



GUIDE DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF

L'objectif de cette présentation est de fournir aux enseignants de jeunes âgés de 13 à 15 ans des ressources pour les aider à comprendre les risques de la consommation de cannabis pour leur santé mentale, tout en les encourageant à pratiquer des activités qui peuvent les aider à se sentir à leur mieux. La première partie de l'expérience informe les participants des effets du cannabis sur leur cerveau et leur santé mentale. Dans la seconde partie, on propose aux jeunes des activités alternatives qui produisent des réactions chimiques similaires dans le cerveau, mais de manière plus saine.

En encourageant la participation à des expériences stimulantes qui font appel à l'activité physique, à la musique et à l'art, la séance vise à susciter une passion pour une activité meilleure pour la santé globale. Ce document a pour but de vous fournir des conseils et des outils pour organiser votre propre séance « Vis ta passion » et de vous sensibiliser aux risques pour la santé associés à la consommation de cannabis, en particulier pour la santé mentale.

MOBILISER LES JEUNES

En suivant les étapes suivantes, vous pouvez créer votre propre leçon « Vis ta passion » pour fournir des informations factuelles, diriger des activités qui font réfléchir et encourager les participants à vivre une passion sans avoir recours au cannabis.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les jeunes décident de consommer du cannabis : se détendre, diminuer leur stress et anxiété, s'amuser, expérimenter, pour agir comme leurs amis ou juste pour essayer quelque chose de nouveau. Certains jeunes le perçoivent comme un produit naturel et le jugent donc sécuritaire.

Il existe des manières d'approcher les adolescents qui favorisent une communication ouverte et positive.

- Pratiquez l'écoute active (posez des questions ouvertes, soyez positif, encouragez la discussion).
- Adoptez le bon état d'esprit (mettez-vous dans leur peau).
- Répondez clairement à leurs questions et commentaires.
- Énoncez clairement votre intention et faites savoir aux jeunes que vous les écoutez.
- Soyez calme, détendu et faites preuve d'empathie et de compassion.

Pour obtenir d'autres stratégies pour parler du cannabis aux jeunes, consultez [Parler de la drogue avec les adolescents](#) et [Parlez du cannabis avec vos enfants](#)

PLANIFICATION D'UNE SÉANCE VIS TA PASSION

Structure d'une séance Vis ta passion

Durée prévue: 30 à 45 minutes

Introduction	(5 - 10 mins)
Faits sur le cannabis et le cerveau	(10 - 15 mins)
Participer à des activités qui vous passionnent	(2 - 5 mins)
Conclusion et questions	(10 - 15 mins)

Éléments à considérer...

- **Lieu** : essayez de trouver un endroit spacieux où il est facile de vous déplacer, comme un gymnase ou une aire de loisirs. Si vous enseignez à distance, demandez aux jeunes de trouver une pièce où ils peuvent bouger.
- **Durée** : votre séance durera de 30 à 45 minutes.
- **Ressources disponibles** : utilisez ce que vous avez (par exemple de l'équipement sportif, des fournitures d'art.)
- **Exigences techniques** : vous aurez besoin d'un écran avec un projecteur ou d'un grand moniteur avec accès à l'internet pour l'outil éducatif Cerveau 360° et les activités créatives indiquées.

OUTIL ÉDUCATIF CERVEAU 360°

Les composés du cannabis agissent sur le même mécanisme biologique responsable du développement du cerveau. Au cours de l'expérience Vis ta passion, les participants **apprennent comment le cannabis affecte chaque zone de cet organe vital** et ce qui pourrait éventuellement se produire à long terme.

Avec [l'application de l'outil éducatif Cerveau 360°](#), les participants pourront consulter les différentes parties du cerveau afin de comprendre leurs rôles et l'impact que peut avoir la consommation de cannabis sur ceux-ci. Il est important de souligner que **la consommation de cannabis fréquente peut avoir un impact significatif sur le cerveau des adolescents**, car le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans environ. Les jeunes sont donc particulièrement vulnérables aux effets du cannabis sur le développement et le fonctionnement du cerveau.

Nous encourageons les éducateurs à se familiariser avec la plate-forme avant votre leçon. Dans la leçon, les éducateurs se concentreront sur les zones du cerveau qui affectent la réflexion, la planification et la prise de décision.

