

# GRC



GENDARMERIE ROYALE DU CANADA

## Champions Canadiens

[www.grc.gc.ca/championscanadiens](http://www.grc.gc.ca/championscanadiens)

### Guide de l'enseignant



Gendarmerie royale  
du Canada

Royal Canadian  
Mounted Police

Canada 

# Guide de l'enseignant : Les Champions canadiens

## Table des matières

Guide de l'enseignant : Introduction.....	1
Qu'est-ce que le projet des Champions canadiens? .....	1
Que contient le guide de l'enseignant du projet des Champions canadiens? .....	1
Le concours de création de vidéos du projet des Champions canadiens! .....	2
Avant que les élèves regardent la vidéo des Champions canadiens... ..	2
Concepts clés que l'enseignant doit prendre en compte .....	3
Activité 1a : Débattre des enjeux.....	4
Activité 1b : Écrire à propos des enjeux .....	4
Activité 1c : Définir les positions .....	4
Activité 2 : Classement des cartes .....	5
Activité 3 : Que savez-vous de la consommation de drogue des adolescents au Canada? .....	7
Activité 3 : Corrigé.....	8
Activité 4 : Scénarios – Cette situation <b>pourrait</b> vous arriver!.....	11
Activité 5 : La consommation abusive de drogue se répercute sur les possibilités à long terme .....	14
Activité 6 : Feuille de travail de l'élève .....	15
Annexe A — Classement des cartes – Guide d'information .....	16
Annexe B — Classement des cartes .....	24
Annexe C — Activité 3 : Que savez-vous de la consommation de drogue des adolescents au Canada? .....	26
Annexe D — Feuille de travail de l'élève.....	27



La GRC souligne la contribution important de MindBloom Educational Consulting pour le Guide de l'enseignant des Champions canadiens. Nous vous remercions de votre collaboration.

PS64-103/2012F-PDF  
9780662701705

© (2012) SA MAJESTÉ LA REINE DU CHEF DU CANADA représentée par la  
Gendarmerie royale du Canada



**champion** (dictionnaire Larousse)

Fonction : nom

**1** : vainqueur d'un championnat, en sports, dans un jeu;

**2** : personne prenant la défense de quelque chose avec ardeur.



## Guide de l'enseignant : Introduction

Le Service de sensibilisation aux drogues et au crime organisé (SSDCO) de la GRC a rédigé le présent guide dans le but d'aider les enseignants à encourager les jeunes à résister à l'influence des autres et à devenir des champions capables d'apporter des changements concrets pour eux-mêmes, leurs pairs, leur école et leur collectivité. Les initiatives qui visent à prévenir la toxicomanie et favorisent le mieux-être des élèves contribuent directement à leur réussite scolaire. Le projet des Champions canadiens offre aux enseignants de l'information, des outils et des activités afin qu'ils encouragent leurs élèves à faire des choix sains et éclairés pour ainsi accroître leurs chances de réussite.

### Qu'est-ce que le projet des Champions canadiens?

Le projet des Champions canadiens n'est pas un programme; il s'agit plutôt d'un ensemble d'activités que les enseignants peuvent intégrer à leur programme actuel. Ces activités visent à encourager les enseignants à avoir des discussions franches et sérieuses avec les élèves à propos des conséquences de l'abus de drogues et à permettre aux élèves de réaliser leurs objectifs et leurs aspirations en faisant des choix qui favorisent un mode de vie axé sur la santé et le bonheur. Le programme comprend une vidéo de 25 minutes mettant en vedette des célébrités canadiennes, des modèles et des groupes d'adolescents qui parlent de leurs expériences de vie et des choix qu'ils ont faits afin d'éviter de consommer de la drogue. Dans la vidéo, nous avons choisi de faire appel à des célébrités qui font la preuve que le refus de consommer de la drogue et les efforts déployés pour atteindre des objectifs personnels sont essentiels à une carrière satisfaisante et valorisante. Le projet vise à encourager les jeunes à réfléchir aux conséquences de la consommation de drogue dans leur vie, à discuter et à débattre d'enjeux, à combattre les préjugés et à déterminer les meilleures façons de résister à la pression de consommer de la drogue en s'engageant sur la voie de la réussite.

### Que contient le guide de l'enseignant du projet des Champions canadiens?

Ce guide contient plusieurs activités de courte durée que les enseignants peuvent intégrer à leurs objectifs de classe. Chaque activité peut être effectuée de manière indépendante ou être combinée à d'autres activités afin d'en faciliter l'utilisation. Grâce à ces activités de raisonnement critique, nous espérons que les élèves exprimeront leurs opinions, qu'ils parleront à leurs pairs et qu'ils deviendront les défenseurs de choix sains dans leurs écoles et leurs collectivités.





## Le concours de création de vidéos du projet des Champions canadiens!

Cette activité a pour but d'inciter les jeunes à créer une courte vidéo de sensibilisation et de prévention et à la présenter à un concours national. Ce concours leur offre la chance de gagner des prix, d'obtenir une reconnaissance et de pouvoir dire qu'ils ont réussi. Le concours encourage les élèves à devenir des Champions canadiens et à inciter leurs pairs à dire non à la drogue en créant un message vidéo destiné aux jeunes. Les meilleures vidéos au pays seront diffusées par la GRC lors d'activités de sensibilisation et de prévention.

### Avant que les élèves regardent la vidéo des Champions canadiens...

L'enseignant doit afficher les questions clés suivantes afin que les élèves y réfléchissent pendant le visionnement :

- Quels sont mes objectifs dans la vie et comment la consommation de drogue et d'alcool pourrait nuire à ces objectifs?
- Quelles stratégies puis-je adopter pour éviter les situations où les risques qu'on consomme de la drogue sont les plus grands?
- Dans un groupe d'amis, comment puis-je résister à la pression de consommer de la drogue et de l'alcool?
- À quels types de passe-temps et de loisirs puis-je m'adonner pour me tenir loin d'une culture associée à la consommation de drogue et d'alcool?
- Quels traits de personnalité ont contribué à la réussite des adultes présents dans la vidéo en ce qui a trait aux mesures prises pour éviter de consommer de la drogue et de l'alcool?





## Concepts clés que l'enseignant doit prendre en compte

La production de la vidéo des Champions canadiens se fonde sur une compilation d'entretiens avec des adolescents et des adultes. Les discussions et les questions posées lors de ces entretiens étaient axées sur les enjeux en matière de drogues les plus souvent mentionnés dans un sondage qualitatif réalisé auprès de conseillers en orientation scolaire et de professionnels en counseling de partout au Canada. La liste suivante des huit enjeux mentionnés n'est en aucune façon exhaustive, mais elle met en évidence de sérieux problèmes liés à l'adolescence et à la consommation de drogue et d'alcool.

- Dans la société actuelle, les élèves ont pris l'habitude de s'attendre à une gratification instantanée; au lieu de patienter pour quoi que ce soit, ils veulent un mode de vie où tout est accessible. La consommation de drogue leur procure une euphorie instantanée.
- Des personnes ayant une grande influence sur les élèves (comme des athlètes, des comédiens et des musiciens) affirment souvent consommer de la drogue dans un contexte social et certains élèves y voient un mode de vie à adopter.
- Des élèves consomment des médicaments d'ordonnance qu'ils échangent avec d'autres élèves ou qu'ils volent à leurs parents. La consommation de ces médicaments leur donne souvent l'impression de ne pas être illégale et, par conséquent, de ne pas comporter les effets négatifs des drogues illicites.
- Des substances destinées à augmenter le rendement sont parfois utilisées par des athlètes, des élèves très performants et des artistes qui souhaitent être « au meilleur de leur forme »; certains participants pourraient considérer cette consommation comme une norme sociale et adopter des comportements similaires.
- Des élèves souhaitent échapper à une situation très difficile à la maison ou à un échec amoureux en consommant de la drogue (c.-à-d. une automédication pour échapper à la dépression et à l'angoisse).
- Des élèves peuvent subir de la pression ou de l'intimidation de la part d'amis afin de participer à un essai de drogue en groupe.
- Une pression peut être exercée dans une relation amoureuse où le besoin d'être aimé ou accepté est associé à la tentation d'essayer des drogues.
- Des élèves peuvent être égocentriques et peu préoccupés par la mort au point d'être prêts à faire l'essai de drogues sans crainte.





