

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs

Santé liée à la consommation de substances, dépendance et comportements associés : L'alcool (5^e année)

Introduction

Le présent module propose aux enseignants et éducateurs qui enseignent aux élèves de la 5^e année une leçon sur l'alcool. Ce module soutient objectifs d'apprentissage du programme-cadre d'éducation physique et santé (ÉPS) de l'Ontario pour l'année scolaire 2023-2024.

Objectifs d'apprentissage

Par la fin de ce module, les élèves seront en mesure de mieux comprendre :

- L'alcool et les effets à court et à long terme;
- La teneur en alcool;
- Une surdose d'alcool et comment intervenir;
- Quels sont les problèmes liés à la consommation d'alcool;
- Qu'est-ce que la conduite avec facultés affaiblies;
- La dépendance à une substance et une dépendance physique;
- Les effets secondaires de l'alcool;
- Comment réagir à la pression des pairs;
- Des moyens sains pour augmenter les niveaux de dopamine et gérer le stress;
- La stigmatisation;
- La réduction des méfaits.;
- En quoi consiste le rétablissement.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Objectif

Le secteur de la santé publique de l'Ontario a pour priorité d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des enfants et des jeunes d'âge scolaire. L'enfance est une période pendant laquelle les habitudes et les comportements en matière de santé sont appris. L'adolescence, quant à elle, est une période pendant laquelle il est autant possible d'adopter des comportements positifs que des comportements à risque en matière de santé. Ce guide offre aux enseignants et éducateurs la possibilité de présenter en classe du contenu sur la santé liée à la consommation, la dépendance et les comportements associés à leur rythme et au moment qui leur convient. Selon le niveau de discussion, la participation des élèves, et les préférences des enseignants et éducateurs, cette présentation peut durer de 60 à 90 minutes. Veuillez assurer la familiarisation du contenu avant l'enseignement afin d'assurer qu'il y aura suffisamment de temps en classe.

À propos de ce guide

Ce guide servira comme ressource complémentaire pour les enseignants et éducateurs qui choisissent de présenter les modules de santé développés par Santé publique Ottawa (SPO). Puisque le contenu sera mis à jour chaque année, ou lorsque de nouvelles données probantes seront disponibles, nous encourageons les enseignants et éducateurs à consulter fréquemment la page Web [Santé scolaire en ligne](#) pour accéder au contenu le plus récent.

Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur l'alcool, ainsi que sur les services et les ressources disponibles, veuillez consulter les sites suivants :

- [Santé scolaire en ligne](#)
- [Le LIEN Ottawa : Alcool](#)
- [Santé publique Ottawa : Alcool](#)
- [Services et ressources en matière de consommation de substances](#)
- [Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances](#)
- [Langage axé sur la personne : Trouble lié à la consommation de substances et stigmatisation](#)

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Avis de non-responsabilité

L'information fournie ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Les enseignants et éducateurs doivent encourager les élèves à consulter leurs parents ou tuteurs, ou des professionnels de la santé qualifiés pour obtenir des conseils personnels sur l'alcool. Les enseignants et éducateurs doivent aborder les questions relatives à l'alcool avec sensibilité, respect et en tenant compte de la diversité des origines et des points de vue de leurs élèves. La réponse à une question posée par un élève doit être adaptée en fonction de l'âge et de la maturité de l'élève, ainsi que de l'environnement scolaire et des politiques de l'école.

Points à prendre en considération

En vous familiarisant avec un sujet avant de l'aborder en classe, vous contribuerez à établir une conversation fructueuse et agréable avec les jeunes. Le présent module traite de sujets qui peuvent mettre certains élèves mal à l'aise ou leur sembler difficiles à comprendre. Voici des points à prendre en considération afin de soutenir l'expérience d'apprentissage des élèves :

- Tenez compte des différents antécédents et expériences des élèves :
 - Dans la mesure du possible, tenez compte des expériences vécues de vos élèves qui pourraient les mettre mal à l'aise lors de certaines discussions. Pensez à informer les élèves à l'avance que ce sujet sera abordé en classe et faites preuve de discernement si des accommodements s'avèrent nécessaires.
- Surveillez les signes d'inconfort :
 - Portez attention au visage et au langage corporel des élèves.
- Prévoyez suffisamment de temps pour tenir une discussion :
 - Accordez-vous suffisamment de temps pour présenter le sujet, en discuter en groupe, faire une récapitulation et répondre aux questions.
 - L'utilisation d'une « boîte à questions » anonyme peut encourager les élèves à poser des questions qu'ils ne se sentiraient pas à l'aise de poser devant le groupe.



Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)



Collaboration continue

Notre engagement à améliorer les résultats de santé est un processus continu.* Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer ce module, en utilisant le formulaire de commentaires qui se trouve sur la page Web de [Santé scolaire en ligne](#). Ensemble, nous pouvons améliorer continuellement nos ressources afin de mieux répondre aux besoins changeants de nos communautés scolaires.


*Dernière mise à jour : septembre 2023

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Module

<p>Diapositive 1</p> 	
<p>Diapositive 2</p> <p>Avant de commencer...</p> <p>Établissons quelques règles de base!</p> <p><i>*Un rappel que du soutien est toujours disponible à l'école. D'autres ressources communautaires seront également présentées à la fin du module.</i></p> 	<p>Il est toujours important de créer un environnement d'apprentissage sûr lorsque l'on aborde des sujets de santé qui peuvent être sensibles pour certains élèves. Établir des règles de base ou revoir l'étiquette de salle de classe peut être utile.</p> <p>Voici quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certains élèves voudront peut-être partager des histoires personnelles. Demandez aux élèves de ne pas partager de noms ou de situations qui pourraient révéler de qui ils parlent afin de respecter la vie privée des gens. • Assurez-vous que toutes les discussions en classe resteront confidentielles, à moins qu'un élève ne partage quelque chose qui pourrait vous laisser croire qu'il est en danger, ou qu'il se met soi-même ou autres personnes à risque. <p>*Veuillez également prendre le temps de consulter les considérations à la page 3 de ce guide.</p>

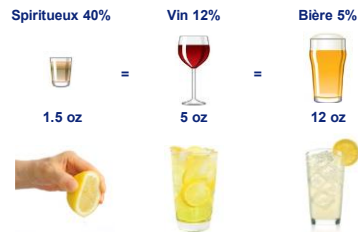
Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 3</p> <p>Qu'est-ce que l'alcool?</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Laisser les élèves fournir des réponses avant de donner les renseignements ci-dessous.</p> <p>L'alcool c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une drogue. C'est la drogue la plus consommée chez les jeunes Canadiens. • Un liquide clair préparé à partir de fruits, de légumes et/ou de céréales. Les boissons alcoolisées tirent leurs couleurs distinctives d'autres ingrédients et du processus de fermentation. Le processus de fermentation élimine également toutes les vitamines ou nutriments des fruits et légumes utilisés. • Un dépresseur, ce qui signifie qu'il ralentit les parties du cerveau qui gèrent la pensée, le comportement, la respiration et le rythme cardiaque. • Trouvé dans : <ul style="list-style-type: none"> • Spiritueux (vodka, gin, rhum, whisky, etc.) • Vin • Bière • Cidre • Boisson au vin (cooler) • En Ontario, il faut être âgé d'au moins 19 ans pour acheter de l'alcool.`
<p>Diapositive 4</p> <p>Question 1</p> <p>Quelle réponse est fausse?</p> <p>L'alcool...</p> <ul style="list-style-type: none"> A. est une drogue. B. peut aider à penser plus clairement. C. peut mener les gens à vouloir se battre. D. peut être fabriqué à partir de fruits. E. est un dépresseur. <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Assurez-vous de commencer chaque question par « Quelle réponse est fausse? ».</p> <p>B. Le cerveau contrôle la pensée, et l'alcool affecte le cerveau. L'alcool ralentit le raisonnement et il devient plus difficile de réfléchir clairement et de prendre des décisions. Les personnes qui boivent beaucoup d'alcool sont plus susceptibles de prendre des risques et de prendre de mauvaises décisions parce que leur jugement est affecté.</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Diapositive 5

Teneur en alcool



Les pourcentages d'alcool (teneur) varient de 4% à plus de 40% selon la boisson. Cela signifie que selon la boisson, il peut y avoir différents niveaux d'alcool.

Comparons avec une boisson que la plupart d'entre nous aimons bien: la limonade

Cliquez

Le pourcentage d'alcool dans un spiritueux est de 40%, ce qui est élevé. Nous comparons cela au jus d'un citron, qui est très concentré et acidulé.

Cliquez

Pour rendre le jus de citron moins acidulé, de l'eau est ajoutée pour créer une limonade. Ceci est comparable au vin, qui a 12% d'alcool.

Cliquez

Si la limonade est encore trop acidulée, ajoutez plus d'eau et beaucoup de glace pour la rendre encore moins concentrée. Ceci est comparable à la bière, qui a 5% d'alcool.

Bien que les trois boissons de limonade diffèrent par leur taille, elles contiennent toutes exactement la même quantité de jus de citron.

De même, le spiritueux, le vin et la bière présentés contiennent tous la même quantité d'alcool. Le type d'alcool n'a pas d'importance, c'est le pourcentage d'alcool ou la teneur. Un pourcentage plus élevé signifie plus d'alcool et une boisson plus forte, ce qui signifie qu'une personne devra en consommer moins pour en ressentir les effets.

