



Équipements	Études de cas pour accompagner l'activité Relever avec succès les défis de la dépendance à la nicotine, tableau à feuilles mobiles, marqueurs
Objectif(s) pédagogique(s)	Expliquer la signification des termes « dépendance » et « accro » et formuler un plan pour surmonter la toxicomanie

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

La pédagogie inversée est un modèle pédagogique selon lequel l'instruction directe se déroule en dehors de et avant les heures de classe. Les élèves sont initiés à des contenus qui facilitent l'acquisition, la compréhension et la rétention des informations, et le temps de classe s'emploie aux fins de mettre en pratique, de faire le bilan, ou d'évaluer les acquis.

Avant d'aborder cette activité en classe, donnez aux élèves le lien vers la vidéo Tobacco Addiction: Nicotine and Other Factors.

Description de l'activité

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, entamez une conversation au sujet de la vidéo que les élèves ont visionnée avant de venir en classe, en leur demandant ce qu'ils ont appris au sujet des dépendances. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, visionnez la vidéo Tobacco Addiction: Nicotine and Other Factors et tenez une conversation après.



Description de l'activité (continué)

Expliquez aux élèves que les termes « dépendance » et « accro » s'emploient souvent en lien avec n'importe quel comportement « incontrôlé ». Les gens disent souvent qu'ils sont accros au magasinage ou à telle ou telle émission à la télé. On évoque aussi la notion de dépendance en parlant des symptômes de sevrage ressentis lorsqu'une substance (par exemple, la caféine) ou un comportement est supprimé (par exemple, « Je dois avoir une dépendance à la caféine parce que je souffre de maux de tête si je ne prends pas une tasse en matinée »). Tout cela dit, le plaisir retiré d'un comportement particulier, ou les effets de sevrage lors de délaisser un comportement ne signifient pas en soi que la personne souffre d'une dépendance.

Expliquez aux élèves que le terme « dépendance » a pris un sens plus large dans le langage populaire, et que des efforts ont été faits en vue de formuler une définition plus claire. Dans le cadre de cet exercice, la « dépendance » signifie la consommation problématique d'une substance telle que les cigarettes ou les cigarettes électroniques. Simplement dit, la dépendance se caractérise par la présence des quatre phénomènes suivants :

- Envie
- Perte de contrôle sur la quantité ou sur la fréquence de la consommation
- Compulsion
- Utilisation en dépit des répercussions

Divisez la classe en quatre groupes de taille équivalente. Donnez à chaque groupe un feuillet d'étude de cas (les contenus suivent la description de cette activité).

Demandez à chaque groupe de lire son étude de cas puis d'appliquer les quatre caractéristiques ci-dessus pour formuler des suggestions en vue d'aider la personne à surmonter sa dépendance. Les groupes peuvent formuler un plan à court ou à long terme. Il importe de souligner qu'il n'y a pas de panacées, pas de solution « taille unique » pour la désaccoutumance.



Description de l'activité (continué)

Chaque groupe dispose de 5-8 minutes pour lire l'étude de cas et écrire ses idées sur le tableau à feuilles mobiles. Lorsque le temps est écoulé, le groupe passe à une autre étude de cas et ajoute ses idées à celles que le(s) groupe(s) précédent(s) a/ont écrites. Comme ça, chaque groupe voit et amplifie les idées de ses pairs. Au terme de l'activité, il y aura un plan de désaccoutumance pour chaque étude de cas.

Si les élèves ont besoin d'un peu d'accompagnement pour formuler des idées, voici quelques points de départ.

- Rédiger une liste de raisons pour délaisser le comportement.
- S'imaginer en tant que non-fumeur.
- Réduire les quantités de cigarettes fumées.
- Trouver une habitude ou une activité pour substituer à l'acte de fumer.
- Réfléchir aux besoins qui sont comblés par le tabagisme, et les moyens de combler ces besoins autrement.
- Identifier les facteurs qui suscitent l'envie de fumer.
- Réduire la consommation à raison d'une cigarette par jour, par semaine.
- Identifier les difficultés qui surgissent après un ou deux jours sans fumer.
- Changer les habitudes associées au tabagisme.
- Considérer la désaccoutumance comme une action positive et recourir à un dialogue intérieur positif.
- Comprendre que la désaccoutumance est un processus plutôt qu'un acte ponctuel.
- Télécharger et utiliser l'outil de suivi des habitudes individuelles
- Faire le bilan des tentatives précédentes de délaisser l'habitude et identifier ce qui a marché et ce qui n'a pas marché.
- Faire des exercices de respiration et de relaxation à chaque fois que l'envie se fait sentir.
- Trouver des solutions de rechange pour les cigarettes en utilisant le document de choix alternatifs.
- Chercher le soutien de la famille, des proches, ou d'une personne de confiance.