Conseil pour améliorer l'expérience : *Utilisez un projecteur pour montrer l'application Cerveau 360° à plusieurs élèves en même temps.*

Ressources supplémentaires : Pour obtenir une liste exhaustive de ressources sur le cannabis, consultez le site Web [Parlons du cannabis](#).

GUIDE DE LEÇONS VIS TA PASSION


Avant de commencer, assurez-vous que...

- Les diapositives Vis ta passion sont prêtes et bien visibles
- Les élèves ont accès à un ordinateur ou à une tablette pour les activités créatives (activité de 2 minutes) et l'outil éducatif [Cerveau 360°](#)
- Il y a suffisamment d'espace pour que les élèves puissent faire des activités physiques (activité de 2 minutes)
- Vous avez une minuterie

Légende des notes de l'enseignant

Les points à discuter sont indiqués avec des guillemets « »

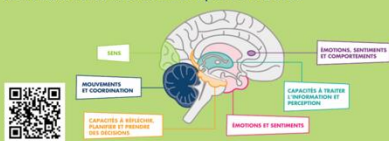
Les directives sont entre parenthèses () *en vert*

Diapositive	Notes de l'enseignant
	<p>« Saviez-vous que les adolescents et les jeunes adultes qui consomment du cannabis, en particulier du cannabis contenant du THC, sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale?</p> <p>Cela se produit parce que le cannabis peut interférer avec le développement sain du cerveau jusqu'au milieu de la vingtaine.</p> <p>Les adolescents et les jeunes adultes qui consomment du cannabis sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale à long terme, notamment la dépendance au cannabis ou le trouble de la consommation de cannabis, l'anxiété, la dépression et même la schizophrénie chez ceux qui ont des antécédents familiaux. »</p>

<p>Qu'est-ce que Vis ta passion?</p> <p>Il s'agit d'une campagne lancée par Santé Canada pour vous informer des risques de la consommation de cannabis pour votre santé mentale et vos fonctions cérébrales.</p> <p>Cette campagne vous invite à faire des activités qui vous permettent de vous sentir au mieux de votre forme, sans les risques potentiels du cannabis pour la santé et la sécurité.</p> <p>Précédent Suivant</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Qu'est-ce que Vis ta passion? Il s'agit d'une campagne lancée par Santé Canada pour vous informer des risques potentiels de la consommation de cannabis pour votre santé mentale et vos fonctions cérébrales.</p> <p>Cette campagne vous invite à faire des activités qui vous permettent de vous sentir au mieux de votre forme, sans les risques potentiels du cannabis pour la santé et la sécurité. »</p>
<p>À quel âge le cerveau est-il entièrement développé?</p> <p><input type="checkbox"/> 5 ans <input type="checkbox"/> 10 ans <input type="checkbox"/> 15 ans <input type="checkbox"/> 20 ans <input type="checkbox"/> 25 ans</p> <p>Précédent</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Commençons par un questionnaire-éclair :</p> <p>À quel âge le cerveau est-il entièrement développé? 5 ans, 10 ans, 15 ans, 20 ans ou 25 ans? »</p> <p><i>(Demandez aux élèves de dire à voix haute ce qu'ils pensent être la bonne réponse. Soumettez la réponse la plus populaire au nom de tous les élèves).</i></p>
<p>À quel âge le cerveau est-il entièrement développé?</p> <p><input type="checkbox"/> 5 ans <input type="checkbox"/> 10 ans <input type="checkbox"/> 15 ans <input type="checkbox"/> 20 ans <input checked="" type="checkbox"/> 25 ans</p> <p>Des recherches indiquent que le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans.</p> <p>Précédent Suivant</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« La bonne réponse est 25 ans. Des recherches indiquent que le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans. Les jeunes sont donc particulièrement vulnérables aux effets du cannabis sur le développement et le fonctionnement du cerveau. Plus vous commencez tôt à consommer du cannabis, plus les dommages peuvent être importants pour votre santé. »</p>
<p>Ce que nous verrons aujourd'hui</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Des informations factuelles sur les effets du cannabis sur votre santé mentale et vos fonctions cérébrales. 2. Activités que vous pouvez pratiquer et qui produisent des réactions chimiques similaires dans le cerveau, mais de manière plus saine. <p>Précédent Suivant</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Ce que nous verrons aujourd'hui</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Des informations factuelles sur les effets du cannabis sur votre santé mentale et vos fonctions cérébrales. 2. Activités que vous pouvez pratiquer et qui produisent des effets similaires à ceux du cannabis, mais de manière plus saine.»

