

VIS TA PASSION

**PURSUE
YOUR PASSION**

**GUIDE DE
L'ENSEIGNANT(E)**

Table des matières

- > Objectif
- > Mobiliser les jeunes
- > Planification du cours « Vis ta passion »
- > Ressources complémentaires
- > Guide du cours « Vis ta passion »
- > Légende des notes de l'enseignant(e)
- > Sondage post-module



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Objectif

L'objectif de cette présentation est de fournir aux enseignant(e)s des ressources pour aider leurs élèves de 7^e et 8^e année à comprendre les risques liés à la consommation de cannabis et les encourager à poursuivre des activités qui peuvent les aider à se sentir au mieux de leur forme. La première partie de l'expérience sensibilise les élèves aux effets de la consommation de cannabis sur leur cerveau et leur santé mentale. La deuxième partie propose aux jeunes des activités alternatives qui produisent des réactions chimiques similaires dans le cerveau, mais d'une manière plus saine.

En encourageant la participation à des expériences engageantes qui font appel à l'activité physique, à la musique et à l'art, cette expérience vise à susciter une passion pour une activité qui est plus bénéfique pour la santé mentale et physique en général.

Cette page vous fournit des conseils et des outils pour organiser votre propre expérience « Vis ta passion ». Grâce aux documents fournis, vous pouvez contribuer à la sensibilisation aux risques associés à la consommation de cannabis, en particulier pour la santé mentale.

Mobiliser les jeunes

Ce programme vous fournit tout ce dont vous avez besoin pour créer votre propre leçon « Vis ta passion », y compris un diaporama, des notes d'allocution et des ressources supplémentaires. Ce matériel a été conçu pour vous aider à fournir des informations factuelles, des activités stimulantes et des outils pour aider vos élèves à faire des choix sains.

Pour en savoir plus sur les stratégies permettant d'aborder le sujet des substances avec les jeunes, voir [Parler des drogues avec les adolescents](#) et [Parler du cannabis avec vos enfants](#).

Voici quelques conseils pour vous aider à dialoguer avec vos élèves de manière à promouvoir une communication ouverte et positive :

- ☐ **Écoute active :** Posez des questions ouvertes, encouragez la discussion et faites-leur savoir que vous les entendez.
- ☐ **Bon état d'esprit :** Comprenez leur point de vue.
- ☐ **Réponses claires :** Répondez à leurs questions.
- ☐ **Franchise :** Faites-leur part de votre intention.
- ☐ **Calme :** Créez un environnement détendu et sans jugement.

Planification d'une séance « Vis ta passion »

Durée estimée : Environ 60 à 90 minutes

- > Introduction (5 – 10 minutes)
- > Informations de base sur le cannabis (10 – 15 minutes)
- > Le cannabis au Canada (5 – 10 minutes)
- > Le cannabis et le développement du cerveau (2 – 5 minutes)
- > Outil Cerveau 360 (5 – 10 minutes)
- > Effets du cannabis (5 – 10 minutes)
- > Dépendance et stigmatisation (2 – 5 minutes)
- > Pression des pairs (2 – 5 minutes)
- > Vivre sa passion (10 – 15 minutes)
- > Questions et ressources (5 – 10 minutes)

Éléments à prendre en compte :

- ☐ Emplacement : Ce programme peut facilement être réalisé dans votre salle de classe habituelle. Pour l'apprentissage à domicile, les élèves doivent trouver un endroit dans leur maison où ils se sentent à l'aise.
- ☐ Exigences techniques : Vous aurez besoin d'un accès à Internet et d'un projecteur ou d'un grand écran pour partager le contenu du module avec la classe.
- ☐ Les élèves ayant accès à un ordinateur individuel, à une tablette ou à un appareil mobile seront en mesure de participer au contenu interactif sur leur propre écran.

Ressources complémentaires

Vos élèves souhaitent-ils poursuivre la conversation sur les cannabis? Veuillez partager ces ressources avec vos élèves et leurs parents ou tuteurs pour plus d'informations :

- > Présentation : [Résumé de Vis ta passion](#)
- > [Informations générales sur les substances](#)
- > [Parler des drogues et de l'alcool aux adolescents](#)
- > [La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans](#)
- > [Jeunesse, J'écoute](#)
- > [Le cannabis et la santé mentale - Canada.ca](#)
- > Vidéos : [Simon partage son histoire sur la consommation de cannabis](#)
- > Vidéos : [Un professionnel de la santé parle des risques potentiels de la consommation de cannabis](#)

Outil éducatif Cerveau 360

Les composés du cannabis affectent les mêmes systèmes impliqués dans le développement du cerveau. Grâce à l'expérience « Vis ta passion » les participants découvrent des faits sur l'effet du cannabis sur chaque zone du cerveau et les conséquences potentielles à long terme.

Avec l'outil éducatif [Cerveau 360](#), les participants pourront accéder aux différentes parties du cerveau, découvrir leur rôle et s'informer sur l'impact de la consommation de cannabis. Il est important de souligner que la consommation fréquente de cannabis peut avoir un impact significatif sur le cerveau des adolescents. Le cerveau étant encore en développement jusqu'à l'âge de 25 ans, les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis sur le développement et le fonctionnement du cerveau.



Nous vous encourageons à vous familiariser avec la plateforme avant votre cours. Concentrez-vous sur les zones du cerveau impliquées dans la pensée, la planification et la prise de décision.

