



MADD Canada

Programme scolaire 2020-2021

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

(7^e et 8^e année)

Guide d'animation de discussions avec vos élèves sur les
moyens de réduire le risque de décès et de blessures

Table des matières

• Commanditaires de <i>Précipice</i>	3-6
• Introduction pour les enseignants	7-11
• Section 1 - Animation de discussions sur « <i>Précipice</i> »	12-21
• Section 2 – Fiches de renseignements pour vos discussions	22-26
Renseignements sur la conduite avec capacités affaiblies	
▪ Qu’entend-on par « conduite avec capacités affaiblies » ?	
▪ Les faits sur les collisions de la route, la conduite avec capacités affaiblies et les jeunes	
▪ Sanctions prévues au Code criminel pour les infractions de conduite avec capacités affaiblies	
▪ Coûts de la conduite avec capacités affaiblies	
Renseignements sur le cannabis et ses effets	27-37
▪ Parlons un peu du cannabis	
▪ Les effets du cannabis	
▪ Les dangers et la loi	
▪ Vidéo sur la conduite avec les capacités affaiblies par le cannabis	
▪ Campagnes de lutte contre la conduite avec les capacités affaiblies par la drogue	
▪ Ce que la jeunesse canadienne pense du cannabis (une étude)	
▪ Étude sur la consommation occasionnelle du cannabis	
Renseignements sur l’alcool et ses effets	38-50
▪ Le saviez-vous ? Données statistiques sur les ados, l’alcool, la drogue et la conduite avec capacités affaiblies	
▪ Combien d’alcool dans « un verre » ?	
▪ Infos éclair – L’alcool et le corps humain	
▪ Les effets de l’alcool sur les organes	
▪ Mythes courants sur l’alcool	
▪ Qu’entend-on par « excès occasionnel d’alcool » ?	
▪ Signes de l’intoxication alcoolique	
▪ Les fêtes d’ados et l’intoxication alcoolique	
▪ Comment puis-je consommer de l’alcool de façon plus sûre ?	
▪ Techniques de refus : Comment dire « Non »	

- **Section 3 – Activités à faire en classe 51-63**
 - Exercice de rédaction sur l'impact de la conduite avec capacités affaiblies
 - Jeux de rôle favorisant la prise de décisions sécuritaires pour prévenir la conduite avec capacités affaiblies
 - Questionnaire – *Vrai ou faux ?*
 - Quiz - Testez vos connaissances sur la conduite avec capacités affaiblies par la drogue
 - Signes d'intoxication (activité)
 - Quiz – Testez vos connaissances sur l'alcool, le cannabis et la conduite
 - Activité – Conducteurs désignés
 - Points de discussion sur la conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool, la drogue ou les deux
 - Affiche – Fumer du pot dans la cabine de pilotage d'un avion

- **Section 4 – Comment les jeunes peuvent se faire le moteur du changement 64-71**
 - Utilisez le *Manuel jeunesse de MADD Canada* pour changer les choses
 - Moyens de faire de la sensibilisation
 - Prévention de la conduite avec capacités affaiblies
 - Conseils pour les ados
 - Établir un groupe de sensibilisation aux dangers de la conduite avec capacités affaiblies
 - Contrat pour la vie
 - Campagne 911
 - *Soirées inoubliables* – Les célébrations après bal

Commanditaire officiel



Commanditaires provinciaux

LCBO



Commanditaires provinciaux



***Société d'assurance
publique du Manitoba***

**Saskatchewan
Liquor and Gaming
Authority**



Take care out there.

Sociétés commanditaires

MJM MEDIA/OKD Marketing

NEWFOUNDLAND LABRADOR LIQUOR CORPORATION

CONTINENTAL TIRE

Introduction pour les enseignants de la 7^e et 8^e année

Merci d'avoir choisi *MADD Canada* pour vous aider à éduquer vos élèves au sujet de la conduite avec capacités affaiblies.