L'information la plus importante à retenir est que l'alcool se présente sous différents pourcentages ou concentrations et lorsqu'une personne choisit de consommer de l'alcool, elle doit comprendre que cela comporte des risques.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Diapositive 6

Quels sont les effets à court terme?



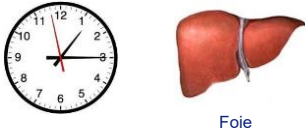
- Lorsqu'une personne boit de l'alcool, il est absorbé dans son sang et se rend à son cerveau.
- Généralement, le consommateur commencera à ressentir les effets à court terme dans l'heure qui suit la consommation d'alcool. La vitesse à laquelle une personne ressent les effets à court terme de l'alcool dépend de nombreux facteurs que nous aborderons sous peu.
- Certaines personnes se sentent heureuses, sont plus bavardes et se sentent détendues lorsqu'elles boivent une petite quantité d'alcool. D'autres personnes peuvent se sentir tristes et en colère. Plus une personne boit d'alcool en une seule fois, plus elle en ressentira les effets à court terme.

Voici des exemples d'effets à court terme :

- Raisonnement plus lent
- Réflexes plus lents
- Il est plus difficile de prendre de bonnes décisions (hausse de la prise de risques) parce qu'il est difficile de penser clairement
- Perte de mémoire (« black out »)
- Inattention
- Perte de contrôle musculaire
- Difficulté à marcher
- Vision trouble
- Troubles d'élocution
- Sensation de fatigue
- Vomissements
- Intoxication (signifie qu'une personne est « ivre », qu'elle a bu beaucoup d'alcool).

Ces effets à court terme augmentent les risques de blessures (et parfois de décès) à la suite de chutes, de violence ou de collisions automobiles.


Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 7</p> <p>Question 2 Quelle réponse est fausse?</p> <p>Les effets à court terme de la consommation d'alcool comprennent...</p> <p>A. la perte de mémoire B. une vision embrouillée C. des réflexes plus lents D. l'augmentation de l'attention E. des problèmes d'élocution (langage)</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>D. L'augmentation de l'attention n'est pas un effet à court terme de la consommation d'alcool. La consommation d'alcool ralentit le raisonnement et peut faire en sorte qu'une personne se sente fatiguée.</p>
<p>Diapositive 8</p> <p>Pendant combien de temps une personne ressent -elle les effets de l'alcool?</p>  <p>Foie</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>La durée pendant laquelle une personne ressent les effets de l'alcool dépend de nombreux facteurs, à commencer par la quantité d'alcool consommée et la concentration (%) d'alcool de la boisson.</p> <p>L'alcool est éliminé du sang et du corps par le foie. Le foie peut seulement éliminer une certaine quantité d'alcool du sang à la fois. Le temps nécessaire au foie pour éliminer l'alcool est différent pour tout le monde. Il est impossible d'accélérer le temps nécessaire au foie pour éliminer l'alcool afin de ne plus en ressentir les effets (c'est-à-dire être « sobre » de nouveau).</p> <p>La durée pendant laquelle une personne ressent les effets de l'alcool dépend de plusieurs facteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la quantité d'alcool consommée; • la concentration ou le pourcentage d'alcool (<i>plus une personne boit et plus le pourcentage d'alcool est élevé, plus elle en ressentira les effets rapidement</i>); • la vitesse à laquelle la personne boit; • si la personne est fatiguée; • le sexe de la personne; • la morphologie d'une personne; • si la personne a mangé quelque chose avant de boire de l'alcool; • les médicaments ou autres substances que la personne a consommés; • la santé de la personne, par exemple si son foie est en santé.


Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

	<p>Une personne cessera de ressentir les effets de l'alcool une fois qu'elle aura arrêté de boire et que le foie aura eu suffisamment de temps pour éliminer l'alcool de son corps.</p>
<p>Diapositive 9</p> <p>Question 3 Quelle réponse est fausse?</p> <p>Ceci affectera la <u>durée</u> pendant laquelle une personne ressentira les effets de l'alcool :</p> <p>A. prendre une douche froide.</p> <p>B. boire une petite ou une grande quantité d'alcool.</p> <p>C. être fatigué(e).</p> <p>D. prendre d'autres drogues.</p> <p>E. manger quelque chose.</p>	<p>A. La durée pendant laquelle une personne ressent les effets de l'alcool ne varie pas en fonction du fait que la personne ait pris une douche froide.</p>
<p>Diapositive 10</p> <p>Qu'est-ce qu'une surdose d'alcool?</p> <p>Appelez le 9-1-1!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Également connue sous le nom d'intoxication alcoolique. • Le corps et le cerveau peuvent seulement gérer une certaine quantité d'alcool à la fois. Une surdose survient lorsque de fortes quantités d'alcool dans le sang se rendent au cerveau, ce qui nuit à sa capacité de fonctionner normalement. • La surdose d'alcool est une urgence médicale parce que les nerfs qui contrôlent la respiration sont ralentis. • Le réflexe nauséeux, qui empêche que l'on s'étouffe, est également ralenti, ce qui signifie qu'une personne peut s'étouffer avec son propre vomi. • Si une personne en situation de surdose d'alcool ne se rend pas immédiatement à l'hôpital, elle pourrait tomber dans le coma ou mourir. <p>Les signes d'intoxication alcoolique sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> •peau bleuâtre, froide et moite; •vomissements; •vomir sans se réveiller; •perte de connaissance (la personne ne se réveille pas lorsqu'on la pince); •ralentissement de la respiration; •incontinence (perte de contrôle de la vessie et des intestins).


Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

	<p>Si une personne présente ces symptômes, appelez le 9-1-1. Ne supposez jamais qu'une personne qui a beaucoup bu ira mieux après avoir dormi. Une douche froide ne la rendra pas plus alerte. Obtenez de l'aide immédiatement et ne la laissez pas seule.</p>
<p>Diapositive 11</p> <p>Question 4 Quelle réponse est fausse?</p> <p>Une personne en situation de surdose d'alcool...</p> <p>A. a besoin d'aide immédiatement. B. se réveillera en buvant un café. C. peut avoir la peau bleuâtre, froide et humide. D. peut vomir sans se réveiller. E. peut respirer plus lentement.</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>B. Une personne en situation de surdose d'alcool ne se réveillera pas en buvant un café; elle a besoin d'aide médicale immédiatement. Composez le 9-1-1.</p>
<p>Diapositive 12</p> <p>Pourquoi le cerveau est-il à risque?</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'alcool se rend au cerveau par le sang, ce qui provoque des changements temporaires dans le fonctionnement du cerveau. Le cerveau des jeunes est en croissance et se développe jusqu'à la mi-vingtaine. Cela signifie qu'une forte consommation d'alcool peut avoir des effets négatifs à vie sur le fonctionnement du cerveau, notamment sur la mémoire, les habiletés motrices (capacité de bouger) et la coordination. • Les jeunes qui consomment beaucoup d'alcool sont plus susceptibles de développer une dépendance à l'alcool.


Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 13</p> <p>Question 5 Quelle réponse est fausse?</p> <p>L'alcool peut avoir des conséquences négatives sur le cerveau d'un jeune parce que...</p> <p>A. les jeunes sont au plus fort de leur apprentissage. B. son cerveau est toujours en développement. C. l'alcool a des conséquences négatives sur le cerveau. D. le cerveau continue de se développer jusqu'à la mi-vingtaine. <u>E. l'alcool reste dans le cerveau.</u></p> <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>E. L'alcool quittera éventuellement le cerveau et sera éliminé par le foie.</p>
<p>Diapositive 14</p> <p>Quels sont les effets à long terme?</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Les effets à long terme de l'alcool se font sentir lorsqu'une personne boit beaucoup d'alcool régulièrement, sur plusieurs années.</p> <p>Voici certains des effets à long terme de la consommation d'alcool :</p> <ul style="list-style-type: none"> • effets négatifs sur le cerveau et les nerfs; • hypertension artérielle et accident vasculaire cérébral; • maladie du foie; • maladies de l'estomac, du système digestif et du pancréas; • différents cancers, dont le cancer du sein, de la gorge, de la bouche, du foie, et les cancers du système digestif (côlon, rectum et œsophage). • dépression; • troubles causés par l'alcoolisation fœtale – un ensemble de maladies qui peuvent toucher les personnes dont le parent buvait de l'alcool pendant sa grossesse. Ces effets peuvent comprendre des problèmes physiques et des troubles de comportement et d'apprentissage; • dépendance.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 15</p> <p>Question 6 Quelle réponse est fausse?</p> <p>Les effets à long terme de la consommation d'alcool comprennent...</p> <p>A. la perte de cheveux.</p> <p>B. le cancer.</p> <p>C. des effets négatifs sur le cerveau.</p> <p>D. la dépression.</p> <p>E. les maladies du foie.</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>A. Les effets à long terme de la consommation d'alcool ne comprennent pas la perte de cheveux.</p>
<p>Diapositive 16</p> <p>Quels sont les problèmes liés à la consommation d'alcool?</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Lorsque des problèmes liés à la consommation d'alcool surviennent, la personne qui consomme de l'alcool se met elle-même et les autres dans des situations qui peuvent être dangereuses.</p> <p>Voici des exemples de problèmes liés à la consommation d'alcool :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La consommation excessive d'alcool : lorsqu'une personne a bu plusieurs consommations (cinq verres ou plus pour un homme ou quatre verres ou plus pour une femme) à la fois. (CAMH, 2021) • La consommation d'alcool à un jeune âge (alors que le cerveau est encore en développement). Les jeunes devraient attendre d'être plus âgés avant de commencer à consommer de l'alcool afin d'éviter les effets négatifs dont nous avons discuté plus tôt dans la présentation. • Une personne qui boit de l'alcool pendant sa grossesse, car l'alcool peut nuire à la croissance du fœtus (Directives du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances [CCDUS], 2012). • Consommer de l'alcool en faisant une activité physique (ski/planche à neige, vélo, natation) [Directives du CCDUS, 2012]. • Boire en conduisant un véhicule (une automobile, un bateau, une motoneige, un véhicule tout terrain [VTT]) [Directives du CCDUS, 2012].