Le saviez-vous?

Le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans et certains composés du cannabis peuvent modifier la façon dont les cellules cérébrales communiquent entre elles.



Précédent Suivant

PERSUVE
VOTRE PASSION
VIS TA PASSION

« Le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans et certains composés du cannabis peuvent modifier la façon dont les cellules cérébrales communiquent entre elles.

Le cannabis peut avoir un impact sur différentes parties du cerveau et peut potentiellement avoir les effets suivants à long terme :

Vos :

- Sens;
- Mouvements et coordination;
- Capacités à réfléchir, planifier et prendre des décisions;
- Émotions, sentiments et comportements;
- Capacités à traiter l'information et votre perception.

Voyons comment le cannabis affecte chaque zone du cerveau et ce qui peut se passer à long terme. »

(Pour en savoir plus :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/cannabis-cerveau-renseignez-vous-faits.html>)

Cerveau 360°

Les composés du cannabis agissent sur le même mécanisme biologique responsable du développement du cerveau.

Regardons ensemble les différentes parties du cerveau afin de comprendre leurs rôles et l'impact que peut avoir la consommation de cannabis sur ceux-ci.

Précédent Suivant

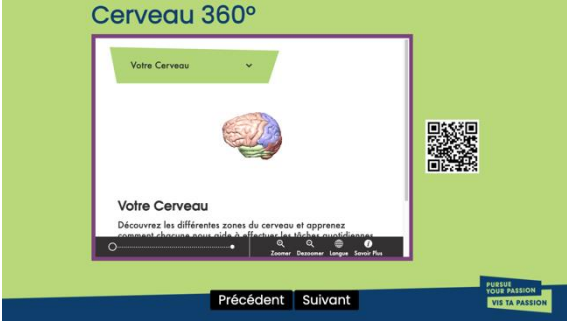
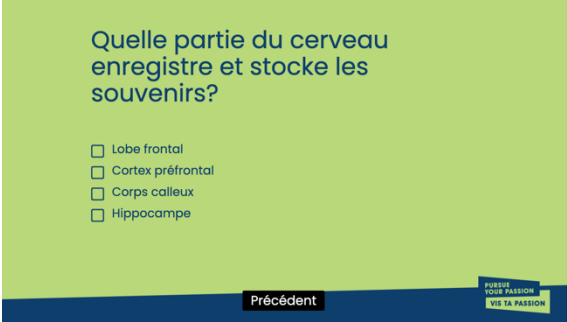
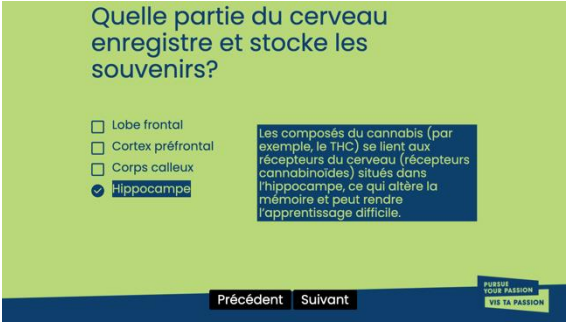
PERSUVE
VOTRE PASSION
VIS TA PASSION

« Les composés du cannabis agissent sur le même mécanisme biologique responsable du développement du cerveau.

Au cours de l'expérience Vis ta passion, vous verrez comment le cannabis affecte chaque zone de cet organe vital et ce qui pourrait éventuellement se produire à long terme.

Avec l'outil éducatif cerveau 360°, vous pourrez consulter les différentes parties du cerveau afin de comprendre leurs rôles et l'impact que peut avoir la consommation de cannabis sur ceux-ci.

Il est important de souligner que la consommation de cannabis fréquente peut avoir un impact significatif sur le cerveau des jeunes et des jeunes adultes, car le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans.