Nous sommes ravis de vous offrir ce guide pédagogique spécialement conçu comme complément au *Programme scolaire 2020-2021*, « **Précipice** ». Celui-ci renferme un nombre d'outils éducatifs pour vous aider à poursuivre les objectifs d'apprentissage en salle de classe. Idéalement, ce matériel devrait être utilisé le plus tôt possible après la présentation du film alors que les détails sont toujours vifs dans l'esprit de vos élèves.

Il est important de commencer à renseigner les jeunes au sujet de la consommation d'alcool et de drogues et des dangers de la conduite avec capacités affaiblies dès la 7^e année. Les études indiquent qu'entre 8 % et 28 % des jeunes Canadiens de la 7^e année auraient consommé de l'alcool au cours de la dernière année, 18,1 % à 34,7 % auraient consommé de l'alcool au cours de leur vie et 3 % à 8 % auraient consommé du cannabis au cours de la dernière année (les pourcentages varient d'une province à l'autre). De plus, de 3,1 % à 4 % des jeunes de la 7^e année ont déclaré avoir consommé 5 verres ou plus au cours d'une seule occasion. Le fait que ces chiffres soient toujours relativement faibles confirme qu'il s'agit d'un moment opportun pour faire comprendre aux jeunes que la majorité des jeunes de leur âge ne consomment ni de l'alcool ni du cannabis. Il importe de noter en outre que ces proportions augmentent d'année en année jusqu'à la 12^e année.

Bien qu'il soit vrai que les élèves de la 7^e et de la 8^e année ne conduisent pas encore, il est toutefois possible qu'ils aient déjà été à bord d'un véhicule conduit par une personne sous l'emprise de l'alcool ou de la drogue. (*Consultez les statistiques et la ventilation provinciale à la page suivante.*)

N'hésitez pas à choisir parmi les différents thèmes présentés dans ce guide ceux qui correspondent le mieux à vos besoins.

La première section du guide est conçue pour alimenter vos discussions au sujet de la projection. La deuxième section renferme des ressources factuelles sur divers sujets en lien avec la consommation d'alcool et de drogues et la conduite avec capacités affaiblies. La troisième section propose un nombre d'activités à faire en salle de classe avec vos élèves. Finalement, la quatrième section s'adresse aux élèves et présente différentes façons de faire une différence dans leur école et dans la collectivité.

En votre qualité d'enseignant, vous avez un rôle essentiel à jouer – soit d'orienter les discussions de façon à favoriser la participation de la classe entière. Il n'est pas essentiel d'être un expert du domaine de la conduite avec capacités affaiblies pour alimenter vos discussions puisque la deuxième section de ce guide renferme toute la documentation nécessaire.

Cette trousse comprend également **3 DVD supplémentaires**. L'un est un court métrage de 20 minutes intitulé « **Pas de seconde chance** » ; nous vous recommandons de le visionner du début jusqu'à la fin, puis d'enchaîner avec une discussion sur les moyens que vos élèves pourraient prendre pour se protéger advenant qu'ils se retrouvent dans une situation pareille.

Le deuxième, « **Des vies perdues** », est une compilation d'histoires de victimes et de survivants présentées dans le cadre de nos programmes antérieurs. Étant donné que ces histoires peuvent être visionnées séparément, vous pouvez les regarder une à la fois afin de parler plus particulièrement du type de victimisation dont il est question. Le narrateur est un urgentologue qui parle des situations auxquelles les médecins sont confrontés chaque jour en salle d'urgence. À la fin de la vidéo, il propose des solutions pour éviter ce genre de tragédie. Finalement, le troisième DVD, « **Pas prêts à partir** », raconte l'histoire d'un groupe d'adolescents qui ont tous perdu la vie dans une horrible collision attribuée à leur consommation de cannabis.