Description de l'activité (continué)

- Considérer les effets de l'environnement sur le comportement à l'aide des contenus Comment est-ce que mon environnement affecte mon comportement? et 4 façons de délaisser les mauvaises habitudes.

Avec la classe dans son ensemble, discutez les différents plans proposés par les élèves. Demandez aux élèves comment ils ont adapté leur approche pour chaque étude de cas.

Relever avec succès les défis de la dépendance à la nicotine : études de cas

Étude de cas 1 - Raquel

Raquel s'est mis à fumer à l'âge de 14 ans parce qu'il voulait avoir l'air plus âgé et plus sophistiqué. À l'âge de 15 ans, Raquel fume quatre ou cinq cigarettes par jour, obtenues par l'entremise des membres de son entourage, habitude qui les agace parfois. Raquel n'a pas un boulot et n'a pas d'argent pour acheter ses propres cigarettes. Parfois, Raquel ne fume pas pendant un ou deux jours, notamment en fin de semaine, parce que les cigarettes ne sont pas facilement accessibles, auquel cas Raquel ressent de l'angoisse et est de mauvaise humeur, tant l'envie de fumer est forte.

Raquel habite avec ses grands-parents, qui sont très fiers d'elle parce que c'est un bon élève qui ne cause pas de remous. Ils n'hésitent guère à donner leur aval parce qu'ils font confiance au jugement de Raquel. Le grand-père de Raquel a fumé pendant 50 ans et trouve 'ridicule' toute la 'propagande' prônant les contrôles sur le tabac et la réduction du tabagisme. Néanmoins, depuis l'arrivée de Raquel, le grand-père a cédé à la pression exercée par son épouse et sort à l'extérieur pour fumer. Le grand-père n'est pas conscient que Raquel fume aussi.

L'envie d'une cigarette se fait sentir notamment quand Raquel fait ses devoirs ou se fait des soucis au sujet de l'école. Raquel considère la possibilité de travailler à temps partiel après l'école, pour avoir les moyens d'acheter ses propres cigarettes, cependant un boulot pourrait avoir une incidence négative sur ses notes. Un jour Raquel veut faire carrière dans le domaine juridique, donc les notes sont très importantes. L'envie de fumer s'associe souvent aux moments où Raquel s'ennuie de ses parents.



Description de l'activité (continué)

Raquel ne fait pas d'activité physique, mais n'est pas opposé à l'idée de le faire. Durant son enfance, Raquel jouait à la balle molle et suivait des cours de danse, mais tout cela a pris fin avec l'adolescence. Raquel n'a pas beaucoup d'amis parce qu'iel s'est inscrit dans une nouvelle école quand iel est venu habiter chez ses grands-parents, et Raquel le trouve difficile de se faire des amis. Durant une fin de semaine sans cigarettes, Raquel imagine une vie délivrée de la dépendance au tabac, mais comment composer avec le stress et l'isolement qui en résulteraient?

Étude de cas 2 - Rajiv

Rajiv a commencé à fumer le narguilé dans une pipe à eau il y a 10 mois, à l'âge de 16 ans. Rajiv fumait le narguilé de manière intermittente, en contexte social, quand les amis ou les membres de sa famille le faisaient, mais depuis une année presque, cette habitude devient de plus en plus importante dans sa vie, et le plus souvent cela se fait en solitude. Initialement, Rajiv pensait que la pipe à eau lui donnait un air sophistiqué, mais plus tard il se rendait compte que les envies de nicotine devenaient de plus en plus fortes, et qu'iel se sentait mal s'iel ne fumait pas régulièrement. À l'heure actuelle, Rajiv fume le narguilé environ 5-6 fois par jour. Rajiv pratique plusieurs sports et se rend compte que le tabagisme a une incidence sur ses prestations. La respiration est plus difficile; Rajiv perd haleine plus facilement et la course à pied exige plus d'effort qu'auparavant. Son entraîneur a exprimé ses préoccupations à ce sujet et a proposé d'aider Rajiv à délaisser l'habitude. Un couple d'autre de membres de l'équipe de basketball fument des cigarettes, et le trio a discuté de la possibilité d'essayer de cesser de fumer ensemble, en solidarité.