	<p>Les jeunes sont donc particulièrement vulnérables aux effets du cannabis sur le développement et le fonctionnement du cerveau. »</p>
	<p>« Nous allons explorer les différentes zones du cerveau pour apprendre comment chaque partie nous aide à fonctionner chaque jour.</p> <p>Au cours de cette séance, nous nous concentrerons sur les zones du cerveau qui influent sur la réflexion, la planification et la prise de décision.</p> <p>Vous pouvez également scanner le code QR pour explorer le cerveau par vous-même. »</p> <p><i>(Cliquez sur le menu déroulant et dirigez les élèves aux sections de Réfléchir et planifier. Lisez les infos des quatre sections de Réfléchir et planifier)</i></p>
	<p>« Questionnaire-éclair...</p> <p>Quelle partie du cerveau enregistre et stocke les souvenirs?</p> <p>Lobe frontal, cortex préfrontal, corps calleux ou hippocampe? »</p> <p><i>(Demandez aux élèves de dire à voix haute ce qu'ils pensent être la bonne réponse. Soumettez la réponse la plus populaire au nom de tous les élèves).</i></p>
	<p>« La bonne réponse est l'hippocampe. Les composés du cannabis (par exemple, le THC) se lient aux récepteurs du cerveau (récepteurs cannabinoïdes) situés dans l'hippocampe, ce qui altère la mémoire et peut rendre l'apprentissage difficile. »</p>

Le saviez-vous...

Les jeunes et les jeunes adultes qui consomment du cannabis, en particulier du cannabis contenant du THC, sont plus susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale?

Cela se produit parce que le cannabis peut interférer avec le développement sain du cerveau jusqu'au milieu de la vingtaine.

Précédent Suivant

PERSUVE
VOSSE PASSION
VIS TA PASSION

« Saviez-vous que les jeunes et les jeunes adultes qui consomment du cannabis, en particulier du cannabis contenant du THC, sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale? Cela se produit parce que le cannabis peut interférer avec le développement sain du cerveau jusqu'au milieu de la vingtaine. »

EFFETS À COURT TERME DU CANNABIS



Précédent Suivant

PERSUVE
VOSSE PASSION
VIS TA PASSION

« Voici les effets à court terme de la consommation de cannabis »

Affecte l'humeur et les sentiments – Si le cannabis peut parfois vous détendre et vous rendre heureux, il peut aussi vous mettre mal à l'aise, notamment vous rendre anxieux, paranoïaque et déprimé. La consommation de produits à base de cannabis ayant un taux de THC plus élevé (par exemple, les vapeuses, les cristaux [shatter]) peut aggraver ces effets négatifs.

Il est plus difficile d'apprendre de nouvelles choses et de se rappeler des choses – Après avoir consommé du cannabis, il peut être difficile de prêter attention, de se souvenir ou d'apprendre des choses, et de prendre des décisions. Consommer du cannabis peut réduire votre capacité à bien accomplir votre travail ou d'obtenir de bons résultats à l'école.

Diminue la capacité de conduire de façon sécuritaire ou à faire fonctionner de l'équipement – Conduire est une tâche complexe qui nécessite l'apport de nombreuses zones du cerveau. Le cannabis peut diminuer votre capacité à réagir rapidement, perturber votre attention et altérer votre coordination. Si vous savez qu'une personne a consommé du cannabis et a l'intention de conduire, ne montez pas en voiture avec elle.

Envisagez une alternative plus sûre pour rentrer chez vous. Appelez un Uber/Lyft, un taxi, ou demandez à une personne de confiance de venir vous chercher. »

EFFETS À LONG TERME DU CANNABIS

Influence la santé mentale chez certaines personnes

Commencer à consommer du cannabis tôt, régulièrement et de manière continue au fil du temps peut conduire à l'apparition ou à l'aggravation de problèmes de santé mentale liés à la dépendance au cannabis, à l'anxiété, à la dépression et même à la schizophrénie chez ceux qui ont des antécédents familiaux.

Précédent Suivant

PURSE YOUR PASSION VIE TA PASSION

« Chez certaines personnes, la consommation à long terme de cannabis a une influence sur leur santé mentale.

Commencer à consommer du cannabis tôt, régulièrement et de manière continue au fil du temps peut conduire à l'apparition ou à l'aggravation de problèmes de santé mentale liés à la dépendance au cannabis, à l'anxiété, à la dépression et même à la schizophrénie chez ceux qui ont des antécédents familiaux. »

La probabilité d'être confronté à ces problèmes de santé mentale est plus élevée chez les personnes :

- qui ont commencé à consommer du cannabis plus tôt dans leur vie;
- qui consomment du cannabis fréquemment sur de longues périodes;
- qui consomment des produits contenant des niveaux élevés de THC;
- qui ont des antécédents familiaux de troubles de santé mentale.