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 17</p> <p>Question 8 Quelle réponse est fausse?</p> <p>Ceci cause souvent des problèmes :</p> <p>A. la consommation d'alcool en faisant du ski. B. la consommation d'alcool en conduisant un bateau. C. un adulte qui prend un verre de vin lors d'un repas. D. la consommation excessive d'alcool. E. la consommation d'alcool pendant la grossesse.</p>	<p>C. L'alcool est légal pour les adultes de plus de 19 ans. Prendre un verre de vin au souper n'est pas un exemple de problème de consommation d'alcool, mais cela ne signifie pas qu'il ne peut pas en devenir un. Des problèmes d'alcool peuvent survenir chaque fois que la consommation d'alcool d'une personne met, elle et/ou d'autres personnes, dans des situations dangereuses. Par exemple, si le verre de vin au souper est l'un des 5 verres consommés le même soir, cela serait considéré comme une consommation excessive d'alcool.</p>
<p>Diapositive 18</p> <p>Qu'est-ce que la conduite avec facultés affaiblies?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La conduite avec facultés affaiblies désigne l'action d'utiliser un vélo, une voiture, un bateau, une motoneige, un avion, un train, un véhicule tout terrain, une motomarine ou tout autre véhicule après avoir consommé une substance comme l'alcool. • Il s'agit d'un exemple de problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres substance. • Il n'est pas sécuritaire d'être un passager lorsque le conducteur a consommé une substance, par exemple de l'alcool.
<p>Diapositive 19</p> <p>Question 9 Quelle réponse est fausse?</p> <p>La conduite avec facultés affaiblies...</p> <p>A. consiste à conduire en étant sous l'influence d'une substance comme l'alcool. B. désigne, entre autres, la conduite sans avoir bouclé sa ceinture de sécurité. C. augmente le risque de collision. D. met tout le monde en danger. E. s'étend également à la conduite sous l'effet d'un médicament sur ordonnance.</p>	<p>B. La conduite avec facultés affaiblies ne comprend pas la conduite sans ceinture de sécurité, bien que cette dernière soit illégale.</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Diapositive 20

Quelle est la différence?

Dépendance physique

- Le **corps** s'habitue à une quantité régulière d'alcool
- Symptômes de sevrage :
 - trouble du sommeil
 - tremblements
 - nausées
 - convulsions

Dépendance

- Change la façon dont le cerveau fonctionne
- Les quatre « C » :
 - Compulsive
 - Conséquences
 - Carence
 - Perte de Contrôle

Dépendance physique


- Les gens, y compris les jeunes, peuvent développer une dépendance physique à l'alcool. Cela peut arriver avec n'importe quelle quantité d'alcool consommée.
- Cela signifie que leur corps s'habitue à des quantités régulières d'alcool et qu'ils ressentiront des symptômes lorsqu'ils cesseront d'en consommer (symptômes de sevrage). Ces symptômes comprennent le trouble du sommeil, des tremblements, des nausées, et des convulsions.
- Les personnes ayant une dépendance physique à l'alcool peuvent avoir l'impression qu'elles ne peuvent pas fonctionner sans alcool ou devenir anxieuses.

La dépendance physique peut conduire à la dépendance. Les deux peuvent arriver à n'importe qui, peu importe son âge.