Le CD inclus avec votre trousse à outils comprend également ce guide afin que vous puissiez le partager avec vos collègues. Vous y trouverez en outre le Manuel jeunesse de MADD Canada, des affiches, des exemples d'annonces à diffuser dans l'école et une multitude d'idées de projets de sensibilisation aux dangers de la conduite avec capacités affaiblies pouvant être réalisés par vos étudiants. Nous souhaitons sincèrement que

ces outils vous soient utiles. Notez que due au Covid-19 tout le matériel éducatifs sera disponible online @maddyouth.ca et les vidéos sur Youtube (à l'exception de « Des vies perdues »)

Nous vous remercions de votre soutien et de tout ce que vous faites pour sensibiliser les adolescents et nous aider à mettre fin à la conduite avec capacités affaiblies.



Dawn Regan
Chef des opérations
MADD Canada

Statistiques sur les élèves de la 7^e année :

Pourcentage d'élèves de la 7^e année qui ont déclaré avoir pris place à bord d'un véhicule **conduit par une personne qui a « trop bu »** au cours de la dernière année (par province) :

N.-B.	9,8 %
I.-P.-É.	11,8 %
N.-É.	12,4 %
T.-N.	9,2 %

Pourcentage d'élèves de la 7^e année qui ont déclaré avoir pris place à bord d'un véhicule **conduit par une personne qui a bu de l'alcool** au cours de la dernière année :

AB	21,0 %
MB	25,3 %
ON	14,0 %

Pourcentage d'élèves de la 7^e année qui ont déclaré avoir pris place à bord d'un véhicule **conduit par une personne qui a consommé du cannabis** :

MB	5,4 %
N.-B.	3,6 %
I.-P.-É.	3,1 %
N.-É.	5,1 %
T.-N.	3,2 %

Pourcentage d'élèves de la 7^e année qui ont déclaré avoir **consommé du cannabis au cours de leur vie** :

C.-B.	6,5 %
MB	6,1 %
ON	4,7 %
N.-B.	4,9 %
I.-P.-É.	3,1 %
N.-É.	6,0 %
T.-N.	4,2 %

Source : *Student Alcohol and Drug Use 2012, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies*

Allons-y !

En votre qualité d'enseignant, vous savez pertinemment que, pour réellement favoriser l'apprentissage, il faut poser des questions probantes, débattre les enjeux moraux et éthiques, et analyser le pour et le contre des activités dangereuses.

Ce guide pédagogique a été conçu pour vous aider à inculquer le message de cette projection à vos élèves. Nous souhaitons que « **Précipice** » serve à alimenter la réflexion de vos élèves sur la gravité de la conduite avec capacités affaiblies et les moyens d'y mettre fin.

Renseigner. Responsabiliser. Inspirer. Provoquer le changement.

Tout le monde sait que la conduite avec capacités affaiblies est un acte odieux qui détruit les vies et les familles. Toutefois, ce crime demeure la première cause criminelle de décès au Canada. Les relevés de population indiquent que **la drogue au volant est à la hausse au Canada. Dans les faits, la conduite sous l'emprise du cannabis est maintenant plus courante parmi certains jeunes conducteurs que l'alcool au volant.** Selon les données d'enquête compilées par le *Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)* en 2015, 5,1 % des jeunes Ontariens titulaires de permis de la 10^e à la 12^e année auraient conduit après avoir bu et 9,8 % auraient conduit après avoir fumé du cannabis.

Tout aussi inquiétant que ces statistiques est le fait que plusieurs jeunes – et certains parents – croient à tort que la conduite sous l'emprise du cannabis est moins dangereuse que la conduite en état d'ébriété.

Plusieurs jeunes croient que la conduite sous l'emprise du cannabis est sans risque. Pourtant les recherches à ce sujet démontrent que la consommation de cannabis peut provoquer des effets indésirables dans le contexte de la conduite dont, entre autres, une durée d'attention réduite, une perception altérée du temps et des distances et un ralentissement du temps de réaction qui nuit à la capacité de réagir aux imprévus. Selon une étude réalisée en 2012 par les chercheurs de l'Université de Dalhousie, les personnes qui consomment du cannabis trois heures avant la conduite sont presque deux fois plus susceptibles d'être impliquées dans une collision automobile.