### Activité 1a : Débattre des enjeux

L'activité la plus simple à organiser pour l'enseignant consiste à lancer un débat sur les huit enjeux mentionnés précédemment. On peut répartir les élèves en groupes et attribuer un sujet à chacun de ces groupes; des sous-groupes devront ensuite défendre le « pour » et le « contre » de chaque énoncé.

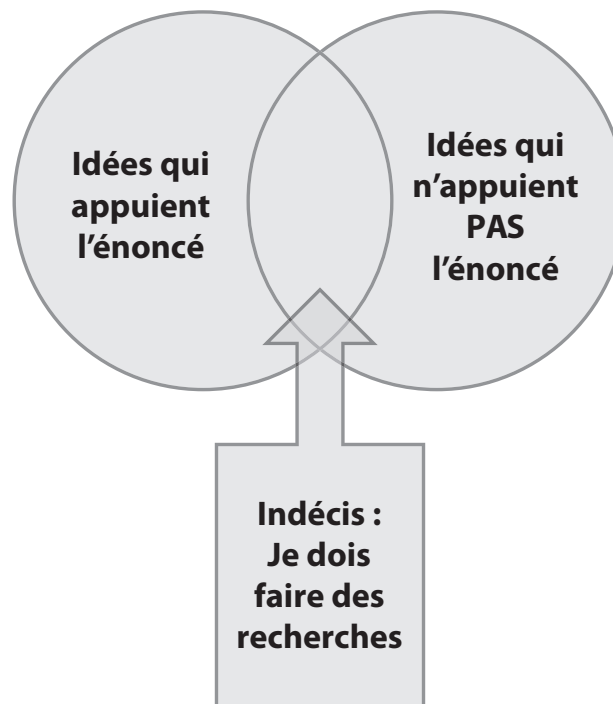
### Activité 1b : Écrire à propos des enjeux

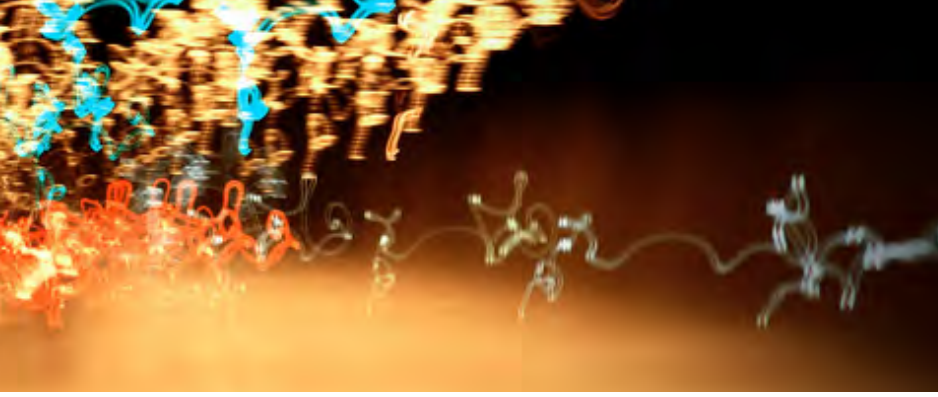
L'enseignant peut aussi attribuer un des huit sujets aux élèves et leur demander d'effectuer des recherches et de présenter un avis objectif des enjeux dans une courte dissertation.

### Activité 1c : Définir les positions

Afin de favoriser l'organisation des idées et un raisonnement critique, l'enseignant peut présenter aux élèves un diagramme de Venn (voir ci-dessous) afin qu'ils énoncent les points de vue sur l'enjeu. Ce repère graphique sera très utile pour les apprenants visuels.

Diagramme de Venn





## Activité 2 : Classement des cartes

L'enseignant doit photocopier les cartes suivantes et faire de cinq à sept ensembles de cartes découpées (selon le nombre d'élèves). Pour cette activité, des groupes de quatre ou cinq élèves examinent chacune des six paires de cartes et décident avec laquelle ils sont *le plus* en accord, A ou B? L'enseignant peut inviter les élèves à écrire leurs réponses au tableau. Les groupes peuvent discuter des sujets figurant sur les cartes pendant 30 minutes. Lors de la dernière séance, l'enseignant dégagera les tendances à partir des données consignées et du guide d'information (annexe A). On peut ensuite demander à des représentants de chaque groupe d'expliquer pourquoi ils ont choisi A ou B pour chaque paire de cartes. L'enseignant peut se servir de la documentation contenue dans le guide de référence de l'activité pour orienter les discussions.

**1A**

La consommation de marijuana à des fins récréatives est inoffensive si elle est faite avec modération. En fait, je crois qu'elle devrait être légalisée.

**1B**

La consommation régulière de marijuana peut mener à la consommation d'autres drogues plus nocives.

**2A**

La consommation de substances destinées à augmenter votre rendement dans les sports est acceptable pour autant qu'il n'y ait pas d'effets à long terme sur votre corps.

**2B**

Votre rendement dans les sports, aux examens, en musique, en théâtre, etc., devrait dépendre de vos capacités et non de substances visant à augmenter le rendement. Il n'est jamais acceptable d'utiliser ces substances.

**3A**

La consommation d'alcool par des mineurs est acceptable à la maison car elle leur apprend à consommer de façon responsable.

**3B**

La consommation d'alcool peut créer une dépendance et être à l'origine de comportements irresponsables comme la conduite en état d'ébriété – les adolescents devraient donc éviter d'en consommer.

**4A**

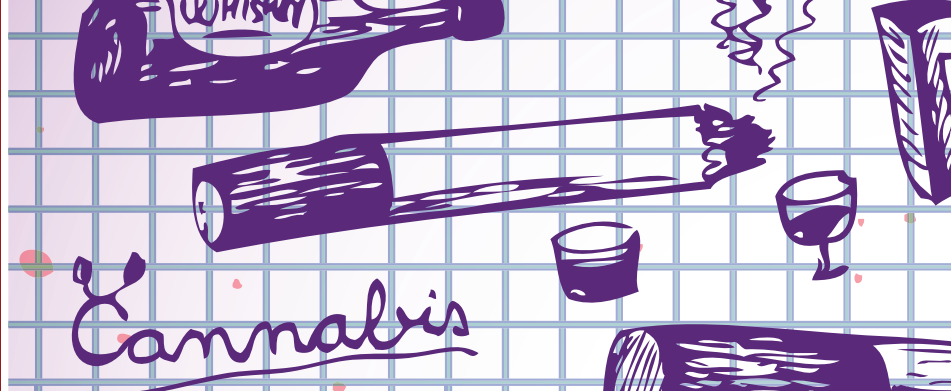
C'est correct si mes amis consomment de la drogue dans la mesure où je n'en prends pas. Ça les regarde; je veux pouvoir côtoyer des personnes.

**4B**

Vous n'avez pas besoin d'amis qui consomment de la drogue. Vous pouvez choisir un autre groupe d'amis.







**5A**

Entre la pression exercée par les pairs et les conflits à la maison, je peux comprendre pourquoi certaines personnes s'évadent parfois en consommant de la drogue.

**5B**

La consommation de drogue comme moyen d'évasion est de courte durée. Il vaut mieux attaquer ses problèmes de front. Les drogues à usage récréatif sont dangereuses même en petites quantités.

**6A**

Si ma blonde/mon chum consommait de la drogue en ma présence, je ressentirais la pression d'en consommer aussi.

**6B**

Si ma blonde/mon chum insistait pour que je prenne de la drogue, je mettrais immédiatement fin à la relation.

**7A**

Les athlètes pris à consommer des substances destinées à augmenter le rendement devraient être bannis à vie des compétitions dans ce sport.

**7B**

Une mauvaise décision de prendre des substances destinées à augmenter le rendement ne devrait pas détruire la carrière d'un athlète, en particulier s'il mène une carrière olympique.