Décidez à l'avance si vous prévoyez de lancer l'activité et d'y consacrer du temps en classe à une date ultérieure ou d'envoyer un courriel à la maison pour encourager les parents et tuteurs à faire l'activité avec les enfants.



Guide de leçons « Vis ta passion »

Légende des notes de l'enseignant(e)

Points de discussion pour l'enseignant	
Les directives sont en vert	

Avant de commencer, veuillez vous assurer que vous disposez des éléments suivants :

- ☐ Les diapositives « Vis ta passion » sont prêtes et bien visibles
- ☐ Les élèves ont accès à un ordinateur ou à une tablette pour les activités

Sondage post-module

Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Vis ta passion » de Santé Canada. Nous espérons que vos élèves ont apprécié le contenu de la présentation ainsi que sa formule.

Nous aimerions recevoir vos commentaires au sujet du programme! Nous serions reconnaissants si vous pouviez prendre quelques minutes pour répondre aux questions de notre [Sondage à l'intention des enseignant\(e\)s](#).

Santé Canada offre également d'autres programmes en matière de consommation de substances, dont :

- > [Soyez au fait des opioïdes](#)
- > [Les dangers de la stigmatisation de la consommation de substances](#)
- > [Considère les conséquences du vapotage](#)

Vous pouvez en savoir plus en visitant ExperiencesSanteCanada.ca.





Diapositive 1



Bonjour à toutes et à tous. Aujourd'hui nous allons assister à une présentation spéciale.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Diapositive 2



Chapitre 1 :

Introduction et Vis ta passion

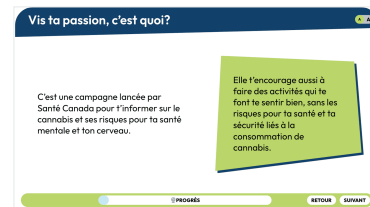


Diapositive 3



« Vis ta passion » est un programme développé par le gouvernement du Canada pour t'informer sur le cannabis et ses risques pour ta santé mentale et le fonctionnement de ton cerveau.

Il s'agit également de poursuivre des activités qui peuvent te faire sentir au meilleur de toi-même, sans les risques potentiels pour la santé et la sécurité liés à l'utilisation du cannabis.

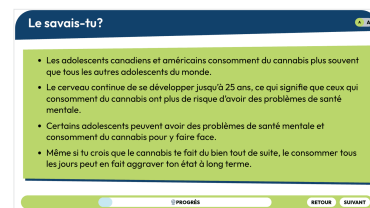


Diapositive 4



Le savais-tu? Les jeunes au Canada et aux États-Unis consomment du cannabis plus souvent que tous les autres jeunes dans le monde.

Il est important de savoir que les adolescents et les jeunes qui consomment du cannabis sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentales à long terme, comme la dépendance, l'anxiété, la dépression, et même la schizophrénie pour ceux qui ont des antécédents familiaux.



En plus...

Diapositive 4 suite



Cela se produit parce que le cannabis nuit à la croissance saine du cerveau, qui continue jusqu'à environ l'âge de 25 ans.

Certains jeunes peuvent avoir des problèmes de santé mentale et consomment le cannabis car ils pensent qu'il les aide. Bien que cela semble utile à court terme, si tu en fais usage tous les jours, ou presque tous les jours, cela peut réellement te faire sentir plus mal avec le temps.

Nous verrons pourquoi un peu plus tard dans la présentation.

Le savais-tu?

- Les adolescents canadiens et américains consomment du cannabis plus souvent que tous les autres adolescents du monde.
- Le cerveau continue de se développer jusqu'à 25 ans, ce qui signifie que ceux qui consomment du cannabis ont plus de risque d'avoir des problèmes de santé mentale.
- Certains adolescents peuvent avoir des problèmes de santé mentale et consomment du cannabis pour y faire face.
- Même si tu crois que le cannabis te fait du bien tout de suite, le consommer tous les jours peut en fait aggraver ton état à long terme.

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 5a



Commençons par un petit questionnaire pour évaluer tes connaissances :

À quel âge ton cerveau est-il complètement développé?
Avec un vote à main levée.

15 ans, 20 ans, 25 ans ou 30 ans?

À quel âge ton cerveau est-il complètement développé?

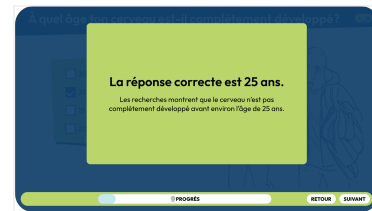
☐ 30 ans
☒ 25 ans
☐ 15 ans
☐ 20 ans

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 5b



Après le vote de la classe :



La bonne réponse est 25 ans. Les études montrent que le cerveau n'a pas fini son développement avant l'âge de 25 ans environ, y compris pour les zones du cerveau responsables des émotions, de la mémoire et de la capacité de raisonnement.

Étant donné que le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans, la consommation de cannabis avant cet âge peut nuire au développement et au fonctionnement du cerveau.

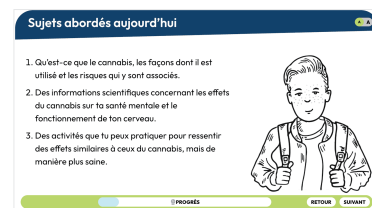
C'est pourquoi les jeunes et les jeunes adultes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis. Plus on commence à consommer du cannabis tôt, plus il peut être nocif.