De plus, le mélange de cannabis avec même une très petite quantité d'alcool multiplie l'effet négatif sur les aptitudes de conduite.

Cannabis ou alcool ?

Rapport de Jeunesse sans drogue Canada :

Un tiers (32 %) des adolescents estiment que la conduite sous l'effet du cannabis n'est pas aussi dangereuse que la conduite en état d'ébriété. Un élève sur quatre du deuxième cycle du secondaire dit être monté dans une voiture avec un conducteur sous l'emprise de la drogue.

(Étude du PCSD, 2014)

Plusieurs jeunes croient également qu'ils ne seront jamais arrêtés ou accusés de conduite avec les capacités affaiblies par la drogue.

Étant donné qu'il n'existe pas de test routier de dépistage de drogue semblable à l'éthylomètre utilisé pour dépister l'alcool, il est plus difficile d'identifier le cannabis au volant que l'alcool ; toutefois, les agents de police disposent d'outils leur permettant d'identifier les conducteurs qui conduisent sous l'emprise de drogues. Les tests normalisés de sobriété et les évaluations de reconnaissance de drogues permettent aux agents de police de déterminer si les capacités d'un conducteur sont affaiblies par l'effet d'une drogue en fonction de son comportement et de sa capacité d'accomplir certaines tâches. Il convient de souligner en outre que les chefs d'accusation et les sanctions prévus par le *Code criminel* pour la conduite avec les capacités affaiblies par le cannabis sont semblables à ceux qui sont imposés dans les cas de conduite en état d'ébriété.

Nous avons conçu ce guide pour vous aider à animer des discussions et mener des activités à votre propre rythme. Il ne faut pas oublier non plus que vous pouvez les répéter au fil de l'année scolaire. Durant vos débats, vos élèves évoqueront sûrement des arguments qui constituent selon eux d'excellents motifs justifiant la consommation d'alcool par les mineurs, la consommation de drogues (notamment le cannabis) et la conduite avec capacités affaiblies. N'hésitez pas à vous engager dans ces discussions. Inspirez-vous de ce guide pour amener vos élèves à analyser leurs valeurs, leurs décisions, et les répercussions possibles de leurs choix. Ce guide pédagogique n'est pas un simple recueil de faits, il vise plutôt à équiper les jeunes des outils dont ils ont besoin pour faire des choix judicieux lorsque la pression se fait forte.

CONSEILS UTILES POUR LES ENSEIGNANTS

- Avant de commencer, prenez le temps d'examiner vos attitudes et vos valeurs personnelles à ce sujet. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous adoptez une approche objective et sans jugement.
- Ayez vos sessions sur les participants. Formulez des questions et animez des discussions pertinentes aux vies des participants de façon à ce qu'ils puissent s'y identifier.
- Donnez-leur le temps de discuter des enjeux.
- Permettez-leur de s'exprimer librement et restez ouvert aux suggestions.
- Encouragez vos élèves à établir des objectifs personnels.
- Dans la mesure du possible, tenez compte des circonstances particulières qui pourraient être à l'origine des comportements de vos élèves (problèmes de famille, difficultés à l'école, groupes sociaux, stress, etc.). Celles-ci auront nécessairement une influence sur leurs réponses et réactions aux discussions et aux activités.
- Prenez connaissance également des facteurs qui pourraient avoir une incidence sur la compréhension ou le comportement collectif (culture, ethnicité, nouveaux venus, alphabétisme, religion).

Section 1 – Animation de discussions

sur « *Précipice* »



« *Précipice* » – parlons-en !