**Voir pages 24-25 pour la version imprimable.**



### Activité 3 : Que savez-vous de la consommation de drogue des adolescents au Canada?

Les élèves doivent répondre Vrai ou Faux à chacun des énoncés suivants :

		Vrai	Faux
1	Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont fumé des cigarettes en 2008 qu'en 1998.		
2	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, 53 % des élèves ont admis avoir consommé de l'alcool de façon excessive dans les 30 jours précédant l'étude.		
3	Selon une étude réalisée en 2004 par le Sports Medicine Council of Manitoba, les boissons énergisantes populaires contenant de la caféine provoquent la déshydratation et peuvent entraîner une perte de rendement allant jusqu'à 20 % chez ceux qui en consomment.		
4	Selon une étude réalisée en 2011 par le CCLAT (Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies), la nature biologique de la marijuana la rend moins nocive à fumer que la plupart des cigarettes.		
5	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, un peu moins de 30 % des buveurs d'âge mineur se sont procuré de l'alcool auprès d'un ami.		
6	Selon une étude réalisée en 2008, un plus grand nombre d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé de l'ecstasy, des stéroïdes et des médicaments d'ordonnance en 2008 qu'en 1998.		
7	Selon une étude réalisée en 2009, 25 % des adolescents de l'Ontario ont consommé de l'alcool de façon excessive au cours de cette année.		
8	Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé des amphétamines et de la cocaïne en 2008 qu'en 1998.		
9	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, près de 30 % des élèves du secondaire ont consommé de la marijuana au moins une fois dans l'année précédant l'étude.		
10	Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé des amphétamines et de la cocaïne en 2008 qu'en 1998.		
11	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, 50 % des élèves de 7 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> , 10 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> année ont affirmé avoir été passagers dans une voiture conduite par une personne ayant les facultés affaiblies par la marijuana au cours de l'année précédente.		
12	Selon une étude réalisée en 2009 (Solomon, Organ, Abdoullaeva, Gwyer et Chiodo), 10 % des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont déclaré que leur consommation d'alcool leur avait nui, que ce soit au plan physique, financier ou social.		
13	Selon une étude réalisée en 2009 (Solomon, Organ, Abdoullaeva, Gwyer et Chiodo), 10 % des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont déclaré que leur consommation d'alcool leur avait nui, que ce soit au plan physique, financier ou social.		

Voir page 26 pour la version imprimable.





### Activité 3 : Corrigé

<b>1</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont fumé des cigarettes en 2008 qu'en 1998.</b>	<b>Vrai</b>
Selon une récente étude (2008), moins d'adolescents (29 000) de la Colombie-Britannique ont fumé des cigarettes en 2008 qu'en 1998. 26 % des élèves interrogés ont affirmé avoir essayé la cigarette en 2008 comparativement à 56 % en 1998.		
<b>2</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, 53 % des élèves ont admis avoir consommé de l'alcool de façon excessive dans les 30 jours précédant l'étude.</b>	<b>Faux</b>
En 2007, environ 27% des adolescents (17 545) des provinces de l'Atlantique ont consommé de l'alcool de façon excessive dans les 30 jours précédant l'étude. La proportion d'élèves interrogés était essentiellement la même dans les quatre provinces.		
<b>3</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2004 par le Sports Medicine Council of Manitoba, les boissons énergisantes populaires contenant de la caféine provoquent la déshydratation et peuvent entraîner une perte de rendement allant jusqu'à 20 % chez ceux qui en consomment.</b>	<b>Vrai</b>
Les boissons énergisantes comme Rockstar® et Monster® contiennent 350 milligrammes de caféine, l'équivalent de 10 canettes de Coca-Cola. La prise d'une telle quantité de caféine peut entraîner la déshydratation et une perte de rendement. D'après le Sports Medicine Council of Manitoba, une déshydratation de 4 % équivaut à une perte de rendement de 20 %.		
<b>4</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2011 par le CCLAT (Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies), la nature biologique de la marijuana la rend moins nocive à fumer que la plupart des cigarettes.</b>	<b>Faux</b>
De récentes recherches (CCLAT 2011) révèlent que la fumée de cannabis peut causer des dommages considérables aux poumons et aux voies respiratoires et occasionner des maladies respiratoires, de la même façon que la fumée de cigarette. Toutefois, les effets d'une consommation régulière de cannabis sur la santé se font sentir plus rapidement que les effets du tabac, ce qui signifie que si vous commencez à fumer régulièrement à l'adolescence, vous pourriez avoir des problèmes respiratoires dans la vingtaine ou la trentaine (CCLAT 2009).		
<b>5</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, un peu moins de 30 % des buveurs d'âge mineur se sont procuré de l'alcool auprès d'un ami.</b>	<b>Faux</b>
Dans l'étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, on a demandé aux élèves de quelle façon ils s'étaient procuré de l'alcool la dernière fois qu'ils en ont bu. Chez les élèves de moins de 19 ans, la plupart ont déclaré s'en être procuré auprès d'un ami (55 %) et 22 % ont affirmé que des parents leur en avaient offert.		
<b>6</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2008, un plus grand nombre d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé de l'ecstasy, des stéroïdes et des médicaments d'ordonnance en 2008 qu'en 1998.</b>	<b>Vrai</b>
Selon une récente étude (2008) menée auprès d'élèves de la Colombie-Britannique, la consommation de champignons, d'amphétamines et de cocaïne a diminué depuis 1998. Cependant, on constate une augmentation de l'utilisation d'hallucinogènes (y compris l'ecstasy), de stéroïdes et de médicaments d'ordonnance (pris sans le consentement d'un médecin) entre 2003 et 2008.		
<b>7</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2009, 25 % des adolescents de l'Ontario ont consommé de l'alcool de façon excessive au cours de cette année.</b>	<b>Vrai</b>
Selon une récente étude (2009) menée auprès d'adolescents (9 112) de l'Ontario, environ 25 % d'entre eux avaient consommé de la marijuana et environ 25 % avaient consommé de l'alcool de façon excessive.		





<b>8</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont fumé de la marihuana en 2008 qu'en 1998.</b>	<b>Vrai</b>
Selon une récente étude (2008) menée auprès d'élèves de la Colombie-Britannique, 30 % d'entre eux avaient essayé la marihuana comparativement à 40 % en 1998. Ceux qui avaient consommé de la marihuana avaient trois fois plus de chance de s'absenter de l'école.		
<b>9</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, près de 30 % des élèves du secondaire ont consommé de la marihuana au moins une fois dans l'année précédant l'étude.</b>	<b>Vrai</b>
Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, environ 29 % des élèves du secondaire ont déclaré avoir consommé du cannabis au moins une fois pendant l'année.		
<b>10</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé des amphétamines et de la cocaïne en 2008 qu'en 1998.</b>	<b>Vrai</b>
Selon une récente étude (2008) menée auprès d'élèves de la Colombie-Britannique, la consommation de champignons, d'amphétamines et de cocaïne a diminué depuis 1998.		
<b>11</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, 50 % des élèves de 7<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année ont affirmé avoir été passagers dans une voiture conduite par une personne ayant les facultés affaiblies par la marihuana au cours de l'année précédente.</b>	<b>Faux</b>
Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, environ 23 % des élèves de 7 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> , 10 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> année ont affirmé avoir été passagers dans une voiture conduite par une personne ayant consommé du cannabis à au moins une occasion au cours des 12 mois précédents.		
<b>12</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2009 (Solomon, Organ, Abdoullaeva, Gwyer et Chiodo), 10 % des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont déclaré que leur consommation d'alcool leur avait nui, que ce soit au plan physique, financier ou social.</b>	<b>Faux</b>
21,8 % des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont déclaré que leur consommation d'alcool leur avait nui, que ce soit au plan physique, financier ou social. Cette proportion est plus élevée d'au moins 13 % par rapport à tout autre groupe d'âge, ce qui peut être lié au fait que les jeunes ne boivent pas souvent avec modération (Solomon, Organ, Abdoullaeva, Gwyer et Chiodo – MADD Canada, 2009).		
<b>13</b>	<b>Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, plus de 10 % des élèves de 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année avaient un risque élevé de subir des dommages causés par la drogue et d'en faire l'utilisation dans des contextes risqués.</b>	<b>Vrai</b>
Selon l'étude menée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, de manière générale, 6 % des élèves de 7 <sup>e</sup> année et 19 % des élèves de 9 <sup>e</sup> , 10 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> année avaient un risque élevé de subir des dommages causés par la drogue et d'en faire l'utilisation dans des contextes risqués.		
Les indicateurs de problèmes (et les pourcentages d'élèves qui en ont fait mention) étaient : un accident de la route après avoir bu (0,7 %); la consommation d'alcool qui a une incidence sur les études (2 %); des problèmes avec la police (3 %); la consommation d'alcool avant le déjeuner ou en remplacement du déjeuner (5 %); la conduite d'un véhicule dans l'heure suivant la consommation d'alcool (5 %); les dépenses en alcool qui empêchent l'achat d'autres biens (6 %); l'utilisation de fausses pièces d'identité ou le recours au mensonge à propos de l'âge pour se procurer de l'alcool (7 %); des conflits avec des membres de la famille ou des amis (8 %); le fait d'avoir endommagé des biens (10 %) et de se blesser (10 %) après avoir consommé de l'alcool; la consommation d'alcool dans un débit de boisson (14 %) et la présence en tant que passager dans une voiture conduite par une personne en état d'ébriété (19 %).		