Dépendance

- La dépendance fait référence à une condition médicale complexe qui modifie le fonctionnement du cerveau [affectant la récompense d'une personne, sa motivation (quand nous voulons faire quelque chose), le stress et les systèmes des fonctions exécutives (nous permettant de planifier, d'être attentif, de mémoriser des instructions et de garder trace de ce que nous faisons)].
- Une dépendance est définie par les 4 « C » :
 - l'utilisation devient **Compulsive** (besoin incontrôlable);
 - elle continue même si les **Conséquences** sont néfastes;
 - sentiment de **Carence** (besoin important de consommer la substance);
 - sentiment de perte de **Contrôle**.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 21</p> <p>La dépendance</p> <p>La dépendance n'est pas un choix et ne signifie pas qu'une personne est mauvaise ou faible.</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Il est possible que certains élèves connaissent quelqu'un qui vie avec une dépendance. Mettre l'emphase sur le message de cette diapositive.</p>
<p>Diapositive 22</p> <p>Question 7</p> <p>Quelle réponse est fausse?</p> <p>La dépendance à l'alcool est...</p> <p>A. un besoin incontrôlable de consommer de l'alcool.</p> <p>B. un problème de santé.</p> <p>C. un choix.</p> <p>D. quelque chose qui peut causer des problèmes dans ses relations avec les autres.</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>C. La dépendance désigne un problème de santé complexe qui change la façon dont le cerveau fonctionne. Ce n'est pas un choix.</p>
<p>Diapositive 23</p> <p>Effets collatéraux</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>L'alcool peut toucher même les personnes qui n'en ont pas consommé. Ces conséquences sont appelées « effets collatéraux ».</p> <p>Ces derniers sont souvent liés à la consommation excessive d'alcool et comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la violence; • les mauvais traitements physiques et émotionnels; • la prise de risques; • la conduite avec facultés affaiblies; • les coûts pour les services communautaires (comme les hôpitaux, les services de police, les services paramédicaux et les centres de traitement)

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 24</p> <p>Comment se développe la dépendance aux drogues?</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>La dépendance est souvent due à une combinaison de facteurs. Ceux-ci inclus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facteurs génétiques : Certaines personnes sont plus vulnérables aux propriétés addictives des drogues et cela peut être héréditaire. • La façon dont les drogues interagissent avec le cerveau : Des substances comme l'alcool et le cannabis stimulent le cerveau de manière agréable, conduisant à un désir de répéter l'expérience. En effet, les substances ayant un potentiel de dépendance déclenchent la libération de dopamine, une substance chimique associée au plaisir et à la récompense dans le cerveau. • L'influence des autres : Des facteurs tels que les attitudes des pairs, de la famille et de la culture à l'égard de la consommation de substances, ainsi que l'environnement familial et communautaire, peuvent contribuer au fait qu'une personne développe ou non des problèmes de consommation de substances. • Mécanisme d'adaptation : Certaines personnes ont recours à la drogue pour faire face à des moments stressants ou difficiles, voire à des émotions fortes. Ils commencent alors à compter sur la substance pour éviter de ressentir encore et encore ces émotions fortes. <p>Référence: https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/toxicomanie</p>
<p>Diapositive 25</p> <p>Réagir à la pression des pairs</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>La pression des pairs est une pression exercée par vos pairs, qui vous incite à faire quelque chose ou vous convainc fortement de faire quelque chose que vous ne feriez pas normalement vous-même. Les gens peuvent essayer de vous influencer en vous disant que c'est « cool » et que vous vous intégrerez mieux si vous le faites.</p> <p>De vrais amis ne vous forceront jamais à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.</p> <p>Il est important de savoir comment réagir à la pression des pairs, et il existe des moyens de dire non à la pression des pairs.</p> <p>Certaines de ces techniques de refus comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dire « Non merci » clairement et avec assurance – simple mais efficace, la technique du « non merci » sans beaucoup d'arguments et d'explications est souvent la réponse la meilleure et la plus simple. • Réfléchissez à vos valeurs et sachez ce qui est important pour vous

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Entourez-vous de bons amis • Éloignez-vous - si tout le reste échoue (et que vous pouvez le faire en sécurité), retirez-vous de la situation qui vous met mal à l'aise • Suggérer une activité alternative (exemples dans les prochaines diapositives)
<p>Diapositive 26</p> <p>Des moyens sains pour augmenter les niveaux de dopamine</p>	<p>Comment peut-on augmenter naturellement les niveaux de dopamine sans se tourner vers le cannabis?</p> <p>Exercice régulier L'exercice est une activité incroyable qui non seulement vous maintient physiquement actif, mais présente également l'avantage supplémentaire d'augmenter vos niveaux d'endorphine et d'améliorer votre humeur. Ces effets positifs peuvent être ressentis en seulement 10 minutes de pratique d'activités de remise en forme.</p> <p>Mangez des aliments sains La nourriture que nous consommons joue un rôle essentiel dans notre bien-être émotionnel. Notre intestin est souvent appelé notre « deuxième cerveau » en raison de la présence de nombreuses cellules nerveuses qui produisent des neurotransmetteurs, dont la dopamine, que l'on trouve également dans notre cerveau.</p> <p>Dormez régulièrement Dormir suffisamment est essentiel à notre bien-être général pour diverses raisons. Les niveaux de dopamine augmentent naturellement au réveil le matin et diminuent naturellement à mesure que le soir approche et que nous commençons à nous sentir fatigués.</p> <p>Méditation/Spiritualité Le stress peut naturellement épuiser la dopamine dans votre corps. Pour lutter contre l'impact du stress sur votre routine quotidienne, participez à des activités comme la massothérapie, la méditation ou d'autres pratiques de pleine conscience qui peuvent vous aider à générer de l'énergie positive dans votre vie.</p> <p>Reference: https://canadiancentreforaddictions.org/a-natural-high-healthy-ways-to-boost-dopamine</p>