Synthèse de « *Précipice* » :

« *Précipice* », l'édition 2020-2021 du *Programme scolaire de MADD Canada*, ***Précipice***, raconte l'histoire de Florence, une jeune fille de 17 ans, qui revient vivre avec son père pendant un an tandis que sa mère voyage pour son travail. Ce retour aux sources signifie également de belles retrouvailles avec ses deux meilleurs amis, Kat et Adam. Kat décide d'organiser une célébration chez elle pour fêter le retour de Florence. Avant de partir, Florence emprunte la voiture de son père pour aller à la fête où elle rejoint Adam, Kat et Steve — un ami de Kat. Les amis profitent de la soirée pour jaser et rattraper le temps perdu tout en buvant de l'alcool et en fumant du cannabis. Steve, qui est plus vieux, propose un jeu de « C'est quoi mon problème ? » et les choses dégénèrent rapidement lorsque Kat dévoile la véritable raison pour laquelle Florence et sa mère ont quitté la ville il y a quelques années.

Florence part en furie et Adam court après elle. Après avoir parlé un peu avec Adam, Florence appelle son père et lui demande de venir les chercher tous les deux. Ils arrivent à la maison sains et saufs et vont tout de suite se coucher. Le lendemain matin, Florence envoie un texto à Kat pour voir comment elle va ; Kat lui dit qu'elle s'en va déjeuner avec Steve, alors Florence propose une partie de pêche à son père. En route vers le lac, Sam reçoit un texto de Kat qui lui dit que Steve conduit avec les capacités affaiblies et qu'elle a peur. Florence demande ensuite à son père s'ils peuvent aller chercher Kat à une station-service du coin. Il dit oui et fait demi-tour pendant que Florence appelle la police pour l'aviser de la conduite de Steve. Tout à coup, une collision survient et change toutes leurs vies à jamais.

« *Précipice* » présente une histoire fictive. Aussi réaliste soit-elle, les personnages ne sont que des acteurs. Le film enchaîne ensuite avec les témoignages de personnes touchées par la conduite avec capacités affaiblies. Contrairement au récit fictif, leurs vécus tragiques ne sont que trop réels.

Témoignages de victimes et de survivants présentés dans « *Précipice* », l'édition 2020-2021 du Programme scolaire de MADD Canada



Mathieu Perron (9 septembre 1988 – 1^{er} août 2015)

Vanessa Tremblay Viger (5 janvier 1989- 1^{er} août 2015)

Patrick Perron (9 janvier 2011 – 3 août 2015)

L'avenir souriait à la petite famille toujours pleine de projets. Ils allaient être parents pour la deuxième fois (une petite fille), le bonheur régnait dans la maison.

Jamais ils n'auraient pensé que leurs vies s'arrêteraient le 1^{er} août 2015, à 20 h 44, fauchées par un récidiviste de l'alcool au volant. Ils avaient passé une journée magnifique en famille au camping des parents de Mathieu. En fin de journée, ils ont embrassé les grands-parents et ont pris la route pour rentrer à maison. Dix minutes plus tard, la tragédie frappe. Mathieu et Vanessa sont morts sur le coup; le petit Patrick a été transporté à l'hôpital mais n'a pas survécu à ses graves blessures.

En raison d'une seule décision irresponsable, 4 vies ont été fauchées en un instant laissant derrière des grands-parents dévastés et deux familles brisées.



Avant de regarder le film

Nous encourageons les animateurs et les enseignants à présenter le titre du film — *Précipice* — et à inviter les auditoires à se livrer à une réflexion sur les différentes significations évoquées par ce simple mot. Les connotations pourraient être évidentes pour les jeunes de cet âge ; toutefois, il est possible d'y associer d'autres notions. Par exemple, que signifie l'expression « *Au bord du précipice* » pour eux personnellement ? Ou bien, à quoi ressemble leur propre « **Précipice** » ? Quel est le sens littéral du titre ?

