

Consommation de substances



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

B-9.6 analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie.

Contexte pour l'enseignant

Une drogue est une substance non alimentaire qui altère le fonctionnement de l'organisme ou de l'esprit. Les drogues sont simplement des substances, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi. C'est la manière dont on les utilise qui donne des résultats bénéfiques ou néfastes. Par exemple, les médicaments peuvent servir à soigner, mais ils peuvent rendre malade si on ne les prend pas correctement.

Les drogues qui changent l'humeur (ou psychotropes) peuvent modifier les pensées, les sentiments ou le comportement des gens. Ces drogues ont généralement aussi des effets physiques, mais c'est leur action sur l'esprit qui les différencie des autres drogues. Comme elles modifient l'humeur, elles peuvent attirer certaines personnes tout en créant des problèmes.

Depuis toujours, les jeunes font des expérimentations et repoussent les limites de ce qu'ils ont le droit de faire ou non; cela fait partie du développement normal. En matière de tabac, d'alcool, d'autres drogues ou de jeu, l'expérimentation peut se transformer en progression dangereuse menant à la dépendance ou à la toxicomanie.

La progression de la toxicomanie se fait de façon linéaire, de l'absence de consommation à la dépendance. La personne va et vient parfois le long de ce continuum, mais elle passe généralement de l'absence de consommation à la consommation, puis à l'excès, à l'abus et enfin à la dépendance. Une fois que la personne est dépendante, elle doit généralement s'abstenir de toute substance ou de tout jeu pour retrouver un bon état de santé.

Objectifs

Les élèves vont :

- Obtenir de l'information sur les différents types de drogue
- Découvrir les étapes qui mènent à la dépendance
- S'informer sur les aides locales à la disposition des jeunes pour arrêter la drogue, l'alcool ou le jeu

Matériel

- Ballons gonflés (un par élève)
- Marqueurs-feutres noirs
- À distribuer : Qu'est-ce qu'une drogue?



- À distribuer : Les étapes qui mènent à la dépendance
- Fiche d'activité : Liste de ressources

Préparation

- Présentez la leçon du jour, par exemple « Aujourd'hui, nous allons parler de la consommation de drogues et de ses effets. Nous allons aussi créer une liste de ressources afin d'aider les personnes qui font face à la consommation de substances. »
- Demandez aux élèves de réfléchir aux endroits où ils ont pu voir des gens consommer de l'alcool ou de la drogue, ou faire des jeux d'argent autour d'eux, par exemple dans la rue, au centre commercial, dans la cour de l'école, à la maison, etc. Comme c'est un sujet qui peut être sensible, il est préférable que les élèves fassent cette réflexion de façon individuelle sans présenter leurs résultats au reste de la classe.
- En tant qu'adulte travaillant auprès des enfants, vous êtes tenu d'aider tout élève qui pourrait avoir des problèmes dans ce domaine.

1^{re} Activité : Sauve ton ballon!

- Distribuez à chaque élève un ballon et un marqueur-feutre. Chacun doit inscrire un mot sur le ballon qui représente quelque chose qui compte énormément pour lui; par exemple, sa famille, ses amis, le sport, l'argent, etc. Demandez-leur de dire leur mot au reste du groupe.
- Les élèves doivent maintenir leur ballon en l'air, sans jamais le laisser toucher le sol. Pour cela, ils peuvent frapper dans le ballon avec les bras, la tête, les mains, etc. Après avoir fait cette activité pendant un moment, demandez-leur de tenir leur ballon dans les mains et de discuter de la difficulté de garder quelque chose de si important pour eux en l'air.
- Demandez aux élèves ce qui se passe lorsque quelqu'un prend une drogue. Ils répondront par exemple « la drogue, ça fait planer », « ça peut servir à se soigner », etc.
- Maintenant, demandez aux élèves de garder leur ballon en l'air sans utiliser les mains. C'est ce qui se passe quand on prend de la drogue et que l'on n'a plus toutes ses facultés.