Rajiv ne croit pas que ses parents soient conscients qu'il utilise régulièrement une pipe à eau. Sa mère ne fume pas et son père fume le narguilé de temps à autre, seulement pour des raisons sociales. Rajiv n'aime pas l'idée de décevoir ses parents. Sa sœur cadette connaît son secret et s'y oppose; elle l'exhorte à cesser. Elle est très surprise que leurs parents ignorent toujours cette histoire de Rajiv et sa pipe à eau.



Description de l'activité (continué)

Tout au long de la journée Rajiv est à l'affût des possibilités de fumer le narguilé : typiquement juste avant l'école, environ une heure après le réveil, et une ou deux fois au cours de la journée. Une fois de plus immédiatement après l'école, puis il faut attendre pour sortir fréquenter les amis avant de pouvoir fumer à nouveau. Parfois Rajiv « fait une promenade » en soirée comme prétexte pour fumer.

La plupart des amis de Rajiv sont des non-fumeurs et ils sont disposés à aider Rajiv à abandonner l'habitude. Rajiv n'a jamais essayé de cesser de fumer, et sa réticence se doit à tous les symptômes de sevrage comme l'irritabilité, la toux, les maux de tête, et les envies permanentes. Rajiv tire beaucoup de plaisir de la pipe à eau et les rares périodes d'abstinence ont duré seulement un ou deux jours, quand Rajiv n'avait pas d'argent pour se payer le luxe, ou lors des mini-vacances en famille. Les symptômes de sevrage n'ont pas tardé à se manifester, et cela lui répugne d'avoir de supporter ces symptômes à long terme.

Étude de cas 3 - Mei Lee

Mei Lee a commencé à utiliser une cigarette électronique (autrement dit, une e-cigarette) à l'âge de 15 ans, quand son amie l'a invitée à essayer son vaporisateur stylo. L'expérience a été agréable et elle a acheté son propre stylo immédiatement après. Maintenant, à l'âge de 17 ans, Mei Lee vapote chaque jour. Elle se rend compte qu'il faut plus de bouffées de son stylo qu'auparavant pour parvenir au même niveau de satisfaction, mais de l'autre côté elle essaie de ne pas augmenter de trop son utilisation parce qu'elle n'a pas vraiment les moyens de payer cette habitude. En plus, elle a pris conscience que récemment elle se sent essouffée plus facilement. Quand elle vapote, son petit frère, qui a sept ans, lui demande ce qu'elle fait. Il s'intéresse vivement au vapotage et pose toutes sortes de questions à sa sœur.

Le père de Mei Lee fume des cigarettes. Il croit qu'il n'est pas en position de commenter sur son vapotage parce qu'il est un fumeur. Même si cela agace son père, Mei Lee vapote dans sa chambre, et elle utilise son vaporisateur avant même de se lever.



Description de l'activité (continué)

La plupart des amis de Mei Lee fument ou vapotent. Une de ses amies a cessé de fumer et elle encourage Mei Lee à lui emboîter le pas, mais peu à peu un fossé se creuse entre les deux amies. Mei Lee vapote à la maison, en se rendant à l'arrêt d'autobus, en attendant le bus, avant l'école, à l'heure du déjeuner, après l'école et en rentrant à la maison.

Mei Lee travaille comme serveuse. Elle vapote avant son quart de travail et durant sa pause de 15 minutes, à l'extérieur, à côté de la benne à ordures, même si elle trouve ça répugnant. Mei Lee a essayé de cesser de vapoter une fois, quand elle avait 16 ans. Elle a persévéré pendant trois jours avant de recommencer. Les symptômes de sevrage ont été insupportables. Mais elle dit qu'elle a recommencé surtout parce qu'elle avait rompu avec son petit ami et elle se sentait stressée et isolée.