- Quels sont quelques exemples de choses que la plupart des gens, jeunes et vieux, pensent qui ne pourraient jamais leur arriver ?
- Quels sont quelques exemples de choses, de décisions ou de résultats sur lesquels nous exerçons un contrôle ?
- Quels sont quelques exemples de choses sur lesquels nous n'exerçons aucun contrôle ?
- Quels sont quelques exemples de choix « dangereux » que font les gens en se disant que « ce sera correct » et qui, dans la plupart des cas, finissent par l'être ?
- Quels sont quelques exemples de comportements à risque auxquels se livrent de nombreuses personnes sachant fort bien qu'elles pourraient se blesser ou blesser autrui ?
- De quelle manière notre conviction innée d'être omnipotent guide-t-elle nos processus décisionnels personnels ?



« Précipice »

Questions de réflexion personnelle ou de rédaction

1. Expliquez les nombreuses significations du titre, « Précipice », dans le contexte du film.

- *Quelle signification le film donne-t-il à son titre « Précipice » ?*
- *Signification littérale : Florence et son père ont été plongés dans un précipice.*
- *Confrontée à sa vie sur la ferme et ses perspectives éducatives, Kat était au bord d'un précipice émotionnel.*
- *Steve était au bord d'un précipice physique limitant sa capacité de fonctionner à cause de sa consommation d'alcool et de drogue.*
- *Adam est le seul personnage qui ne semblait pas être au bord d'un précipice quelconque, quoique seul le temps nous dira s'il saura vivre avec son deuil.*

2. Selon vous, qu'arrivera-t-il à tous les parents concernés (le père et la mère de Sam, les parents de Kat et les parents de Steve) ?

- *Les réponses varieront en fonction des valeurs et des expériences personnelles des élèves. Le principe est d'amener les élèves à se mettre à la place des parents, des frères, des sœurs et des amis qu'ils laissent dans le deuil. Il est important également d'examiner la perspective des parents du jeune qui a causé la collision, ainsi que les sentiments qu'ils éprouveront pour le reste de leurs jours.*

3. Quelle sera selon vous l'incidence de la collision sur Adam dans sa nouvelle vie à New York ?

- *Il est tout à fait possible qu'Adam n'en revienne jamais complètement, étant donné qu'il est un des trois mousquetaires et qu'il a participé au jeu à boire. Le simple fait d'avoir été là pourrait le hanter longtemps, sinon pour le reste de ses jours.*

4. Quelle serait d'après vous une conséquence appropriée pour Steve ? Expliquez votre raisonnement.

- *Il est important également d'encourager les élèves à penser aux mesures punitives (par exemple, durée appropriée d'une peine d'incarcération) ainsi qu'aux mesures de réadaptation. Pour ce faire, ils devront examiner leurs propres valeurs ainsi que notre obligation en tant que société de trouver un juste équilibre entre le traitement de contrevenants comme Steve et l'importance de rendre justice à ceux qui ont perdu la vie par suite de ses gestes et les êtres chers laissés dans le deuil.*

5. Bien après les funérailles, les gestes de Steve et Kat auront des conséquences permanentes. Créez un organigramme et placez Steve (et sa décision de conduire) et Kat (et sa décision d'embarquer avec lui) en haut du tableau. Tracez ensuite une chaîne illustrant les conséquences immédiates de la collision, suivi des répercussions auxquelles feront face les personnes touchées pendant encore bien des années. (N'oubliez pas que toute action entraîne une réaction, qui devient ensuite une action en soi entraînant une nouvelle réaction ou conséquence, créant une chaîne potentiellement infinie.)

Exemples de concepts à inclure dans les organigrammes :

- Dépenses funéraires, temps perdu au travail, le fait que le père de Florence soit désormais cloué à son fauteuil roulant, le coût d'adapter la maison pour une personne handicapée, le fait que le père de Florence ne peut plus travailler.
- L'aide sociale (coût social et émotionnel).
- Les coûts pour la société de l'incarcération de Steve, les coûts émotionnels pour sa famille, le counseling, les coûts des médicaments, la perte de productivité, la possibilité que les membres de sa famille perdent leurs emplois.
- La destruction de l'avenir de toutes les personnes concernées.
- Les pertes de vies, même si la plupart des personnes concernées sont toujours en vie.
- Les pertes au-delà des pertes de vies — perte de bonheur, perte de santé, perte de bien-être, perte d'éducation, perte de l'avenir...