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Diapositive 27

**Moyens positifs pour
gérer le stress**

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance
 - Parent, ami, enseignant, frère ou sœur, etc.
- Gardez un journal personnel
- Identifiez vos sentiments et ce qui cause le stress
- Voix intérieure positive



SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

L'utilisation des stratégies d'adaptations positives pendant les moments stressants ou difficiles:

- Aide à rétablir l'équilibre émotionnel et/ou à se sentir mieux dans sa peau;
- Aide au respect de soi, des autres et des biens matériels;
- Aide à résoudre le problème.
- Exemples:
 - Parler à un ami ou à un parent, garder un journal personnel, faire de l'exercice;
 - Envoyer un texto à un/une ami(e) (aide à se connecter avec quelqu'un, mais à utiliser avec modération);
 - Identifier ses sentiments et ce qui cause le stress. (Exemple : « Je me sens triste/en colère/nerveux parce que... »);
 - S'encourager à se concentrer sur des pensées positives. (Exemple : « Je peux le faire »);
 - Décomposer une grande tâche en petits morceaux gérables;


La consommation du cannabis pour gérer le stress ou les moments difficile est considéré comme une stratégie d'adaptation négative puisque ça:

- Ne restaure pas l'équilibre émotionnel et peut aggraver les émotions fortes (comme la colère);
- Peut être dommageable pour soi, les autres et les biens matériels;
- Ne résout pas le problème;
- Peut créer plus de problèmes (ex: problèmes de santé physiques ou mentales, problèmes de relations, etc).

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 28</p> <p>La stigmatisation</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Avoir des sentiments négatifs et comportements négatifs au sujet des gens ou des groupes 	<ul style="list-style-type: none"> • La stigmatisation est d'avoir des sentiments négatifs (préjugés) et des comportements négatifs (discrimination) à l'égard des gens, c'est-à-dire avoir des idées et des jugements arrêtés à l'égard d'une personne ou d'un groupe de personnes. • Les gens peuvent être victimes de stigmatisation pour diverses raisons : race, sexualité, identité de genre, âge, maladie, etc. • Voici un exemple de stigmatisation : il est possible de penser que les personnes qui vivent avec des troubles de santé mentale ou des problèmes de consommation sont différentes ou qu'elles ne sont pas comme nous; qu'elles sont la cause de leurs problèmes; qu'elles peuvent simplement surmonter ces difficultés si elles le veulent. • La stigmatisation peut amener les gens à se sentir seuls et amener les personnes vivant avec une dépendance à cacher leurs symptômes et à les empêcher d'obtenir de l'aide.
<p>Diapositive 29</p> <p>Réduction des méfaits</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La réduction des méfaits signifie assurer la sécurité des personnes autant que possible lorsque des risques sont impliqués. • Beaucoup de choses comportent des risques, mais nous prenons des mesures qui nous aident à rester en sécurité. • Quelques exemples tirés de notre vie quotidienne sont l'utilisation de la ceinture de sécurité dans la voiture, le port du casque à vélo, les étirements avant et après une activité physique, voire regarder des deux côtés avant de traverser une rue. <p>Quelles sont les façons de réduire les méfaits associés à la consommation d'alcool?</p> <p>Chez les jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est recommandé de commencer à consommer de l'alcool le plus tard possible. Plus un jeune commence à boire de l'alcool tôt, plus il boit souvent et plus il est susceptible de développer une dépendance à cette substance ou d'être aux prises avec des problèmes liés à cette dernière. • L'alcool peut nuire au développement du corps et du cerveau. Les jeunes devraient discuter de la consommation d'alcool avec leurs parents. S'ils choisissent de boire, ils devraient le faire sous surveillance parentale.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