Étude de cas 4 - David

David consomme le tabac à chiquer de manière plus ou moins constante. David a commencé cette pratique à l'âge de 13 ans, quand il travaillait dans la ferme de sa famille; il mâchait le tabac de temps à autre. David aimait la sensation procurée par la nicotine et il commençait à mâcher du tabac de plus en plus fréquemment. Maintenant, David a 17 ans et il mâche du tabac environ 8- 10 fois par jour. Parfois il tient une chique dans la bouche quand il s'endort.

David est un étudiant de douzième année qui obtient des notes moyennes. Il ne participe pas à beaucoup de sports ou d'activités parascolaires parce que le travail dans la ferme occupe la plus grande partie de son temps en dehors de l'école. Après l'école secondaire, David va probablement travailler dans la ferme à temps plein, avec son frère aîné, et devenir mécanicien de machinerie lourde. Pour David, il est facile de mâcher du tabac tout au long de la journée quand il est dans la ferme parce que cela laisse les mains libres et en plus il n'y a pas de risque d'incendie comme ce serait le cas pour les cigarettes.



Description de l'activité (continué)

David est devenu très dépendant du tabac à chiquer. Même s'il est privé de cette substance pendant seulement quelques heures, il commence à avoir des nausées et des étourdissements. En plus, le coût devient un problème important parce que le tabac coûte cher. Et David n'aime pas le besoin de cracher tout le temps. Quand il est dans la ferme, ce n'est pas un problème, mais dans d'autres contextes il est plus difficile de cracher discrètement le jus, comme par exemple à l'école ou au cinéma. Parfois il avale le jus, mais cela lui répugne quelque peu, et il se sent malade après. Sa petite amie n'aime pas non plus qu'il avale le jus. Elle se plaint souvent et refuse de l'embrasser quand il chique le tabac, donc la majorité du temps.

David a remarqué de petites ulcérations sur les gencives, à l'endroit où il tient typiquement la chique. Il n'est pas certain, mais il soupçonne que ce n'est pas de bon augure, et il se fait des soucis. Son père et son frère aîné chiquent aussi. Sa mère n'aime pas cela et elle les encourage à cesser, d'autant plus que le père a fait une petite crise cardiaque le printemps dernier. David a considéré brièvement la possibilité de délaisser l'habitude, mais il connaît d'expérience les symptômes de sevrage et ce n'est pas beau. Il croit fermement qu'il lui serait impossible de renoncer au tabac face à tout ce malaise.



Développer les saines habitudes de vie



RÉFLÉCHIR

Développer des compétences et des stratégies cognitives qui facilitent l'acquisition de connaissances sur les saines habitudes, les situations de risque de santé, et les répercussions à court et à long terme des choix relatifs à la santé.



RESSENTIR

Développer des compétences et des stratégies affectives qui facilitent les saines habitudes pour soi-même, les autres personnes, et la communauté dans son ensemble.



AGIR

Mettre en pratique les compétences et stratégies comportementales qui facilitent les choix, les actions, et les habitudes favorisant un mode de vie sain.



Questions de réflexion

Les possibilités de réflexion sont une étape importante du processus d'apprentissage. Voici quelques questions que vous pourriez poser aux élèves, pour ensuite tenir une discussion avec le groupe dans son ensemble.

- La dépendance est-elle un choix ou une maladie? Ou les deux? Explique tes raisonnements.
- Parfois, les personnes aux prises avec une dépendance sont stigmatisées et montrées du doigt. Qu'est-ce que tu as appris au sujet de la dépendance pour mieux comprendre et mieux soutenir une personne aux prises avec une dépendance?

Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis:

- Est-ce que l'élève réussit à décrire ce que signifient la dépendance et la toxicomanie?
- Est-ce que l'élève est capable de travailler de manière efficace et respectueuse avec les autres membres de son groupe?
- Est-ce que l'élève contribue des idées aux plans de cessation pour les études de cas?



Approfondissement (facultative)

Demandez aux élèves de visiter le site web de l'Association pulmonaire du Canada pour s'informer sur le tabagisme, le vapotage, et la cessation

•
Demandez aux élèves de chercher d'autres points que l'on pourrait ajouter aux plans de cessation pour chaque étude de cas.