## Références utiles à l'appui des études mentionnées précédemment

Balram, B. *Enquête sur la consommation de drogues par les élèves du Nouveau-Brunswick : Points saillants pour 2007*, Fredericton (N.-B.) : ministère de la Santé, 2007. Consulté en août 2012, sur Internet : <http://www.gnb.ca/0378/pdf/SDUS-2007-f.pdf>

Young, Matthew M. et Groupe de travail sur les enquêtes sur la consommation de drogues des élèves (ECDE), *Rapport pancanadien sur la consommation de drogues et d'alcool des élèves*, CCLAT, 2011. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://www.ccsa.ca/2011%20CCSA%20Documents/2011\\_CCSA\\_Student\\_Alcohol\\_and\\_Drug\\_Use\\_fr.pdf](http://www.ccsa.ca/2011%20CCSA%20Documents/2011_CCSA_Student_Alcohol_and_Drug_Use_fr.pdf)

Paddock, R. *Energy drinks' effects on student-athletes and implications for athletic departments*, 2008. Consulté en août 2012, sur Internet : <http://www.thesportjournal.org/article/energy-drinks-effects-student-athletes-and-implications-athletic-departments>

Paglia-Boak, A., R. Mann, E. Adlaf, et J. Rehm. *Drug use among Ontario students, 1977-2009: Detailed OSDUHS findings*. (CAMH Research Document Series No. 27). Toronto (Ont.) : Centre de toxicomanie et de santé mentale. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://camh.net/Research/Areas\\_of\\_research/Population\\_Life\\_Course\\_Studies/OSDUHS/Highlights\\_DrugReport\\_2009OSDUHS\\_Final\\_Web.pdf](http://camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUHS/Highlights_DrugReport_2009OSDUHS_Final_Web.pdf)

Poulin, C. et D. Elliott. *Student drug use survey in the Atlantic provinces: Atlantic technical report*. Halifax (N.-É.) : Université Dalhousie/Community Health Nova Scotia, 2007. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://www.gov.ns.ca/hpp/publications/NS\\_Highlights\\_2007.pdf](http://www.gov.ns.ca/hpp/publications/NS_Highlights_2007.pdf)

Poulin C. et R. Ryan. *Newfoundland & Labrador student drug use 2007: Summary report*. Halifax (N.-É.) : Université Dalhousie/Community Health Nova Scotia, 2007. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://www.health.gov.nl.ca/health/publications/sdus\\_summary\\_report\\_2007\\_11\\_15\\_final\\_r\\_.pdf](http://www.health.gov.nl.ca/health/publications/sdus_summary_report_2007_11_15_final_r_.pdf)

Smith, A., D. Stewart, M. Peled, C. Poon, E. Saewyc et McCreary Centre Society. *A picture of health: Highlights from the 2008 BC adolescent health survey*. Vancouver (C.-B.) : McCreary Centre Society, 2009. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://www.mcs.bc.ca/pdf/AHSIV\\_APictureOfHealth.pdf](http://www.mcs.bc.ca/pdf/AHSIV_APictureOfHealth.pdf)

Solomon, R., J. Organ, M. Abdoullaeva, L. Gwyer et S. Chiodo. *Alcohol, trauma, and impaired driving*. MADD Canada, 2009. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://www.madd.ca/english/research/real\\_facts.pdf](http://www.madd.ca/english/research/real_facts.pdf)





## Activité 4 : Scénarios – Cette situation *pourrait* vous arriver!

Les élèves doivent réagir aux trois scénarios suivants lors d'une discussion en classe ou en rédigeant une courte dissertation. Ces histoires s'inspirent de faits réels que nous lisons souvent dans nos journaux. Posez la question suivante : La perte de contrôle vaut-elle le coup?

### Premier scénario

Après une soirée de consommation excessive d'alcool, Jacob, 17 ans, se fait réveiller le matin par quelqu'un qui frappe à la porte. Il sort de son lit péniblement et se traîne les pieds jusqu'à la porte où l'attend un policier.

« Es-tu Jacob Tremblay? », demande le policier.

« Oui c'est moi, répond Jacob. Quel est le problème? »

« Où étais-tu hier soir? », demande le policier.

Jacob cherche ses mots. Il ne veut pas admettre qu'il a consommé de l'alcool puisqu'il est mineur.

« Je suis sorti... euh... avec des amis. Nous sommes juste sortis. »

« À quel endroit exactement? »

Merde. Il allait avoir de gros problèmes lorsque ses parents seraient mis au courant... il a poussé un soupir. « Au bar L'Escapade », finit-il par admettre.

« Jusqu'à quelle heure? Et où es-tu allé après? »

Jacob se frotte les yeux et essaie de se rappeler tout ce qu'il a fait pendant la soirée. « Euh... je sais que j'ai commencé la soirée à L'Escapade et ensuite... j'imagine que je suis revenu à la maison. »

« Directement à la maison? », demande le policier.

« Je ne suis pas certain... j'ai peut-être bu un peu trop et je ne m'en rappelle pas vraiment. J'imagine que mes amis m'ont reconduit à la maison. Écoutez, vous n'avez pas besoin de raconter tout ça à mes parents, allez-vous le faire? Je veux dire, je n'ai rien commis de tellement grave, n'est-ce pas? Beaucoup de jeunes de mon âge consomment de l'alcool. »

Le policier ignore ses questions. « Te rappelles-tu être sorti du bar? »

« Non monsieur, pas vraiment. Euh... monsieur? Qu'est-ce qui se passe? Est-ce qu'il est arrivé quelque chose à un de mes amis? »

« Tes amis vont bien, mais ce n'est peut-être pas ton cas. Une jeune femme s'est présentée à l'hôpital ce matin et elle a déclaré que tu l'as agressée à l'extérieur du bar L'Escapade hier soir. »

Jacob s'effondre sur le cadre de porte. « Quoi? C'est pas vrai! Elle se trompe – je ne ferais jamais une chose pareille! »

« Le problème c'est que tu viens de me dire que tu ne te souviens de rien », lance le policier d'un air sévère. « Tu ferais mieux d'appeler tes parents pour leur dire que je t'emmène avec moi jeune homme. Et dis-leur que tu auras besoin d'un avocat. »





## Deuxième scénario

Marilou était nerveuse à l'idée de se rendre à la danse avec ses amis. Sa mère l'a déposée à la maison de Rosalie où les filles ont texté deux autres amies et convenu de se rencontrer à la salle communautaire. À la porte, les agents de sécurité ont fouillé leurs effets personnels à la recherche d'alcool ou de drogues, mais ils n'ont pas trouvé la bouteille de vodka des filles. Elles sont allées à la rencontre d'amis à l'intérieur et ont commencé à boire.