2^e Activité : Qu'est-ce qu'une drogue?

Au tableau, inscrivez les termes « Stimulants », « Dépresseurs » et « Perturbateurs ». Avec toute la classe, demandez aux élèves de classer les drogues qu'ils connaissent dans la bonne colonne. Discutez du document « *Qu'est-ce qu'une drogue?* ».

Devoir facultatif : En groupe ou de façon individuelle, demandez aux élèves de faire une recherche sur les effets à court et à long terme des différentes catégories de drogues. Une fois qu'ils auront terminé, ils pourront présenter l'information au reste de la classe.

3^e Activité : Degré d'utilisation

- La toxicomanie peut se présenter sous de nombreuses formes, mais aujourd'hui nous allons seulement parler des drogues, de l'alcool et du jeu. La progression de la toxicomanie se fait de

façon linéaire, de l'absence de consommation à la dépendance. La personne passe généralement de l'absence de consommation à la consommation, puis à l'excès, à l'abus et enfin à la dépendance.

- Discutez du document *Les étapes qui mènent à la dépendance*.
- Expliquez aux élèves qu'il existe des endroits pour aider les personnes qui ont un problème de drogue, d'alcool ou de jeu. Accordez-leur du temps pendant le cours pour faire des recherches sur Internet et remplir la fiche Liste de ressources. Si les élèves n'ont pas terminé de remplir la liste pendant le cours, demandez-leur de terminer l'activité à la maison.

Conclusion

Il est naturel pendant l'adolescence d'expérimenter la drogue, l'alcool et le jeu, mais les jeunes doivent prendre conscience des risques que cela implique. Cette leçon a donné aux élèves une vision globale de ce que sont les drogues et de leur influence sur nous, ainsi que des étapes de la consommation qui mènent à la dépendance. L'un des éléments importants de cette leçon est que les élèves disposent désormais d'une liste d'endroits où s'adresser si une personne a un problème de drogue, d'alcool ou de jeu compulsif.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves de remplir la Liste de ressources. En plus d'Internet, les bibliothèques de quartier et les cliniques communautaires de santé mentale sont de bons endroits à contacter pour trouver ces renseignements. Demandez aux élèves de rapporter leur fiche en classe pour pouvoir regrouper les résultats et les distribuer à tout le monde.

Demandez aux élèves de présenter les ressources qu'ils ont trouvées avec le reste de la classe et inscrivez leurs renseignements au tableau. Résumez l'ensemble des renseignements sur une page que vous distribuerez à toute la classe.

Stratégies d'évaluation

- Les élèves seront capables de classer les drogues courantes dans les trois catégories principales et ils connaîtront les effets de base des drogues mentionnées.
- Les élèves comprendront les conséquences néfastes de la consommation de drogues.
- Les élèves comprendront la progression habituelle de la toxicomanie, de l'absence de consommation à la dépendance.
- Les élèves sauront où s'adresser pour obtenir de l'aide en cas de problème de drogue, d'alcool ou de jeu compulsif.

Références

- Alberta Health Services. *Teacher Information Series*, 2010. Consulté à l'adresse
- <http://www.albertahealthservices.ca/addiction.asp> (en anglais seulement).
- www.211edmonton.com (en anglais seulement).

Fiche d'activité

Liste de ressources

Trouve les endroits et les personnes de ta communauté qui offrent de l'aide aux personnes qui ont un problème de drogue, d'alcool ou de jeu.

Ces services sont-ils destinés aux adultes, aux jeunes ou aux deux?

Groupes d'entraide (Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes, Al-Anon, etc.) _____

Conseillers _____

Centres de désintoxication _____

Hôpitaux _____

Médecins _____

Enseignants _____

Famille _____

Amis _____

Autres _____

Cette leçon a été adaptée avec la permission des auteurs de la série « Teacher Information Series » de l'AADAC pour la 9^e année.