Précédent Suivant

PURSE YOUR PASSION VIE TA PASSION

« La probabilité d'être confronté à ces problèmes de santé mentale est plus élevée chez les personnes :

- qui ont commencé à consommer du cannabis plus tôt dans leur vie;
- qui consomment du cannabis fréquemment et de façon prolongée (c'est-à-dire quotidiennement ou presque);
- qui consomment des produits à base de cannabis contenant des taux élevés de THC (par exemple, 30 à 90 % de THC que l'on trouve souvent dans les vapeuses et autres produits à base d'extraits de cannabis destinés au « dabbing »);
- qui ont des antécédents familiaux de troubles de santé mentale. »

Effets de la réduction ou de l'arrêt de la consommation de cannabis sur la santé mentale

La consommation de cannabis peut réduire l'effet de certains médicaments pour le traitement de problèmes de santé mentale.

Réduire ou arrêter la consommation de cannabis peut contribuer à améliorer la santé mentale.

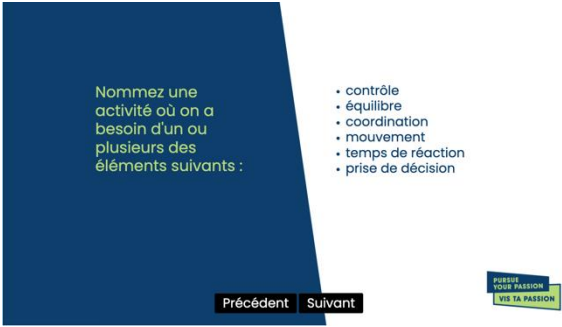
Précédent Suivant

PURSE YOUR PASSION VIE TA PASSION

« Certaines données suggèrent que la consommation de cannabis peut réduire l'effet de certains médicaments pour le traitement de problèmes de santé mentale (par exemple, l'anxiété, la dépression) et peut donc limiter le potentiel de guérison. Il est également prouvé que la réduction ou l'arrêt de la consommation de cannabis peut contribuer à améliorer la santé mentale.

La fumée de cannabis contient des substances chimiques semblables à celles que l'on trouve dans la fumée de tabac. Par conséquent, fumer fréquemment du cannabis augmente le risque de dommages à long terme pour le cœur et les poumons. »


 <p>Nommez un effet à court terme ou à long terme du cannabis</p> <p>Précédent Suivant</p>	<p>« Nommez un effet à court terme ou à long terme du cannabis »</p> <p><i>(Demandez aux élèves de crier leurs réponses)</i></p>
 <p>Explorons quelques activités que vous pouvez pratiquer et qui produisent des réactions chimiques similaires dans le cerveau, mais d'une manière plus saine!</p> <p>Précédent Suivant</p>	<p>« Avec tout ce que nous venons d'apprendre sur les effets du cannabis, on comprend maintenant qu'il peut avoir un impact sur les activités que nous aimons faire.</p> <p>Alors, explorons quelques activités que vous pouvez pratiquer et qui produisent des réactions chimiques similaires dans le cerveau, mais d'une manière plus saine! »</p>
 <p>Quelles sont les activités qui vous passionnent?</p> <p>Précédent Suivant</p>	<p>« Quelles sont les activités qui vous passionnent? »</p> <p><i>(Demandez aux élèves de crier leurs réponses)</i></p>
 <p>Participer à des activités physiques vous passionne?</p> <p>Compounds in cannabis affect many parts of the brain. These brain areas are also engaged during physical activity.</p> <p>Les activités physiques que vous aimez requièrent une gamme variée de fonctions essentielles comme la coordination, le temps de réaction et l'équilibre. Le cannabis peut affecter ces fonctions essentielles, ce qui peut nuire à votre capacité à profiter des activités que vous aimez.</p> <p>Précédent Suivant</p>	<p>« Qui parmi vous aime faire des activités physiques? »</p> <p>Les composés du cannabis affectent de nombreuses parties du cerveau. Ces zones du cerveau sont également sollicitées pendant l'activité physique.</p> <p>Les activités physiques que vous aimez requièrent une gamme variée de fonctions essentielles comme la coordination, le temps de réaction et l'équilibre. Le cannabis peut affecter ces fonctions essentielles, ce qui peut nuire à votre capacité à profiter des activités que vous aimez.</p>