À mesure que l'alcool commençait à faire son effet, Marilou se sentait de plus en plus insouciant. Son ami Jérémy lui a offert une pilule — « Eh Marilou, essaie ça. Tu vas te sentir bien. T'en fais-pas, il n'y a pas de danger. » Elle s'amusait trop pour dire non. La dernière chose dont elle se souvient c'est d'avoir avalé la pilule avec une autre gorgée de vodka.

Elle s'est réveillée, couchée dans un lit, confuse et sonnée, et elle avait mal partout. Sa mère était debout à ses côtés, retenant ses larmes. « Marilou – oh merci mon dieu! Comment te sens-tu ma chérie? »

Marilou regarde autour, dans la chambre qu'elle ne reconnaît pas. « Où suis-je? », demande-t-elle d'une voix tremblotante.

Sa mère lui serre la main. « Tu as eu des ennuis hier soir ma belle. Après la danse. Tu as dit à tes amis que tu retrouverais ton chemin jusqu'à la maison. Tu te rappelles? »

« Je ne me rappelle de rien après... après... » Marilou hésitait, elle ne voulait pas admettre avoir consommé de l'alcool à la danse.

« Je suis au courant pour l'alcool », lui dit sa mère d'une voix douce. « Mais il est arrivé autre chose à la danse. Quelqu'un t'a trouvée sur le bord de la route – tu étais nue et – oh ma chérie, je suis tellement désolée. Ce n'est pas de ta faute, tu comprends? Je ne veux jamais que tu penses que, parce que peu importe la quantité d'alcool que tu as bu, ce qui s'est passé est mal et... ».

« Maman! » Le cœur de Marilou battait si fort. « Que s'est-il passé? Dis-le-moi! »

« Oh, Marilou, » lui dit sa mère doucement. « Tu t'es fait violer. »





### Troisième scénario

Justin Gagnon est enfant unique. Ses parents et lui viennent de déménager dans une nouvelle ville. Cette situation n'a pas été facile pour lui. Il a dû quitter tous ses vieux amis et il essaie de s'intégrer dans sa nouvelle collectivité. Les premières semaines à l'école secondaire se sont bien déroulées : il allait à ses cours, apprenait à connaître les alentours de l'école, etc. Cependant, il y avait beaucoup de cliques à l'école et après un mois Justin ne s'était pas fait un seul ami. Il a quand même décidé de se rendre à la première danse de l'école et il a finalement réussi à se faire quelques amis.

Trois semaines plus tard, le directeur a appelé ses parents pour leur dire que Justin s'était fait prendre à fumer de la marijuana avec un groupe d'élèves dans un boisé près de l'école. Le père de Justin, Paul, l'a questionné à ce sujet, mais Justin lui a dit que tout allait bien et qu'il s'agissait d'un incident isolé. Justin a assuré à son père que cela ne se reproduirait plus.

Paul n'a pas reçu d'autres appels de l'école pendant le mois suivant, mais il a remarqué que l'humeur de Justin était de plus en plus changeante. Il a aussi commencé à rentrer tard, disant à sa mère, Sylvie, qu'il allait au cinéma ou qu'il s'amusait avec des amis. Il n'accordait pas beaucoup de temps à ses devoirs et ses notes ont commencé à chuter. Paul et Sylvie étaient préoccupés, mais ils savaient à quel point le déménagement avait été difficile pour Justin et ils ne voulaient pas lui mettre de pression. Il va se replacer, qu'ils se disaient. C'est un bon jeune qui a de bonnes valeurs.

Puis, un soir, le service de police local appelle.

« Nous avons embarqué votre fils en compagnie d'autres jeunes ce soir », leur dit le policier. Nous avons trouvé de la drogue. Venez au poste afin que nous puissions discuter. »

Paul et Sylvie se sont rendus au poste de police sans perdre une seconde, où ils ont trouvé Justin dans une cellule. Le policier qui les a appelés les a fait entrer dans son bureau. Il leur a dit que Justin et plusieurs autres adolescents avaient été trouvés dans une voiture qui contenait une grande quantité de crack. Comme Justin n'avait pas de drogue en sa possession, il ne sera pas accusé, mais le policier était préoccupé par son implication.

« Avez-vous remarqué quelque chose de différent dans le comportement de votre fils dernièrement? Un changement au niveau de ses amis ou de ses notes? » Paul et Sylvie ont échangé un regard avant de calmement exprimer leurs préoccupations au policier à propos de leur fils. Le policier a écouté, le visage sérieux. Une fois qu'ils eurent terminé, il a dit : « J'ai vu ce genre de situation à maintes reprises M. et Mme Gagnon, et je sais que c'est difficile à entendre, mais je suis pas mal certain que votre fils consomme de la drogue. »

Sylvie et Paul étaient en état de choc. « Il a consommé de la marijuana, affirme Paul, mais c'est tout. C'est un bon garçon, de bonne famille, il ne consommerait jamais autre chose. »

« Que ce soit de la marijuana ou de la cocaïne, là n'est pas la question, M. Gagnon. D'après ce que vous venez de me dire, je pense que Justin a de gros problèmes. Peu importe ce qu'il consomme, il a besoin d'aide. »

*Vous êtes les parents de Justin. Quelles mesures prendrez-vous pour aider Justin à régler son problème de consommation de drogue?*







## Activité 5 : La consommation abusive de drogue se répercute sur les possibilités à long terme

Cette activité vise à montrer aux élèves que la consommation de drogue a une incidence sur leur réussite scolaire et, en fin de compte, sur leur futur mode de vie.

- a) Présentez aux élèves les constatations suivantes tirées d'une étude sur la santé des élèves de Colombie-Britannique (Smith, Stewart, Peled, Poon et Saewyc, 2009) :

*[Traduction]*

*La consommation de marijuana est associée à l'absence d'investissement scolaire. Comparativement aux élèves qui n'ont jamais essayé la marijuana, les élèves qui en ont consommé étaient trois fois plus enclins à s'absenter de l'école au cours du mois précédent (53 % c. 17 %); ils étaient moins susceptibles d'être convaincus que les activités auxquelles ils prenaient part étaient importantes (32 % c. 37 %) et ils avaient un sentiment d'appartenance moins grand envers leur école (p. 35).*

- b) Discutez du tableau de Statistiques Canada suivant avec les élèves.

Niveau de scolarité	Taux de chômage (2011)	Revenu annuel moyen (Tous les groupes d'âge - 2006)
Inférieur au niveau secondaire (a abandonné les études secondaires)	14,3%	20 833 \$
Diplôme d'études secondaires	7,3%	28 038 \$
Diplôme d'études collégiales	5,8%	36 785 \$
Diplôme d'études universitaires (baccalauréat)	4,6%	57 395 \$

- c) Discutez avec les élèves des constatations suivantes de Statistiques Canada (2009) relatives au salaire minimum :
- Sans un diplôme d'études secondaires, vous êtes cinq fois plus susceptible de travailler au salaire minimum (ou à un salaire inférieur) que les personnes qui ont au moins terminé leurs études secondaires.
  - Un décrocheur sur six travaille au salaire minimum.
  - Seulement une personne sur 28 qui possède un diplôme d'études secondaires travaille au salaire minimum.
  - Près de 60 % des personnes qui travaillent au salaire minimum habitent chez leurs parents ou chez un autre membre de la famille; une majorité d'entre eux finissent par retourner à l'école.





Demandez aux élèves si c'est le genre de vie qu'ils envisagent.

Réaffirmez que les conséquences à long terme de la consommation de drogue sont les échecs scolaires et des possibilités de carrière grandement réduites.

- d) Comme les parents des élèves leur offrent peut-être un mode de vie associé à la classe moyenne, les élèves pourraient être surpris de constater toutes les dépenses à soustraire d'un salaire annuel (se reporter à la feuille de travail de l'élève). Demandez aux élèves de soustraire tous les frais de subsistance énumérés du salaire annuel. Discutez du revenu résiduel et en quoi cela se compare au mode de vie qu'ils mènent actuellement.

