</a> * (pages 15-17)</li> <li>• <a href="#">Fiche d'information sur les étapes du changement</a></li> </ul> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter le <a href="#">modèle de suivi des habitudes</a> *</li> </ul>	
<p><b>Titre :</b> Prise de décision et modes de vie sains</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront comment ils peuvent changer leurs habitudes.</p>	<p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Se défaire d'une habitude malsaine</a> * (page 2 du PDF)</li> <li>• Vidéo: <a href="#">Arrêter le vapotage</a> **</li> <li>• <a href="#">Choisir des gratifications plus salutaires</a> *</li> <li>• <a href="#">Combien de temps faut-il pour ancrer une nouvelle habitude ?</a> * (page 26)</li> <li>• <a href="#">Rester fidèle à des habitudes saines</a> *(pages 21-22, 24)</li> </ul> <p>Activités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Le chemin de la cessation</a> *</li> <li>• <a href="#">Relever avec succès les défis de la dépendance à la nicotine</a> *</li> </ul>	Plusieurs cours de 30 à 45 minutes.
<p><b>Titre :</b> Empilement d'habitudes et suivi des habitudes</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront l'empilement d'habitudes et le suivi des habitudes.</p>	<p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Suivi des habitudes</a> * (pages 34-35)</li> <li>• <a href="#">Qu'est-ce que l'empilement d'habitudes ?</a> * (page 27)</li> <li>• <a href="#">Voir grand et agir petit</a> * (page 25)</li> <li>• <a href="#">Habitudes de base</a> * (page 26)</li> </ul> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Remplissez votre carnet de suivi des habitudes à l'aide d'un modèle</a> *</li> </ul>	30 - 45 minutes

o o o

## Suite de la Partie II

Leçons et objectifs MEGOT	Objectifs et ressources pour la classe	Durée
<p><b>Titre :</b> Comment l'environnement façonne le comportement</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants apprendront à évaluer leurs environnements sociaux et physiques ainsi que leurs relations pour soutenir leur santé et leur bien-être.</p>	<p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Développer la conscience de soi</a> * (pages 18, 24)</li> <li>• <a href="#">Les manières selon lesquelles l'environnement affecte les comportements</a> *</li> </ul> <p>Activités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Concevoir un environnement habit-ABLE</a> *</li> <li>• <a href="#">Réagir aux risques</a> *</li> </ul>	Plusieurs cours
<p><b>Titre :</b> Développer des compétences en refus</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants développeront des compétences et de la confiance pour savoir refuser les substances.</p>	<p>Vidéos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Considère les conséquences</a></li> <li>• <a href="#">Vidéo sur le vapotage chez les jeunes</a> **</li> <li>• <a href="#">Prendre des décisions plus éclairées et plus judicieuses</a></li> </ul> <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Repenser les conversations au sujet de l'usage et l'abus de substances parmi les jeunes</a></li> </ul> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Pas une salle d'évasion expérimentale</a></li> </ul>	Plusieurs cours
<p><b>Activité finale</b></p>	<p><a href="#">Techniques de refus</a> *</p>	30-45 minutes

0 0 0

# Aperçu de la mise en œuvre du plan d'unité sur le tabac commercial : Partie III

(La Partie III peut être réalisée en classe ou dans le cadre des objectifs de santé globaux de l'école tout au long de l'année scolaire)

Leçons et objectifs MEGOT	Objectifs et ressources pour la classe	Durée
<p><b>Titre :</b> Remue-méninges des interventions MEGOT</p> <p><b>Objectif :</b> Les étudiants feront un remue-méninges et élaboreront des stratégies sur les enjeux à aborder dans leur école, puis recueilleront des preuves pour soutenir leur(s) intervention(s) choisie(s).</p>	<p>Lectures/Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Boîte à outils pour l'apprentissage centré sur l'étudiant</a> * (Pages 9-11, 16-24)</li> <li>• <a href="#">15 idées d'intervention</a> *</li> <li>• <a href="#">Idées d'intervention</a></li> </ul> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Boîte à outils pour l'apprentissage centré sur l'étudiant</a> * (Pages 49-36)</li> </ul>	60 – 120 minutes
<p><b>Activités de clôture du groupe</b></p>	<p><a href="#">MEGOT : Passer à l'action</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Établissement des normes de groupe</a> */**</li> <li>• <a href="#">Cartographie de l'empathie</a> */**</li> <li>• <a href="#">Plannification d'actions et établissement d'objectifs</a> */**</li> </ul>	60-90 minutes

**Note :** Toutes les ressources et activités marquées d'un \* sont accessibles dans notre [trousse MEGOT](#).

**Note (2) :** Toutes les ressources et activités marquées de deux \*\* sont accessibles uniquement en anglais.

**Activités supplémentaires pour les élèves de 7ème et 8ème année:** <https://eps-canada.ca/outils-pedagogiques/megot/ressources-complementaires/lecons-de-prevention-du-vapotage-pour-7e-et-8e>