	<p>L'exercice peut contribuer à atténuer les sentiments d'anxiété et de dépression, et même à prévenir l'apparition de troubles de santé mentale.</p> <p>Le tronc cérébral contrôle la respiration et le rythme cardiaque, et le cervelet, le thalamus, les ganglions de la base et le lobe frontal travaillent ensemble pour contrôler l'équilibre, la coordination, le mouvement, le temps de réaction et la prise de décision. »</p>
	<p>« Nommez une activité où on a besoin d'un ou plusieurs des éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • contrôle • équilibre • coordination • mouvement • temps de réaction • prise de décision » <p><i>(Lisez une option et demandez aux élèves de cirer leurs réponses pour chacune des 6 options)</i></p>
	<p>« Qui aime jouer ou écouter de la musique?</p> <p>Certaines personnes consomment du cannabis pour diminuer le stress. Créer et écouter de la musique et la production de la musique peut vous rendre heureux et diminuer le stress.</p> <p>Le cannabis peut affecter la pensée et la concentration (lobe frontal), l'humeur (lobe frontal et amygdale), la mémoire (hippocampe) et la vivacité d'esprit (hypothalamus), des régions du cerveau pouvant avoir un impact sur la capacité d'apprendre et de performer.</p> <p>La production et l'écoute de musique déclenche la libération de la dopamine (une hormone du bien-être) dans le lobe frontal et temporal du cerveau, et diminue l'hormone du stress, le cortisol. »</p>

<p>Le saviez-vous...</p> <p>Les jeunes et les jeunes adultes qui consomment du cannabis, en particulier du cannabis contenant du THC, sont plus susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale?</p> <p>Cela se produit parce que le cannabis peut interférer avec le développement sain du cerveau jusqu'au milieu de la vingtaine.</p> <p>Précédent Suivant</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Quelle est votre chanson préférée? »</p> <p>Comment vous sentez-vous en l'écoutant? »</p> <p><i>(Demandez aux élèves de crier leurs réponses)</i></p>
<p>Créer ou regarder des œuvres d'art vous passionne?</p> <p>Certaines personnes consomment du cannabis pour diminuer le stress. L'observation et la création de l'art peuvent vous rendre heureux et réduire le stress.</p> <p>L'observation et la création d'œuvres d'art déclenchent la libération de la dopamine (une hormone du bien-être) dans le lobe frontal et temporal du cerveau, et diminue l'hormone du stress, le cortisol.</p> <p>Précédent Suivant</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Qui aime créer ou regarder des œuvres d'art? »</p> <p>Certaines personnes consomment du cannabis pour diminuer le stress. L'observation et la création de l'art peuvent vous rendre heureux et réduire le stress.</p> <p>Comme pour la production et l'écoute de musique, l'observation et la création d'œuvres d'art déclenchent la libération de la dopamine (une hormone du bien-être) dans le lobe frontal et temporal du cerveau, et diminue l'hormone du stress, le cortisol.</p> <p>Le cannabis peut affecter la pensée et la concentration (lobe frontal), l'humeur (lobe frontal et amygdale), la mémoire (hippocampe) et la vivacité d'esprit (hypothalamus), des régions du cerveau pouvant avoir un impact sur la capacité à être productif. »</p>
<p>Participer à une activité créative déclenche la libération d'une substance chimique qui procure une sensation de bien-être, connue sous le nom de?</p> <p><input type="checkbox"/> Cortisol <input type="checkbox"/> Dopamine <input type="checkbox"/> Hippocampe <input type="checkbox"/> Lobe frontal</p> <p>Précédent</p> <p>PURSUE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Questionnaire-éclair... »</p> <p>Participer à une activité créative déclenche la libération d'une substance chimique qui procure une sensation de bien-être, connue sous le nom de? »</p> <p>Cortisol, Dopamine, Hippocampe ou Lobe frontal »</p> <p><i>(Demandez aux élèves de crier leurs réponses) Soumettez la réponse la plus populaire au nom de tous les élèves).</i></p>