Diapositive 6



Sujets abordés aujourd'hui :

- > Qu'est-ce que le cannabis, les façons dont il est utilisé et les risques qui y sont associés.
- > Des informations scientifiques concernant les effets du cannabis sur ta santé mentale et le fonctionnement de ton cerveau.
- > Des activités que tu peux pratiquer pour ressentir des effets similaires à ceux du cannabis, mais de manière plus saine.



Diapositive 7



Tu as peut-être entendu parler du cannabis, également appelé « herbe », « pot » ou « marijuana ».

Le cannabis, c'est quoi? Le cannabis est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur l'esprit, mais il peut également être utilisé à des fins médicales, sociales ou religieuses.

Le cannabis contient des centaines de substances chimiques que l'on ne trouve que dans le cannabis.

Les deux substances chimiques les plus courantes sont le THC et le CBD. Le THC donne la sensation de « planer », mais peut nuire au développement du cerveau s'il est consommé tous les jours ou presque.

Le CBD ne fait pas « planer », mais il peut avoir des effets sur le cerveau.



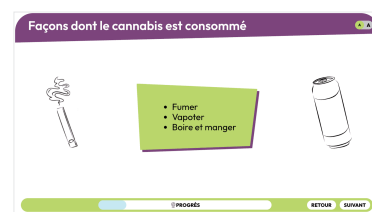
Diapositive 8



Le cannabis peut être consommé de différentes façons, les plus courantes sont :

- > Inhalation (fumer)
- > Vapoter (vapoter)
- > Ingestion (boire et manger)

Explorons plus en détail chacune d'entre elles et examinons les considérations et les risques qui leur sont propres.



Diapositive 9



Fumer est la manière la plus courante de consommer du cannabis, mais aussi la plus dangereuse, surtout pour tes poumons. En effet, la fumée du cannabis a des substances chimiques nocives similaires à celle du tabac.

Fumer du cannabis

- Fumer est la façon la plus courante de consommer du cannabis et la plus nocive, en particulier pour les poumons.
- En effet, la fumée du cannabis contient certaines des mêmes substances chimiques nocives que la fumée du tabac.

PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 10



Le cannabis peut également être vapoté en utilisant du cannabis séché ou des extraits de cannabis à l'aide d'une vapoteuse.

Bien que toutes les formes de cannabis puissent nuire à ta santé mentale, surtout pendant la période de ta vie où ton cerveau se développe et est donc plus vulnérable, vapoter des extraits de cannabis peut être particulièrement nocif, car ils contiennent les taux les plus élevés de THC.

Vapoter des extraits de cannabis riches en THC, soit généralement tout produit ayant une teneur en THC de 10 % ou plus, est considéré comme risqué, surtout pour les jeunes.

Vapoter du cannabis

- Le cannabis peut être vapoté en utilisant du cannabis séché ou des extraits de cannabis.
- Toutes les formes de cannabis peuvent nuire à ta santé mentale, mais le vapotage d'extraits de cannabis peut être particulièrement nocif, car ce sont les extraits qui contiennent les taux les plus élevés de THC.

PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 11



Parlons de la consommation de cannabis sous forme de boissons et d'aliments, également connue sous le nom de cannabis comestible.

Le cannabis comestible, se présente sous de nombreuses formes, telles que les boissons et les produits de boulangerie.

Les effets du cannabis comestible mettent plus de temps à se faire sentir et peuvent être assez forts. Cela se produit parce que le THC est d'abord décomposé dans le foie, puis transformé en une forme plus puissante de THC avant d'atteindre le cerveau.

Boire et manger du cannabis

- Le cannabis à boire et à manger, également connu sous le nom de comestibles, se présente sous de nombreuses formes, telles que les boissons et des gâteaux.
- Les effets du cannabis comestible sont à retardement et peuvent être particulièrement forts. En effet, le THC est d'abord décomposé dans le foie, puis transformé en une forme plus forte de THC avant d'atteindre le cerveau.

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 12



Il est important de savoir que les effets complets de la consommation de cannabis en mangeant ou en buvant peuvent prendre jusqu'à 4 heures pour se faire ressentir. Certains effets peuvent même durer jusqu'à 12 heures. Si tu consommes une quantité supplémentaire de cannabis durant la même période de 4 heures, tu risques d'avoir des effets mentaux et physiques très importants qui peuvent nécessiter des soins médicaux d'urgence.

Il faut aussi savoir que certains produits comestibles illégaux à base de cannabis ressemblent à des produits normaux comme des bonbons, des gommes et même des barres chocolatées.

Il est difficile de faire la différence entre une collation normale et un produit illégal contenant du cannabis.

Boire et manger du cannabis

- Il est important de savoir qu'il peut s'écouler jusqu'à 4 heures avant que les effets de la consommation de cannabis ne se ressentent vraiment. Certains effets peuvent même durer jusqu'à 12 heures.
- Consommer davantage de cannabis dans cette fenêtre de 4 heures, cela peut avoir des effets mentaux et physiques très importants qui peuvent nécessiter des soins médicaux d'urgence.

PROCHES RETOUR SUIVANT

Diapositive 13



Nous allons maintenant parler de la légalité du cannabis au Canada.



Diapositive 14

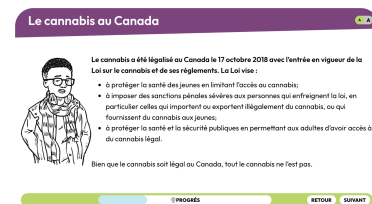


Depuis le 17 octobre 2018, le cannabis est légal au Canada.

La Loi sur le cannabis est entrée en vigueur en octobre 2018. Ce cadre juridique strict contrôle la production, la distribution, la vente et la possession du cannabis au Canada.

La légalisation vise trois objectifs :

- > protéger la santé des jeunes en limitant l'accès au cannabis;
- > imposer des sanctions pénales sévères aux personnes qui enfreignent la loi, en particulier celles qui importent ou exportent illégalement du cannabis, ou qui fournissent du cannabis aux jeunes;
- > protéger la santé et la sécurité publiques en permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis légal.



Diapositive 15



Il existe quelques façons clés de faire la différence entre les produits légaux et les produits illégaux.

Le plus simple est de bien regarder l'emballage.

Comme tu peux le voir sur cette diapositive, l'emballage du cannabis légal est simple, n'est pas attrayant pour les jeunes, comporte un symbole normalisé du cannabis et une mise en garde.

Les produits du cannabis illégaux, comme celui présenté ici, sont souvent présentés dans des emballages colorés et peuvent parfois porter des noms similaires à ceux d'un bonbon ou d'une friandise que nous connaissons.

Parfois, ces produits sont même conçus pour ressembler à des marques connues.

Tu n'as qu'à retenir qu'un produit légal ne ressemblera jamais à une collation que tu peux acheter à l'épicerie.

Il est important de pouvoir faire la différence entre les produits du cannabis légaux et illégaux car les produits du cannabis illégaux comportent des risques supplémentaires.

Nous en parlerons plus en détail dans la diapositive suivante.



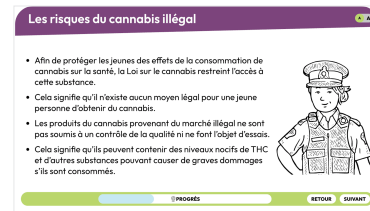
Diapositive 16



Afin de protéger des jeunes comme toi des risques liés à la consommation de cannabis que nous venons de mentionner, la Loi sur le cannabis restreint leur accès au cannabis. Cela signifie qu'il n'existe aucun moyen légal pour une jeune personne d'obtenir du cannabis.

Cette loi vise aussi à protéger les personnes d'âge légal des risques liés au cannabis illégal. Le cannabis légal ne peut être acheté que dans des magasins approuvés par le gouvernement. Par exemple, un produit vendu par une personne plutôt que par un magasin est illégal. Ce cannabis peut être dangereux car il n'a pas été soumis à un contrôle de la qualité ou n'a pas fait l'objet d'essais. Cela signifie que ces produits peuvent contenir des niveaux nocifs de THC, des métaux lourds, des pesticides et d'autres substances qui peuvent causer de graves dommages s'ils sont consommés.

Par exemple, aux États-Unis en 2019, une substance frelatante non réglementée a été utilisée dans des produits de vapotage illégaux contenant du THC et a été associée à une épidémie de maladie pulmonaire liée au vapotage qui a rendu malades des milliers de personnes et entraîné des dizaines de décès.

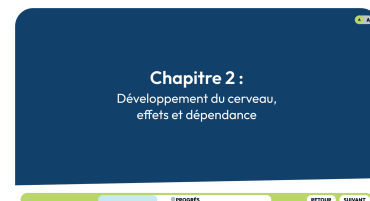


Diapositive 17



Chapitre 2 :

Développement du cerveau, effets et dépendance



Diapositive 18



Maintenant, nous allons parler de la manière dont le cannabis et le développement du cerveau sont liés.



Diapositive 19



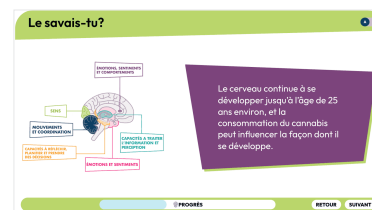
L'un des principaux objectifs de « Vis ta passion » est de t'aider à comprendre l'impact du cannabis sur ta santé mentale et ton cerveau. Comme le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ, les jeunes sont particulièrement exposés aux effets du cannabis.

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

- > les sens;
- > le mouvement et la coordination;
- > la réflexion, la planification et la prise de décision;
- > les sentiments, les émotions et le comportement; et
- > la perception.

Nous allons voir comment le cannabis affecte chaque zone du cerveau et ce qui pourrait se produire à long terme.

Après la séance d'aujourd'hui, tu auras accès à un outil Cerveau 360 que nous pourrions explorer en classe pour en apprendre davantage!



Diapositive 20



Remarque : cette diapositive présentant l'outil Cerveau 360 est optionnelle à visionner maintenant, ou tu peux choisir d'y accéder plus tard.



Grâce à la carte interactive du cerveau, tu peux accéder à différentes parties du cerveau pour connaître leur rôle et l'impact que la consommation de cannabis peut avoir sur chacune d'entre elles.

Je vais te présenter quelques fonctionnalités de la carte interactive du cerveau. Tu pourras ensuite explorer le cerveau par toi-même et revenir nous montrer ce que tu as appris.

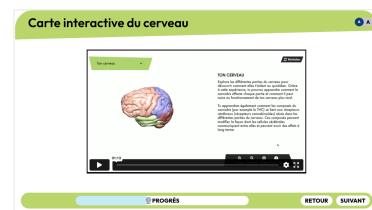
Optionnel : montre une démonstration rapide de l'outil Cerveau 360.



Diapositive 21



Remarque : cette diapositive présentant l'outil Cerveau 360 est optionnelle à visionner maintenant, ou tu peux choisir d'y accéder plus tard.



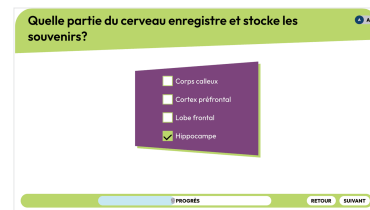
Super, maintenant c'est ton tour! Le lien est affiché à l'écran. Va sur l'outil Cerveau 360 et trouve la partie qui enregistre et stocke les souvenirs. Une fois que tu l'as trouvée, reviens ici et entre ta réponse.

Diapositive 22a



Quelle partie du cerveau enregistre et stocke les souvenirs?

S'agit-il du lobe frontal, du cortex préfrontal, du corps calleux ou de l'hippocampe?



Diapositive 22b

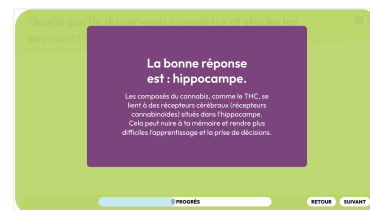


Après la réponse de la classe :



La bonne réponse est : hippocampe. Les composés du cannabis, comme le THC, se lient à des récepteurs cérébraux (récepteurs cannabinoïdes) situés dans l'hippocampe. Cela peut nuire à ta mémoire et rendre plus difficiles l'apprentissage et la prise de décisions.

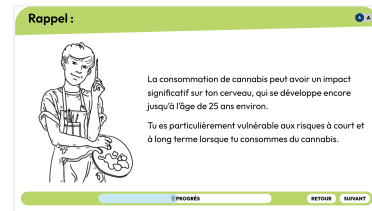
Après la session d'aujourd'hui, tu auras accès à la carte interactive du cerveau pour en apprendre davantage.



Diapositive 23



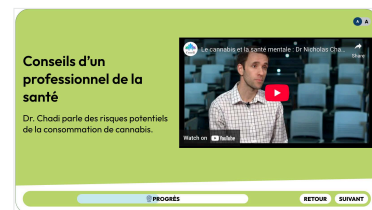
Il est important de rappeler que les jeunes et les jeunes adultes qui consomment du cannabis, en particulier du cannabis contenant du THC, sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale. Le cannabis nuit au développement sain du cerveau, qui se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans environ.



Diapositive 24



Un professionnel de la santé parle des risques potentiels de la consommation de cannabis. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le bouton de lecture pour lancer une courte vidéo.



Diapositive 25



Voyons maintenant quelques-uns des effets que le cannabis peut avoir sur toi!



Diapositive 26



Nous allons regarder une courte vidéo sur l'impact du cannabis sur ta capacité à conduire en toute sécurité.

Lancer la vidéo.



Certaines personnes pensent qu'il n'y a pas de mal à conduire après avoir consommé du cannabis parce que cela les aide à se concentrer ou fait d'elles de « meilleurs conducteurs et conductrices », ou encore parce qu'elles pensent qu'elles ne risquent pas de se faire prendre.

Nous venons d'apprendre qu'il existe un large éventail d'effets pouvant être ressentis après avoir consommé du cannabis. En raison de ces effets, il est irresponsable et dangereux de conduire après avoir consommé du cannabis. C'est pour cela que la loi l'interdit.

Des études scientifiques ont montré que le cannabis peut réduire la capacité d'une personne à conduire parce qu'il diminue sa capacité de réagir rapidement, relâche son attention et diminue sa coordination. Ces capacités sont essentielles pour conduire en toute sécurité et les policières et policiers disposent aujourd'hui d'outils performants pour détecter la conduite avec facultés affaiblies par le cannabis.

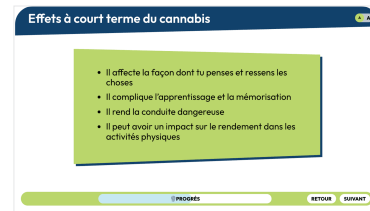
Si tu sais qu'une personne a consommé du cannabis et qu'elle a l'intention de conduire, ne monte pas dans le véhicule avec elle. Choisis plutôt une solution plus sûre pour rentrer chez toi. Appelle un Uber, un Lyft ou un taxi, ou demande à une personne de confiance de venir te chercher.

Diapositive 27



Voici certains effets à court terme du cannabis :

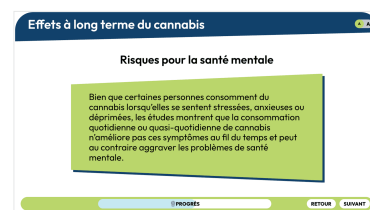
- > Influence sur l'humeur et les sentiments – Si le cannabis peut parfois te détendre et te rendre heureux, il peut aussi te mettre mal à l'aise, te rendre anxieux, paranoïaque ou dépressif.
- > Difficultés d'apprentissage et de mémorisation –Après avoir consommé du cannabis, tu pourrais avoir des difficultés à rester attentifs, à mémoriser ou à apprendre des choses, et à prendre des décisions. La consommation de cannabis peut réduire tes capacités à bien faire tes devoirs ou à bien suivre en classe.
- > Danger pour la sécurité routière – La conduite est une tâche complexe qui nécessite l'utilisation de nombreuses zones du cerveau. Le cannabis peut nuire aux réflexes, perturber l'attention et nuire à la coordination. Si tu sais qu'une personne a consommé du cannabis et qu'elle a l'intention de conduire, ne monte pas dans sa voiture.
- > Il peut diminuer tes capacités lors de la pratique d'un sport ou d'une autre activité physique nécessitant de la coordination, un temps de réaction rapide et de l'équilibre.



Diapositive 28



Bien que certaines personnes utilisent le cannabis pour soulager les symptômes de l'anxiété et de la dépression, les preuves scientifiques suggèrent que la consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis n'améliore pas ces symptômes au fil du temps et peut au contraire aggraver les problèmes de santé mentale. En effet, le cannabis interfère avec certaines parties du cerveau, notamment l'amygdale, qui contrôle les émotions.

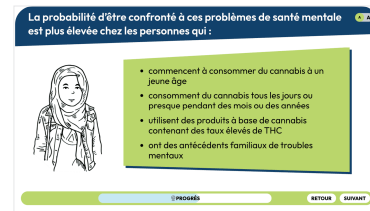


Diapositive 29



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

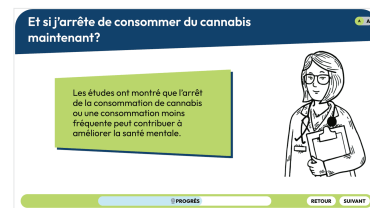
- > Commencent à consommer du cannabis tôt, en particulier avant l'âge de 16 ans.
- > Consomment du cannabis tous les jours ou presque et sur une longue période, pendant des semaines ou des mois.
- > Utilisent des produits à base de cannabis contenant 10 % ou plus de THC.
- > Ont des antécédents familiaux de troubles mentaux, tels que la psychose ou la schizophrénie.



Diapositive 30



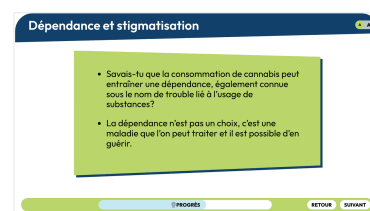
Il est prouvé que la réduction ou l'arrêt de la consommation de cannabis peut contribuer à améliorer la santé mentale.



Diapositive 31



Contrairement à ce qui se dit souvent, on peut devenir dépendant du cannabis. La consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis peut entraîner une dépendance physique et une accoutumance. Cela peut avoir un impact négatif sur ta santé mentale et sur d'autres aspects de ta vie, comme l'école et les relations.



En plus...

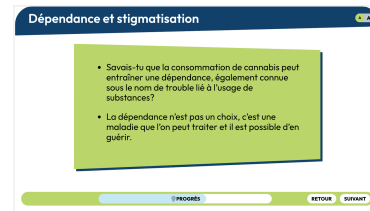
Diapositive 31 suite



La dépendance peut apparaître à tout âge, mais les jeunes sont particulièrement exposés, car leur cerveau est en plein développement.

Il est important de se rappeler que l'on ne choisit pas la dépendance et qu'il peut être très difficile pour une personne d'arrêter de consommer du cannabis une fois qu'elle est devenue dépendante.

Mais, il est possible de s'en sortir avec de l'aide.



Diapositive 32

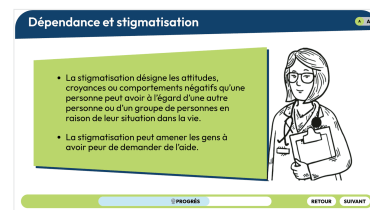


La stigmatisation désigne les attitudes, croyances ou comportements négatifs qu'une personne peut avoir à l'égard d'une autre personne ou d'un groupe de personnes en raison de leur situation dans la vie. Une personne stigmatisante peut traiter quelqu'un de manière injuste sur la base de cette croyance négative.

Les gens consomment des drogues ou de l'alcool pour de nombreuses raisons, mais personne ne choisit de développer une dépendance. À cause de la dépendance, il est difficile d'arrêter de consommer des drogues, même lorsque cela te nuit ou nuit à ton entourage. Le problème, c'est que de nombreuses personnes n'en sont pas conscientes et rejettent la faute sur l'autre en pensant qu'elle pourrait simplement « arrêter » si elle le voulait.

La stigmatisation de la dépendance est problématique, car elle peut isoler et empêcher d'obtenir de l'aide.

C'est pourquoi il est important de toujours traiter les gens avec bienveillance et respect, quelle que soit leur situation.



Diapositive 33



La pression des pairs, c'est lorsque tes pairs (amis, camarades de classe ou coéquipiers) t'encouragent à faire quelque chose, et que tu as l'impression de devoir le faire pour t'intégrer.

Il est normal de vouloir s'intégrer et de faire les mêmes choses que les autres, mais il est important de faire tes propres choix. L'une des raisons les plus courantes pour lesquelles les jeunes essaient le cannabis est la pression exercée par leurs camarades.

Réfléchis à cette pression pour t'y préparer et savoir comment y répondre en faisant ce qui est bon pour toi.

Voici quelques moyens de faire face à la pression des pairs :

- > Dis « non merci » ou « ça ne m'intéresse pas ».
- > Suis ton instinct. Si tu penses qu'une situation est bizarre, tu as probablement raison de t'en méfier. Même si tes amis semblent d'accord avec ce qui se passe, il se peut que la situation ne te convienne pas.
- > Tu peux toujours utiliser une excuse du genre « Je vais être en retard à l'entraînement » ou « J'ai des choses à faire à la maison ».
- > Rejette la faute sur tes parents. Exemples : « J'aurais tellement d'ennuis que ça n'en vaut pas la peine », « Je suis puni(e) et je dois rentrer à la maison » ou « J'ai dit à ma mère que je l'aiderais à faire le ménage ».

Tes amis doivent respecter tes choix et ne jamais te mettre la pression, surtout lorsqu'il s'agit de choses qui peuvent te nuire. N'oublie pas qu'il peut être difficile de faire face à la pression de tes camarades.

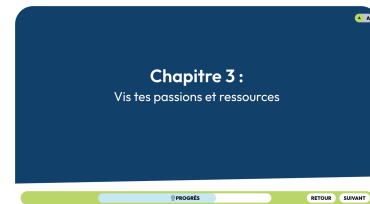


Diapositive 34



Chapitre 3 :

Vis tes passions et ressources



Diapositive 35



Avec tout ce que tu viens d'apprendre sur les effets du cannabis, tu comprends qu'il a des conséquences sur des activités ou des passions que tu aimes.

Qu'est-ce qu'une passion? Une passion est une activité, un passe-temps ou une compétence que tu aimes pratiquer fréquemment parce qu'elle te rend heureux/se.

Il est important d'avoir des passions, car cela peut t'aider à développer ton identité, ta confiance en toi et ta motivation.

Chacun a des passions différentes.

Pour découvrir ta ou tes passion(s), tu peux essayer de nombreuses activités différentes, comme le sport, la musique, la création artistique, l'apprentissage auprès des autres et l'acquisition de nouvelles compétences.



Diapositive 36



Combien d'entre vous aiment les activités physiques?

Les activités physiques font appel à diverses fonctions essentielles telles que la coordination, le temps de réaction et l'équilibre. Le cannabis peut nuire à ces fonctions essentielles, ce qui peut t'empêcher d'exercer ces activités.

Savais-tu que l'exercice physique peut contribuer à atténuer les sentiments d'anxiété et de dépression, et même à prévenir l'apparition de troubles mentaux?

As-tu une passion pour les activités physiques?

Quelles sont les activités physiques qui te passionnent et qui démontrent la nécessité d'un ou de plusieurs de ces éléments :

- contrôle
- équilibre
- coordination
- mouvement
- temps de réaction
- prise de décision

PROCHES

RETOUR

SUIVANT

Diapositive 37



Combien d'entre vous aiment jouer de la musique ou en écouter? Levez la main.

Super. Le cannabis peut influencer ta façon de penser, ta concentration, ton humeur, ta mémoire et ta vigilance, ce qui peut avoir un impact sur ta capacité à apprendre et à jouer de la musique.

Quand tu joues ou tu écoutes de la musique, ton corps libère de la dopamine, une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être. Ces activités réduisent aussi le cortisol, une hormone qui provoque le stress.

Aimes-tu jouer ou écouter de la musique?

Le cannabis peut affecter la pensée, la concentration, l'humeur, la mémoire et la vigilance, ce qui peut avoir un impact sur la capacité à apprendre et à jouer de la musique.



PROCHES

RETOUR

SUIVANT

Diapositive 38



Qui veut partager son style de musique préféré?
Levez la main.

Prenez un moment pour que les élèves
répondent et pose une question de suivi :



Aimes-tu jouer ou écouter de la musique?

Quel est ton style de musique préféré?
(pop, hip-hop, etc.)?

Quelle émotion ressens-tu en l'écoutant?

PROGRES RETOUR SUIVANT

Quel est ton artiste ou groupe préféré dans ce style
de musique?

Quelle émotion ressens-tu en l'écoutant?

Diapositive 39



Combien d'entre vous aiment faire de l'art ou en admirer?

Certaines personnes se tournent vers le cannabis
pour soulager leur stress. Faire de l'art ou en admirer
peut aussi te rendre heureux et réduire le stress.

Tout comme la musique (en faire et en écouter), l'art
déclenche la libération de la dopamine, une substance
chimique qui procure un sentiment de bien-être, et
diminue le cortisol, une hormone qui provoque le stress.

Es-tu passionné(e) par l'art?

Faire de l'art ou en admirer peut contribuer à ton
bonheur et réduire le stress.
En effet, l'observation et la réalisation d'œuvres
d'art déclenchent la libération de substances
chimiques « bénéfiques » et réduisent les hormones
responsables du stress dans le cerveau.

PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 40a



Qui peut me dire la bonne réponse à cette question :
Lorsque tu t'engages dans une activité créative, quel
« produit chimique du bien-être » est libéré? Est-ce :
Cortisol, dopamine, hippocampe ou lobe frontal.

Es-tu passionné(e) par l'art?

S'engager dans une activité créative déclenche la libération d'une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être, connue sous le nom de?

- ☒ Dopamine
- ☐ Cortisol
- ☐ Hippocampe
- ☐ Lobe frontal

PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 40b



Après le vote de la classe :



La bonne réponse est : dopamine.

La dopamine est une substance chimique importante du cerveau qui contribue à ton bonheur. Elle affecte également ta capacité d'apprendre et à te concentrer.

Es-tu passionné(e) par l'art?

S'engager dans une activité créative déclenche la libération d'une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être, connue sous le nom de?

Dopamine.

La dopamine est une substance chimique importante du cerveau qui contribue à ton bonheur. Elle affecte également ta capacité d'apprendre et à te concentrer.

PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 41



Vis donc ta passion!

VIS TA PASSION
PURSUE
YOUR PASSION

Vis donc ta passion!

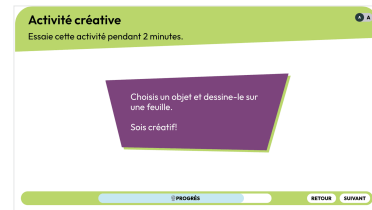
PROGRES RETOUR SUIVANT

Diapositive 42



Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur un défi créatif!

Nous aurons 2 minutes pour relever ce défi. Choisis quelque chose à dessiner et laisse libre cours à ta créativité sur le papier. Je vais programmer deux minutes sur le minuteur.



Après une minute :



Il reste une minute!

Après deux minutes :

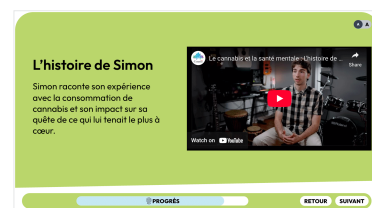


C'est fini! Comment te sens-tu?

Diapositive 43



Simon partage son histoire sur la consommation de cannabis. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le bouton de lecture pour lancer une courte vidéo

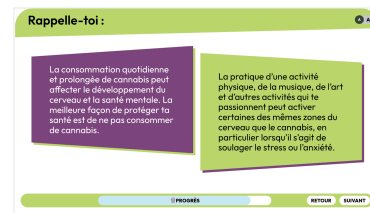


Diapositive 44



N'oublie pas... la consommation quotidienne, ou quasi quotidienne, et à long terme de cannabis peut avoir un impact significatif sur le développement du cerveau, ainsi que sur la santé mentale et physique. La meilleure façon de protéger ta santé est de ne pas consommer de cannabis.

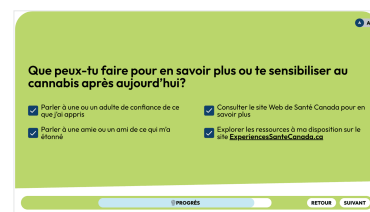
La pratique d'une activité physique, de la musique, de l'art et d'autres activités qui vous passionnent peut activer certaines des mêmes zones du cerveau que le cannabis, en particulier lorsque tu essaies de soulager le stress ou l'anxiété.



Diapositive 45a



Enfin, après aujourd'hui, que peux-tu faire pour accroître ta connaissance du cannabis?



Diapositive 45b



Après le vote de la classe :



Toutes ces options sont excellentes
pour augmenter ta sensibilisation.

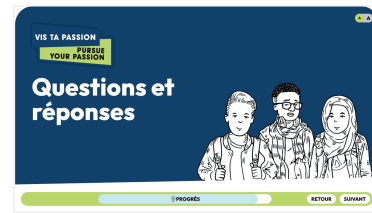


Diapositive 46



Nous avons abordé beaucoup de sujets aujourd'hui, alors avant de terminer, quelqu'un a-t-il des questions à poser?

Prenez un moment pour que les élèves partagent leurs réflexions.



Quelle est ta principale leçon aujourd'hui?
Y a-t-il quelque chose qui t'a surpris?

Diapositive 47



Comment vas-tu vivre ta passion?

Scanne le code QR pour en savoir plus sur les effets du cannabis sur la santé, ou visite le site : Canada.ca/Le-Cannabis.



Diapositive 48



Parler du cannabis et de la santé mentale peut réveiller de vives émotions.

Si toi ou quelqu'un de ton entourage avez des problèmes avec la consommation de cannabis ou la santé mentale, ou si tu as des questions à ce sujet, la ligne d'aide Jeunesse, J'écoute peut t'aider.

Ce service offre une assistance bilingue et confidentielle par téléphone et par message texte, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ainsi qu'un service de clavardage en direct le soir pour toute personne jusqu'à 20 ans.

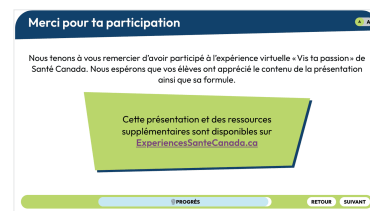


Diapositive 49



Nous tenons à vous remercier d'avoir participé à l'expérience virtuelle « Vis ta passion » de Santé Canada.

Cette présentation et des ressources supplémentaires peuvent être trouvées sur le site ExperiencesSanteCanada.ca

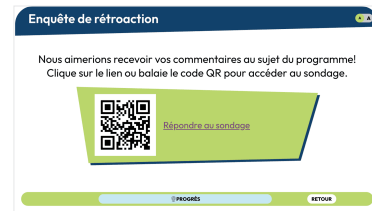


Diapositive 50



Nous aimerions recevoir vos commentaires
au sujet du programme!

Un court sondage a été fourni à la fin
de la présentation pour recueillir les
retours des élèves. Merci d'encourager
vos élèves à le remplir.



**Santé Canada offre également d'autres
programmes en matière de consommation
de substances, dont :**

- > [Soyez au fait des opioïdes](#)
- > [Les dangers de la stigmatisation
de la consommation de substances](#)
- > [Considère les conséquences du vapotage](#)

Vous pouvez en savoir plus en visitant
ExperiencesSanteCanada.ca.