

## Sommaire

« Qui dit vrai? » est une présentation virtuelle interactive qui sensibilise et informe les élèves aux effets de l'alcool, du cannabis, du tabac et des produits de vapotage et comment ils peuvent modifier le fonctionnement du cerveau et du corps. Cela inclut la façon dont ils peuvent affecter la santé mentale.

### L'ALCOOL, LE CANNABIS, LE TABAC ET LES PRODUITS DE VAPOTAGE, C'EST QUOI?

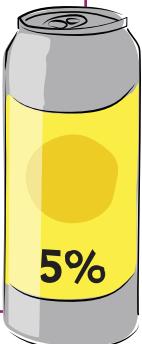
**L'alcool** est une drogue qui peut modifier la façon dont une personne pense et se sent et peut la conduire à se sentir ivre. Cette substance entraîne des risques, car elle peut nuire à ta santé physique que mentale.

**Le cannabis** est une plante qui peut modifier la façon dont une personne pense, se sent et peut donner l'impression de « planer ». Le cannabis comporte des risques parce qu'il interfère avec les fonctions normales de ton cerveau et de ton corps pendant ta croissance. Il est parfois difficile de savoir si un produit contient du cannabis.

**Le tabac** est souvent fumé, généralement sous forme de cigarette. Il comporte des risques, car il contient de nombreux produits chimiques qui sont très nocifs pour de nombreuses parties de ton corps. Un autre risque vient du fait que la nicotine peut créer une dépendance et peut nuire au développement des cerveaux des jeunes.

**Les produits de vapotage** sont une façon de consommer du cannabis ou de la nicotine qui comporte des risques et peut t'exposer à des produits chimiques susceptibles d'endommager ton cerveau.

**Toutes ces substances peuvent modifier le fonctionnement du corps ou du cerveau d'une personne. Leur consommation comporte des risques pour la santé physique et mentale, en particulier chez les enfants et les adolescentes et adolescents.**



## EFFETS À COURT ET À LONG TERME DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

### Effets à court terme

- Modification de ta façon de penser et de te sentir, ce qui peut te rendre inquiète ou inquiet, nerveuse ou nerveux ou triste.
- Des difficultés à apprendre et à te souvenir des choses, ce qui peut réduire ta capacité à réussir à l'école.
- Des difficultés à être attentive ou attentif et à prendre des décisions.
- Altération de l'équilibre et de la capacité à réagir rapidement. Cela pourrait nuire à ta capacité à participer à des activités que tu aimes, comme faire du sport ou de jouer un instrument de musique, et quand tu seras plus âgée ou âgé, cela pourrait affecter ta capacité de conduire un véhicule.

### Effets à long terme

- Altérer la mémoire et la concentration.
- Toucher les zones du cerveau responsables de l'attention et de l'apprentissage.
- Nuire à ta santé mentale.
- Avoir des effets physiques durables sur le corps.

## DÉPENDANCE

Au cours de la présentation, vos élèves ont appris que toutes les substances abordées peuvent créer une dépendance.

La dépendance se définit comme le fait d'avoir un désir fort de faire quelque chose de manière répétée et difficile à contrôler ou à arrêter. La dépendance est en fait considérée comme une maladie, car elle modifie ton cerveau, ce qui te pousse à avoir envie de la substance, et à continuer à la consommer, même si tu veux arrêter et même si cela lui cause des problèmes ou en cause à d'autres personnes, comme sa famille ou ses amis. Il a été expliqué que même si certaines personnes peuvent choisir de consommer une substance, personne ne choisit de développer une dépendance et que les gens peuvent s'en sortir avec une aide appropriée.

Les enfants et les adolescents et adolescentes peuvent devenir dépendants de ces substances plus facilement ou plus rapidement que les adultes parce que leur cerveau et leur corps sont encore en développement et en croissance.

## CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET SANTÉ MENTALE

La consommation de substances peut avoir un impact sur la santé mentale. Certaines personnes peuvent utiliser ces substances lorsqu'elles sont inquiètes, tristes ou ont des difficultés dans leur vie. Même si on peut avoir l'impression que ces substances aident sur le coup, leur consommation peut en fait aggraver la situation au fil du temps.

## COMMENT PRENDRE SOIN DE TA SANTÉ MENTALE?

**Vous pouvez encourager vos élèves à prendre soin de leur santé mentale en leur proposant de :**



Sortir dehors.



Passer du temps avec leurs amis et leur famille, des personnes qui leur apportent sécurité et joie.



Participer à des activités qu'ils aiment, comme la musique, le sport ou le dessin.



Parler à un parent, un enseignant ou un autre adulte en qui il font confiance s'ils ont besoin d'aide pour gérer leurs émotions négatives.