<p>Participer à une activité créative déclenche la libération d'une substance chimique qui procure une sensation de bien-être, connue sous le nom de?</p> <p><input type="checkbox"/> Cortisol <input checked="" type="checkbox"/> Dopamine <input type="checkbox"/> Hippocampe <input type="checkbox"/> Lobe frontal</p> <p>La dopamine est une substance chimique importante du cerveau qui provoque un sentiment de bonheur. Elle joue également un rôle important dans notre façon d'apprendre, de nous concentrer et nous intéresser à des choses.</p> <p>Précédent Suivant</p>	<p>« La bonne réponse est dopamine. La dopamine est une substance chimique importante du cerveau qui provoque un sentiment de bonheur. Elle joue également un rôle important dans notre façon d'apprendre, de nous concentrer et nous intéresser à des choses. »</p>
<p>Alors maintenant, Vis ta passion!</p> <p>PURSUITE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p> <p>Précédent Suivant</p>	<p>« Alors maintenant, Vivons notre passion! »</p>
<p>Activité physique</p> <p>Choisir 2 activités – 1 minute chacune</p> <ul style="list-style-type: none"> • mouvement de grimpeur • sauts avec écart • salutation au soleil • boxe simulée <p>Activité créative</p> <p>Choisir 1 activité pour 2 minutes Choisir un objet et le dessiner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitez www.weavesilk.com pour créer une image numérique • Visitez www.typtone.com chaque lettre que vous tapez correspond à une note de musique spécifique, ce qui donne une nouvelle tournure à votre composition. <p>Précédent Suivant</p> <p>PURSUITE YOUR PASSION VIS TA PASSION</p>	<p>« Chacun va choisir soit une activité physique, soit une activité créative. Nous aurons un défi de 2 minutes.</p> <p>Pour l'activité physique, vous avez la possibilité de choisir 2 de ces 4 exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mouvement du grimpeur (« mountain climbers ») sauts avec écart (« jumping jacks ») salutation au soleil • boxe simulée (« shadow boxing ») » <p><i>(Si l'élève choisit de pratiquer des activités physiques, assurez-vous qu'il dispose d'un espace suffisant pour exécuter les mouvements en toute sécurité).</i></p> <p>« Pour l'activité créative, vous pouvez choisir une activité parmi les 3 suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir un objet et le dessiner. • Visitez www.weavesilk.com pour créer une image numérique • Visitez www.typtone.com chaque lettre que vous tapez correspond à une note de

	<p>musique spécifique, ce qui donne une nouvelle tournure à votre composition. »</p> <p><i>(Si l'élève choisit les activités créatives, il est important de noter que deux des options nécessitent un accès à Internet. Assurez-vous que les élèves sont équipés d'ordinateurs et d'un accès à Internet).</i></p>
--	---

 <p>(disponible seulement en anglais)</p>	<p>« Voici à quoi ressemblent vos activités! Vous avez une minute pour choisir vos activités! »</p> <p><i>(Donnez aux élèves environ 1 minute pour réfléchir à l'activité à laquelle ils vont participer).</i></p> <p>« Tout le monde a choisi une activité? Je règle la minuterie à 2 minutes. »</p> <p><i>(Réglez la minuterie à deux minutes. Donnez le signal de départ aux élèves)</i></p> <p>« À vos marques, prêt, partez! »</p> <p><i>(une minute après le début de l'activité)</i></p> <p>« Il reste 1 minute, si vous pratiquez une activité physique, il est temps de passer à votre prochain mouvement! »</p> <p><i>(Après 2 minutes)</i></p> <p>« Fini! Comment vous sentez-vous? »</p> <p><i>(Permettez aux étudiants de partager ce qu'ils ressentent et encouragez-les à faire des liens avec l'outil Cerveau 360°.)</i></p>
--	--

	<p>« La consommation fréquente et à long terme de cannabis peut avoir un impact important sur le développement du cerveau ainsi que sur la santé mentale et physique.</p> <p>Le meilleur moyen de protéger votre santé est de ne pas consommer de cannabis.</p> <p>Pratiquer une activité physique, la musique, l'art et d'autres activités qui vous passionnent peut activer les mêmes zones du cerveau que le cannabis, notamment pour tenter de soulager le stress ou l'anxiété. »</p>
---	---

Comment vivrez-vous votre passion?



QUESTIONS?

Pour en savoir plus sur les effets du cannabis sur la santé, visitez le Canada.ca/le-cannabis



JEUNESSE, J'ÉCOUTE:

Appelle ou 1-800-668-8868
Texte PARLER à 695668



RECOMMENCER



« Comment vivrez-vous votre passion?

Scannez le code QR pour en savoir plus sur les effets du cannabis sur la santé ou visitez le Canada.ca/le-cannabis

Parler de cannabis et de santé mentale peut susciter de fortes émotions. Si toi ou quelqu'un que tu connais est aux prises avec un tel problème ou se pose des questions sur le cannabis et/ou la santé mentale, la ligne Jeunesse, J'écoute peut être d'une aide précieuse. Ce service bilingue et confidentiel est accessible par téléphone et texto 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et par clavardage en soirée. »