### Références

Smith, A., D. Stewart, M. Peled, C. Poon, E. Saewyc et McCreary Centre Society. *A picture of health: Highlights from the 2008 BC adolescent health survey*. Vancouver (C.-B.) : McCreary Centre Society, 2009. Consulté en août 2012, sur Internet : [http://www.mcs.bc.ca/pdf/AHSIV\\_APictureOfHealth.pdf](http://www.mcs.bc.ca/pdf/AHSIV_APictureOfHealth.pdf)

Statistiques Canada. *L'emploi et le revenu en perspective*. Consulté en août 2012 sur Internet : <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/topics-sujets/pdf/topics-sujets/minimumwage-salaireminimum-2009-fra.pdf>

## Activité 6 : Feuille de travail de l'élève

40 heures/semaine x 52 semaines/année x 10 \$/heure (salaire min. habituel) = salaire annuel de	20 833 \$
--	-----------

### Expenses

Location d'appartement (avec colocataire) 600 \$/mois x 12 mois =	7 200 \$
Épicerie 500 \$/mois x 12 mois =	6 000 \$
Voiture (achat ou location) ~300 \$/mois x 12 mois =	3 600 \$
Assurance automobile 750 \$/année =	750 \$
Électricité et/ou gaz naturel 100\$/mois x 12 mois =	1 200 \$
Câblodistribution ou Internet 40\$/mois x 12 mois =	480 \$
Téléphone 40 \$/mois x 12 mois =	480 \$
Vêtements 50 \$/mois x 12 mois =	600 \$
Dentiste et médicaments d'ordonnance 250 \$/année =	250 \$
Cheveux 10 \$/coupe de cheveux x 1 coupe/mois x 12 mois =	120 \$
<b>Total</b>	

**Voir page 27 pour la version imprimable.**

Déduisez les dépenses du salaire.

Combien reste-t-il d'argent pour le divertissement, les passe-temps, les cadeaux, les urgences et pour élever une famille?





## Annexe A — Classement des cartes – Guide d'information

### Énoncé 1A

*La consommation de marijuana à des fins récréatives est inoffensive si elle est faite avec modération. En fait, je crois qu'elle devrait être légalisée.*

#### Faits :

- ☛ Les recherches menées par le National Institute on Drug Abuse révèlent que la marijuana nuit à la vigilance, à la perception, à la coordination et au temps de réaction. Cet état d'ébriété peut durer jusqu'à 24 heures et avoir une incidence sur votre capacité de conduire, votre rendement scolaire et vos activités parascolaires.
- ☛ La consommation à des fins récréatives ne vous met pas à l'abri d'une dépendance. Une personne sur six qui a consommé de la marijuana à l'adolescence deviendra dépendante, peu importe la fréquence de la consommation.
- ☛ La fumée de la marijuana contient 20 fois plus d'ammoniac et 5 fois plus de cyanure d'hydrogène et d'oxydes d'azote que celle du tabac.
  - Ces produits chimiques ont une incidence sur la circulation sanguine et le système immunitaire.
- ☛ Selon le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, la consommation de cannabis peut avoir plusieurs effets néfastes sur la santé, notamment :
  - des problèmes de santé physique et mentale;
  - des problèmes liés aux facultés cognitives (champ d'attention, mémoire et vitesse psychomotrice);
  - des problèmes respiratoires, jusqu'au cancer du poumon.

#### Références :

National Institute on Drug Abuse. Marijuana: Facts Parents Need to Know. NIDA, novembre 1998. Consulté le 4 septembre 2012, sur Internet : <http://www.theantidrug.com/drug-information/marijuana-facts/negative-effects-marijuana.aspx#footnotes>

Universitaires et National Institute on Drug Abuse. Marijuana facts: Breaking down the myths. Heads Up: Real News About Drugs and Your Body, 2011. Consulté le 4 septembre 2012, sur Internet : <http://headsup.scholastic.com/articles/marijuana-fact>

Porath-Waller, Amy J., Douglas J. Beirness, Jordan Diplock et Darryl Plecas. "Highlights March 2010." *Clearing the Smoke on Cannabis Series*. (2010) : 1-4. Imprimé.

Porath-Waller, Amy J. et Douglas J. Beirness. "Cannabis Use and Driving." *Clearing the Smoke on Cannabis Series*. 3. (2009) : 1-8. Imprimé.





## Énoncé 1B

*La consommation régulière de marijuana peut mener à la consommation d'autres drogues plus nocives.*

### Faits :

- ☛ De récentes recherches menées par le US Office of National Drug Control Policy révèlent que la marijuana est à l'origine d'un plus grand risque de consommation abusive et de dépendance à d'autres drogues.
- ☛ Dans une étude réalisée en 2003, on apprend que la consommation de cannabis avant l'âge de 17 ans rend une personne cinq fois plus susceptible de consommer d'autres drogues.

### Références :

Drug Free Australia. Cannabis – suicide, schizophrenia and other ill-effects: a research paper on the consequences of acute and chronic cannabis use, 2009. Consulté le 4 septembre 2012, sur Internet : [http://www.drugfree.org.au/fileadmin/Media/Reference/DFA\\_CannabisPaper.pdf](http://www.drugfree.org.au/fileadmin/Media/Reference/DFA_CannabisPaper.pdf)

## Énoncé 2A

*La consommation de substances destinées à augmenter votre rendement dans les sports est acceptable pour autant qu'il n'y ait pas d'effets à long terme sur votre corps.*

### Faits :

- ☛ Certaines substances destinées à augmenter le rendement peuvent causer des effets secondaires graves à court et long termes, notamment des problèmes de foie (ictère), des problèmes cardiovasculaires (hausse de la pression sanguine, crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux), une instabilité psychologique (manque de jugement, hostilité) et une déshydratation aiguë.

### Références :

Mangan, T. "Effects of Performance Enhancing Drugs" *Side effects of muscle enhancers*, 28 mai 2011.

Consulté sur Internet : <http://www.livestrong.com/article/88372-effects-performance-enhancing-drugs/>





## Énoncé 2B

*Votre rendement dans les sports, aux examens, en musique, en théâtre, etc., devrait dépendre de vos capacités et non de substances visant à augmenter le rendement. Il n'est jamais acceptable d'utiliser ces substances.*

### Faits :

- ☛ Les boissons énergisantes, qu'on consomme pour demeurer alerte et concentré, peuvent aussi être considérées comme des substances destinées à augmenter le rendement. Il importe de noter que les boissons énergisantes comme Rockstar® et Monster® contiennent 350 milligrammes de caféine, l'équivalent de 10 canettes de Coca-Cola.
  - La prise d'une telle quantité de caféine peut entraîner la déshydratation et une perte de rendement. D'après le Sports Medicine Council of Manitoba, une déshydratation de 4 % équivaut à une perte de rendement de 20 %.
- ☛ Même les suppléments vendus en pharmacie ou dans les boutiques d'aliments naturels peuvent être dangereux, en particulier s'ils sont utilisés sans les recommandations d'un médecin. Ces suppléments contiennent souvent des ingrédients qui ne sont pas réglementés et contrôlés par le gouvernement et, par conséquent, ils peuvent nuire grandement à votre métabolisme.

### Références :

Paddock, Russ. "Energy Drinks' Effects on Student-Athletes and Implications for Athletic Departments." *Sport Journal*. (2008) 11.4. Consulté le 4 juin 2012, sur Internet : <http://www.thesportjournal.org/article/energy-drinks-effects-student-athletes-and-implications-athletic-departments>

Above the Influence. "Why People Take Drugs". *Influences*. The National Youth Anti-Drug Media Campaign, N.D. Consulté le 4 septembre 2012 sur Internet : <http://www.abovetheinfluence.com/influence/whypeopletookdrugs>

## Énoncé 3A

*La consommation d'alcool par des mineurs est acceptable à la maison, car elle leur apprend à consommer de façon responsable.*

### Faits :

- ☛ Selon une étude scientifique menée en 2005 sur les effets de la consommation d'alcool sur le cerveau à l'adolescence, le fait de boire de l'alcool à un jeune âge peut modifier le fonctionnement du cerveau, comme la circulation sanguine dans certaines régions du cerveau et l'activité électrique du cerveau. Les jeunes qui commencent à boire avant d'être majeurs, en particulier avant l'âge de 15 ans, sont cinq fois plus susceptibles de déclarer une dépendance à l'alcool ou une consommation abusive d'alcool au cours des 12 derniers mois que ceux qui commencent à boire à un âge légal.

### Références :

Tapert, Susan F., Lisa Caldwell et Christina Burke. "Alcohol and the Adolescent Brain." *Human Studies*. 28.4 (2005) : 205-212. Imprimé.





### Énoncé 3B

*La consommation d'alcool peut créer une dépendance et être à l'origine de comportements irresponsables comme la conduite en état d'ébriété – les adolescents devraient donc éviter d'en consommer.*

#### Faits :

- ☛ Les jeunes qui commencent à boire avant d'être majeurs, en particulier avant l'âge de 15 ans, sont cinq fois plus susceptibles de déclarer une dépendance à l'alcool ou une consommation abusive d'alcool au cours des 12 derniers mois que ceux qui commencent à boire à un âge légal.
- ☛ Chez les personnes âgées de 15 à 25 ans, les accidents de la route sont la première cause de décès et l'alcool est un facteur dans près de la moitié de ces accidents.

#### Références :

Office of Applied Studies. "Alcohol dependence or abuse and age at first use" *The NSDUH Report*. (22 octobre 2004). Consulté sur Internet : <http://www.oas.samhsa.gov/2k4/ageDependence/ageDependence.htm>

Chamberlain, E. et Robert Solomon. "Youth and Impaired Driving in Canada: Opportunities for Progress" *Madd Canada*. (2 juillet 2006). Consulté sur Internet : [http://www.madd.ca/english/research/youth\\_and\\_impaired\\_driving\\_may\\_2006.pdf](http://www.madd.ca/english/research/youth_and_impaired_driving_may_2006.pdf)

### Énoncé 4A

*C'est correct si mes amis consomment de la drogue dans la mesure où je n'en prends pas. Ça les regarde; je veux pouvoir côtoyer des personnes.*

#### Faits :

- ☛ La consommation d'alcool est l'indicateur le plus fort pour prédire la consommation excessive d'alcool chez les jeunes.
- ☛ Pour chacun de vos amis proches qui boivent, le risque que vous consommiez de l'alcool de façon excessive double.
- ☛ Lorsqu'un jeune a au moins deux amis qui ont fumé, il est six fois plus susceptible de devenir un fumeur occasionnel. En outre, il est 10 fois plus susceptible de devenir un fumeur régulier.

#### Références :

Bahr, Stephen J., John P. Hoffmann et Xiaoyan Yang. "Parental and Peer Influences on the Risk of Adolescent Drug Use." *Journal of Primary Prevention*. 26.6 (2005): 529-551. Imprimé.

CBC News, "Peer pressure biggest influence on teen smokers: study." CBC News. CBC, 12 août 2002. Consulté sur Internet le 1<sup>er</sup> juin 2012. [http://www.cbc.ca/news/story/2002/08/12/teen\\_smoking020812.html](http://www.cbc.ca/news/story/2002/08/12/teen_smoking020812.html).





### Énoncé 4B

*Vous n'avez pas besoin d'amis qui consomment de la drogue. Vous pouvez choisir un autre groupe d'amis.*

#### Faits :

- ☛ La majorité de vos pairs ne consomment pas de drogue. Entre 63,2 % et 79,1 % des élèves canadiens n'ont jamais consommé de cannabis.
- ☛ Souvent, ceux qui consomment de la drogue commencent à perdre leurs amis et à devenir plus isolés.

#### Références :

Young, Matthew M. et Groupe de travail sur les enquêtes sur la consommation de drogues des élèves (ECDE), *Rapport pancanadien sur la consommation de drogues et d'alcool des élèves, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies*, 13 octobre 2011. Consulté sur Internet le 29 mai 2012. [http://www.ccsa.ca/2011%20CCSA%20Documents/2011\\_CCSA\\_Student\\_Alcohol\\_and\\_Drug\\_Use\\_fr.pdf](http://www.ccsa.ca/2011%20CCSA%20Documents/2011_CCSA_Student_Alcohol_and_Drug_Use_fr.pdf)

Above the Influence. "Why People Take Drugs". *Influences*. The National Youth Anti-Drug Media Campaign, N.D. Consulté sur Internet le 4 septembre 2012. <http://www.abovetheinfluence.com/influence/whypeopletakedrugs>

### Énoncé 5A

*Entre la pression exercée par les pairs et les conflits à la maison, je peux comprendre pourquoi certaines personnes s'évadent parfois en consommant de la drogue.*

#### Faits :

- ☛ Le fait de consommer de la drogue pour gérer votre stress et apaiser vos sentiments d'angoisse peut en réalité aggraver la situation que vous vivez. La drogue ne peut pas régler les problèmes qui sont pour vous une source de stress; en consommer peut en fait générer plus de stress et d'angoisse et même déclencher une dépression. Notre corps et notre esprit sont assez forts pour composer efficacement avec de nombreux facteurs de stress sans influencer notre bien-être de façon significative.

#### Références :

Above the Influence. "Above the Stress: Learn to Deal with It" *Pressures*. Youth Anti-Drug Media Campaign, N.D. Consulté sur Internet le 5 septembre 2012. <http://www.abovetheinfluence.com/influence/pressures>





## Énoncé 5B

*La consommation de drogue comme moyen d'évasion est de courte durée. Il vaut mieux attaquer ses problèmes de front. Les drogues à usage récréatif sont dangereuses même en petites quantités.*

### Faits :

- ☛ Votre niveau de stress augmentera si vous n'apprenez pas comment l'atténuer et le gérer adéquatement. Selon une recherche effectuée par l'American Psychological Association, le fait d'attaquer ses problèmes de front et d'apprendre des stratégies d'adaptation contribue à accroître la résilience d'une personne. Plus la personne est résiliente, plus elle est en mesure de s'adapter et de gérer les situations difficiles ou stressantes sans nuire à son bien-être.

### Références :

American Psychological Association. "The Road to Resilience" Psychology Help Centre. American Psychological Association, 2012. Consulté le 4 septembre 2012, sur Internet : <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx#>

## Énoncé 6A

*Si ma blonde/mon chum consommait de la drogue en ma présence, je ressentirais la pression d'en consommer aussi.*

### Faits :

- ☛ En fréquentant des pairs qui consomment de la drogue, le risque qu'une personne consomme de la drogue augmente considérablement. Les adolescents consomment rarement de la drogue s'ils ont des amis qui n'en consomment pas.
- ☛ Selon une étude réalisée en 2011 sur les habitudes de consommation d'alcool des adolescents, ces derniers sont fortement influencés par les habitudes de consommation de leur partenaire amoureux. De plus, si cette influence est négative, il est possible de prédire de futurs problèmes de consommation d'alcool ainsi que les conséquences pour la santé qui s'y rattachent.

### Références :

Bahr, Stephen J., John P. Hoffmann et Xiaoyan Yang. "Parental and Peer Influences on the Risk of Adolescent Drug Use." *Journal of Primary Prevention*. 26:6 (2005): 529-551. Imprimé.

Kreager, Derek A. et Dana L. Haynie. "Dangerous Liaisons? Dating and Drinking Diffusion in Adolescent Peer Networks". *American Sociological Review*. 76:5 (2011):737-763. Imprimé.







### Énoncé 6B

*Si ma blonde/mon chum insistait pour que je prenne de la drogue, je mettrais immédiatement fin à la relation.*

#### Faits :

- ☛ Une étude réalisée en 2011 sur les habitudes de consommation d'alcool des adolescents révèle que les amis d'un partenaire amoureux exercent une grande influence sur la consommation d'alcool d'un adolescent, encore plus que celle de ses propres amis. Si, dans un couple, le partenaire boit, il est très probable que ses amis aient un comportement similaire. En mettant un terme à cette relation, vous ne mettez pas seulement fin à l'influence négative que votre partenaire exerce sur vous, mais aussi à la pression exercée par ses amis, qui s'avère aussi importante.