	<p>Conseils pour une consommation sécuritaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se fixer des limites lorsque l'on consomme de l'alcool. • Boire lentement. Ne pas prendre plus de deux verres par période de trois heures. Les Directives sont en cours de révision et la recommandation est de limiter à deux boissons standard par semaine • Pour chaque verre d'alcool, boire une boisson non alcoolisée. • Manger avant et pendant que l'on boit. • Tenir compte des facteurs mentionnés plus tôt dans la présentation, qui affectent la durée pendant laquelle une personne ressent les effets de l'alcool, notamment le type corporel, les médicaments et l'état de santé de la personne.
<p>Diapositive 30</p> <p>Rétablissement</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • On ne peut pas obliger une personne à cesser de consommer de l'alcool, car la dépendance est un problème de santé et, comme pour d'autres problèmes de santé, une personne peut avoir besoin d'aide pour se rétablir. • Le traitement fonctionne et le rétablissement est possible. • Le « rétablissement » ne signifie pas qu'une personne est « guérie » (ce qui donne l'impression qu'elle ne vit plus avec le problème). Le rétablissement est une décision prise au quotidien, le parcours de toute une vie. • Le rétablissement peut être différent pour chaque personne; certaines personnes ne veulent absolument pas consommer de substances. • L'arrêt complet de la consommation n'est pas le seul choix pour se rétablir. Certaines personnes se rétablissent mieux en consommant moins de substances ou en choisissant des façons plus sûres de consommer leur substance.

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

<p>Diapositive 31</p> <p>Où trouver de l'aide</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Un adulte de confiance de votre école, de votre famille ou de votre communauté. ■ Le Bureau des services à la jeunesse (24/7) Le BSJ apporte son aide dans des domaines de services tels que l'engagement des jeunes, les services de santé mentale, les services communautaires de logement, les services d'emploi ou les services de justice pour les jeunes <ul style="list-style-type: none"> • 12 ans et plus • Ligne de crise: 613-260-2360 • Clavardage en direct: https://ysb.ca/fr/ ■ Jeunesse, J'écoute Cette ressource fournit des services de santé mentale confidentiels aux jeunes du Canada. <ul style="list-style-type: none"> • Priorité d'âge: 5-25 • Téléphone (24/7): 1-800-668-6868 • Texte (24/7): Texter PARLER au 686868 • Clavardage en ligne (de 19 h à minuit (HE)): https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/ <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Un adulte de confiance de votre école, de votre famille ou de votre communauté. ● Le Bureau des services à la jeunesse (24/7) Le BSJ apporte son aide dans des domaines de services tels que l'engagement des jeunes, les services de santé mentale, les services communautaires et de logement, les services d'emploi et les services de justice pour les jeunes. <ul style="list-style-type: none"> ○ 12 ans et plus ○ Ligne de crise: 613-260-2360 ○ Clavardage en direct: https://ysb.ca/fr/ ● Jeunesse, J'écoute Cette ressource fournit des services de santé mentale confidentiels aux jeunes du Canada. <ul style="list-style-type: none"> ○ Priorité d'âge 5-25 ○ Téléphone (24/7): 1-800-668-6868 ○ Texto (24/7): Texter PARLER au 686868 ○ Clavardage en ligne (de 19 h à minuit (HE)): https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/
<p>Diapositive 32</p> <p>Où trouver de l'aide</p> <p>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (Premières Nations, Métis et Inuit) (24/7) Une ressource disponible pour tous les peuples autochtones du Canada, pour les aider en cas de difficultés ou pour les aider à se connecter à d'autres services de soutien au bien-être.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Téléphone: 1-855-242-3310 • Discuter en ligne: https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/ <p>Pour les régions rurales d'Ottawa Une organisation qui travaille ensemble pour combler les lacunes dans les services de santé mentale pour les jeunes des régions rurales d'Ottawa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-24 ans • www.jeunesseruraleottawa.ca • Instagram @RuralOttawaYouth <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (Premières Nations, Métis et Inuit) (24/7) Une ressource disponible pour tous les peuples autochtones du Canada, pour les aider en cas de difficultés ou pour les aider à se connecter à d'autres services de soutien au bien-être.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Téléphone :1-855-242-3310 ○ Clavardage en ligne: https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/ <p>Pour les régions rurales d'Ottawa – Jeunesse rurale Ottawa Une organisation qui travaille ensemble pour combler les lacunes dans les services de santé mentale pour les jeunes des régions rurales d'Ottawa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 12-24 ans ○ www.jeunesseruraleottawa.ca ○ Instagram @RuralOttawaYouth

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs – L'alcool (5^e année)

Diapositive 33

Références

- [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#)
- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)
- [Santé Canada](#)
- [Association pulmonaire du Canada](#)
- [Santé publique Ottawa](#)
- [Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions \(ACEPA\)](#)

SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne