

10 e année
Sensibilisation à la consommation de
substances psychoactives

Nom: _____

Enseignant /e: _____

Salle #: _____

/ 76 points (2023)

Objectifs :

- Comprendre les catégories de substances
- Apprendre les stratégies de réduction des risques, y compris l'abstinence
- Identifier les signes d'une consommation problématique et les ressources disponibles
- Explorer la stigmatisation associée à la consommation de substances psychoactives
- Fournir un outil d'évaluation permettant aux jeunes de réfléchir aux avantages et aux inconvénients de la consommation de substances, ainsi qu'aux avantages et aux inconvénients de l'arrêt ou de la réduction de la consommation.

Introduction à la sensibilisation à la consommation de substances psychoactives (14 points)

4 choses que je sais sur les substances (4 points)

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____

4 choses que je me demande sur les substances (4 points)

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____

Si une personne a un problème de toxicomanie, quels sont les 4 signes qui montrent qu'elle est en difficulté ? (4 points)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Où une personne peut-elle trouver de l'aide si elle est confrontée à une dépendance ? (2 points)

1. _____
2. _____

Pourquoi est-il important de ne pas juger quelqu'un pour les décisions qu'il prend en matière de substances ? (2 points)

Que pouvez-vous faire si vous vous inquiétez de la consommation de substances psychoactives d'une autre personne ? (2 points)

Position latérale de sécurité (7 points)

Quand est-ce qu'on met quelqu'un dans la position latérale de sécurité ? (2 points)

Quand est-ce qu'on appelle le 911? (2 points)



3 étapes pour mettre une personne dans la position latérale de sécurité (3 points)

1. _____
2. _____
3. _____

Les catégories de substances (32 points)

<p style="text-align: center;"><u>Stimulants</u></p> <p>4 exemples :</p> <p>Que font les stimulants ?</p> <p>Quels en sont les risques ?</p> <p>Comment une personne peut-elle être plus en sécurité si elle en consomme ?</p>	<p style="text-align: center;"><u>Calmants/tranquillisants</u></p> <p>4 exemples :</p> <p>Que font les Calmants/tranquillisants ?</p> <p>Quels en sont les risques ?</p> <p>Comment une personne peut-elle être plus en sécurité si elle en consomme ?</p>
<p style="text-align: center;"><u>Hallucinogènes</u></p> <p>4 exemples :</p> <p>Que font les hallucinogènes ?</p> <p>Quels en sont les risques ?</p> <p>Comment une personne peut-elle être plus en sécurité si elle en consomme ?</p>	<p style="text-align: center;"><u>Cannabis</u></p> <p>4 exemples :</p> <p>Que fait le cannabis ?</p> <p>Quels en sont les risques ?</p> <p>Comment une personne peut-elle être plus en sécurité si elle en consomme ?</p>

Projet de recherche sur les substances ou tableau d'équilibre décisionnel

Projet de recherche sur les substances (25 points)

Créez une affiche, une brochure, un diaporama, une vidéo ou toute autre forme de média présentable qui traite d'une substance spécifique. Présentez vos informations sous forme de points ou de paragraphes. Incluez les informations suivantes:

Origines :

/1 Où et par qui les substances ont-elles été utilisées pour la première fois et à quelles fins ?

/1 Les substances sont-elles naturelles ou synthétique ?

/1 Comment le produit est-il transformé ou rendu prêt à l'emploi ?

/1 Les substances ont-elles une utilité médicale ?

Obtenir et consommer :

/1 Les substances sont-elles légales ou illégales ?

/1 Où est-ce que l'on peut s'en procurer ?

/1 Comment est-ce que les substances peuvent être utilisées ou consommées ?

/1 Quels sont les effets des substances ?

/1 Combien de temps les effets durent-ils ?

/Quels sont les moyens d'assurer la sécurité d'une personne qui consomme de l'alcool ?

Considérations à long terme:

/1 La substance peut-elle entraîner une accoutumance (dépendance) ?

4/ Quels sont les effets à long terme de la consommation de la substance ? Comment la consommation à long terme de la substance peut-elle affecter les actions de la personne ?

/3 Trois endroits où une personne peut se rendre pour obtenir des informations et de l'aide concernant les substances ?

Dans l'ensemble :

/2 Organisation - L'information est présentée dans un ordre significatif, les sources d'information sont citées.

/Originalité - L'information est recueillie, synthétisée et interprétée dans un style individuel.

/Optique - L'information est présentée dans un format visuellement agréable et facile à comprendre.

/25 Total

Projet de recherche sur les substances ou tableau d'équilibre décisionnel

Projet de recherche sur les substances (25 points)

Pensez à votre consommation de substances ou à un comportement addictif, par exemple Internet, les jeux vidéo, le shopping, la nourriture, et à ses aspects positifs et négatifs. Choisissez une substance ou un comportement addictif (1) _____
Inscrivez 5 raisons dans chaque case et soulignez 1 ou 2 points qui ont le plus de valeur pour vous dans chaque case.

Ce qu'il y a de mieux dans l'utilisation	Ce qu'il y a de pire dans l'utilisation
Ce qu'il y a de mieux dans le fait de réduire ou d'arrêter	Ce qu'il y a de pire dans le fait de réduire ou d'arrêter

Quelles sont les choses que tu peux faire pour t'aider à surmonter la partie « Ce qu'il y a de pire dans le fait de réduire ou d'arrêter » ? Par exemple, si tu as du mal à dormir, quelles sont les choses qui t'aideraient à dormir ? (4 points)