#### Références :

Kreager, Derek A. et Dana L. Haynie. "Dangerous Liaisons? Dating and Drinking Diffusion in Adolescent Peer Networks". *American Sociological Review*. 76:5 (2011):737-763. Imprimé.

### Énoncé 7A

*Les athlètes pris à consommer des substances destinées à augmenter le rendement devraient être bannis à vie des compétitions dans ce sport.*

#### Fait :

- ☛ Selon un sondage effectué en 2009 à l'échelle nationale par la firme Nanos, 33 % des Canadiens croient qu'un athlète qui est pris à consommer des substances destinées à augmenter le rendement pendant les Jeux olympiques devrait être banni à vie des compétitions. Une autre tranche de la population (34 %) croit qu'ils devraient être suspendus pendant quatre ans.

#### Références :

Nanos Research. (1<sup>er</sup> décembre 2009) Canadians favour tough doping policies. *Nanos Report* . Consulté sur Internet : <http://www.cces.ca/files/pdfs/POLNAT-S09-T405E.pdf>





## Énoncé 7B

*Une mauvaise décision de prendre des substances destinées à augmenter le rendement ne devrait pas détruire la carrière d'un athlète, en particulier s'il mène une carrière olympique.*

### Faits :

- ☛ Les athlètes qui consomment des substances et des suppléments destinés à augmenter leur rendement entachent l'intégrité et la valeur des sports aux yeux des autres athlètes et des spectateurs. La réglementation concernant les substances destinées à augmenter le rendement pendant les Jeux olympiques a été créée pour s'assurer que cette intégrité demeure intacte et pour que les règles du jeu soient équitables pour tous les athlètes.
- ☛ Selon un sondage effectué en 2009 à l'échelle nationale par la firme Nanos, seulement 3 % des Canadiens ont affirmé que les athlètes accusés d'avoir consommé des substances destinées à augmenter le rendement ne devraient pas être pénalisés.

### Références :

Above the Influence. "Why People Take Drugs". *Influences*. The National Youth Anti-Drug Media Campaign, N.D. Consulté le 4 septembre 2012, sur Internet : <http://www.abovetheinfluence.com/influence/whypeopletakedrugs>

Nanos Research. (1er décembre 2009) Canadians favour tough doping policies. *Nanos Report* . Consulté sur Internet : <http://www.cces.ca/files/pdfs/POLNAT-S09-T405E.pdf>



## Annexe B — Classement des cartes

**1A**

La consommation de marijuana à des fins récréatives est inoffensive si elle est faite avec modération. En fait, je crois qu'elle devrait être légalisée.

**1B**

La consommation régulière de marijuana peut mener à la consommation d'autres drogues plus nocives.

**2A**

La consommation de substances destinées à augmenter votre rendement dans les sports est acceptable pour autant qu'il n'y ait pas d'effets à long terme sur votre corps.

**2B**

Votre rendement dans les sports, aux examens, en musique, en théâtre, etc., devrait dépendre de vos capacités et non de substances visant à augmenter le rendement. Il n'est jamais acceptable d'utiliser ces substances.

**3A**

La consommation d'alcool par des mineurs est acceptable à la maison car elle leur apprend à consommer de façon responsable.

**3B**

La consommation d'alcool peut créer une dépendance et être à l'origine de comportements irresponsables comme la conduite en état d'ébriété – les adolescents devraient donc éviter d'en consommer.

**4A**

C'est correct si mes amis consomment de la drogue dans la mesure où je n'en prends pas. Ça les regarde; je veux pouvoir côtoyer des personnes.

**4B**

Vous n'avez pas besoin d'amis qui consomment de la drogue. Vous pouvez choisir un autre groupe d'amis.

## 5A

Entre la pression exercée par les pairs et les conflits à la maison, je peux comprendre pourquoi certaines personnes s'évadent parfois en consommant de la drogue.

## 5B

La consommation de drogue comme moyen d'évasion est de courte durée. Il vaut mieux attaquer ses problèmes de front. Les drogues à usage récréatif sont dangereuses même en petites quantités.

## 6A

Si ma blonde/mon chum consommait de la drogue en ma présence, je ressentirais la pression d'en consommer aussi.

## 6B

Si ma blonde/mon chum insistait pour que je prenne de la drogue, je mettrais immédiatement fin à la relation.

## 7A

Les athlètes pris à consommer des substances destinées à augmenter le rendement devraient être bannis à vie des compétitions dans ce sport.

## 7B

Une mauvaise décision de prendre des substances destinées à augmenter le rendement ne devrait pas détruire la carrière d'un athlète, en particulier s'il mène une carrière olympique.



## Annexe C — Activité 3 : Que savez-vous de la consommation de drogue des adolescents au Canada?

		Vrai	Faux
1	Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont fumé des cigarettes en 2008 qu'en 1998.		
2	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, 53 % des élèves ont admis avoir consommé de l'alcool de façon excessive dans les 30 jours précédant l'étude.		
3	Selon une étude réalisée en 2004 par le Sports Medicine Council of Manitoba, les boissons énergisantes populaires contenant de la caféine provoquent la déshydratation et peuvent entraîner une perte de rendement allant jusqu'à 20 % chez ceux qui en consomment.		
4	Selon une étude réalisée en 2011 par le CCLAT (Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies), la nature biologique de la marijuana la rend moins nocive à fumer que la plupart des cigarettes.		
5	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, un peu moins de 30 % des buveurs d'âge mineur se sont procuré de l'alcool auprès d'un ami.		
6	Selon une étude réalisée en 2008, un plus grand nombre d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé de l'ecstasy, des stéroïdes et des médicaments d'ordonnance en 2008 qu'en 1998.		
7	Selon une étude réalisée en 2009, 25 % des adolescents de l'Ontario ont consommé de l'alcool de façon excessive au cours de cette année.		
8	Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé des amphétamines et de la cocaïne en 2008 qu'en 1998.		
9	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, près de 30 % des élèves du secondaire ont consommé de la marijuana au moins une fois dans l'année précédant l'étude.		
10	Selon une étude réalisée en 2008, moins d'adolescents de la Colombie-Britannique ont consommé des amphétamines et de la cocaïne en 2008 qu'en 1998.		
11	Selon une étude réalisée en 2007 dans les provinces de l'Atlantique, 50 % des élèves de 7e, 9e, 10e et 12e année ont affirmé avoir été passagers dans une voiture conduite par une personne ayant les facultés affaiblies par la marijuana au cours de l'année précédente.		
12	In a 2009 study (Solomon, Organ, Abdoullaeva, Gwyer & Chiodo), 10% of youth aged 15-24 reported they had been harmed by their own drinking, either physically, financially, or socially.		
13	Selon une étude réalisée en 2009 (Solomon, Organ, Abdoullaeva, Gwyer et Chiodo), 10 % des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont déclaré que leur consommation d'alcool leur avait nui, que ce soit au plan physique, financier ou social.		

## Annexe D — Feuille de travail de l'élève

### Salaire

40 heures/semaine x 52 semaines/année x 10 \$/heure (salaire min. habituel) = salaire annuel de	20 833 \$
--	-----------

### Expenses

Location d'appartement (avec colocataire) 600 \$/mois x 12 mois =	7 200 \$
Épicerie 500 \$/mois x 12 mois =	6 000 \$
Voiture (achat ou location) ~300 \$/mois x 12 mois =	3 600 \$
Assurance automobile 750 \$/année =	750 \$
Électricité et/ou gaz naturel 100\$/mois x 12 mois =	1 200 \$
Câblodistribution ou Internet 40\$/mois x 12 mois =	480 \$
Téléphone 40 \$/mois x 12 mois =	480 \$
Vêtements 50 \$/mois x 12 mois =	600 \$
Dentiste et médicaments d'ordonnance 250 \$/année =	250 \$
Cheveux 10 \$/coupe de cheveux x 1 coupe/mois x 12 mois =	120 \$
<b>Total</b>	

Déduisez les dépenses du salaire.

Combien reste-t-il d'argent pour le divertissement, les passe-temps, les cadeaux, les urgences et pour élever une famille?