Guide de discussion sur « *Précipice* »

Préparation : Il serait préférable de diviser les élèves en petit groupe pour cet exercice qui peut se faire soit dans la salle d'assemblée ou en salle de classe. L'idéal serait de constituer des groupes de 3 à 4 élèves.



Temps de classe à prévoir : Une ou deux périodes de 50 minutes afin de favoriser des discussions approfondies.



Points de discussion :

- 1. La musique et la mise en scène initiales visent clairement à jouer sur les émotions. Quelles émotions cherchent-elles à évoquer et pour quelle raison le cinéaste a-t-il procédé ainsi ?**

Le cinéaste évoque un sentiment d'anticipation. Que se passera-t-il ? Nous savons qu'il y aura une collision attribuable à l'affaiblissement des capacités d'un des personnages, mais nous en ignorons les détails. Il veut que son auditoire prenne au sérieux la crainte, l'anxiété et, finalement la peine écrasante causées par une collision de la route qui aurait pu être si facilement évitée.

- 1. Que pouvons-nous déduire au début du film relativement à la relation entre Florence et sa mère ? Est-ce réaliste ? Pourquoi ou pourquoi pas ?**

- *L'idée d'amener Florence vivre avec son père en campagne provoque un conflit entre elle et sa mère. Bien que leur relation soit tendue, il est évident que Florence respecte sa mère et elle évite de causer trop de problèmes. Le fait qu'elle déménage pour une année présage la catastrophe à venir.*



- 2. Croyez-vous que Florence est assez vieille pour rester toute seule en ville pendant que sa mère est en Italie ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Selon vous, à quel âge un enfant est-il prêt à vivre seul et de manière autonome sans l'implication de ses parents ? Pourquoi est-il ironique que la mère de Florence ne lui permette pas de vivre seule en ville ?**

- *Les réponses seront variées. Plusieurs élèves se penseront assez vieux pour vivre de façon autonome. La discussion devrait porter sur le développement du cerveau des adolescents et la difficulté de prendre de bonnes décisions, surtout sous l'influence de substances. Les discussions avec les jeunes de la 11^e et de la 12^e année pourraient également aborder les mesures de sécurité mises en place dans les résidences collégiales et universitaires pour « protéger » les adolescents plus âgés.*

- 3. En quoi était-il ironique que Florence publie « Une dernière photo de ma vie » sur sa page Facebook ? Que voulait-elle dire ? Quelle signification cette publication a-t-elle prise en fin de compte dans le contexte de l'histoire ?**

- Elle parlait de la fin de sa vie en ville avec sa mère puisqu'elle l'obligeait à déménager. Ironiquement, c'était la fin de sa vie... point.

- 4. Décrivez la mère de Florence (caractérisation). N'oubliez pas ses dernières paroles : « Et tu vas m'appeler s'il y a quoi que ce soit ? » Comment lui auriez-vous répondu ?**

- Les réponses seront variées dépendant notamment des antécédents des élèves et de la manière dont ils ont été élevés. Certains seront de l'avis que la mère devrait accepter l'emploi. D'autres penseront qu'elle devrait rester jusqu'à ce que Sam finisse ses études secondaires. La mère dit : « tu vas m'appeler » — en Italie ? Sa mère est caractérisée comme étant narcissique et égoïste et nous en avons la confirmation lorsque nous découvrons qu'elle a trompé son mari.

- 5. Il y a de nombreux signes précurseurs au début du film. Nommez tous ceux dont vous vous souvenez. Quelle impression nous donnent-ils de la suite des choses ?**

- Musique — (I wish I could take some of that heartbreak back)
- Publication sur la page Facebook (ironie de « the end of my life »)
- Son ancienne chambre à coucher et la nostalgie provoquée par ses souvenirs du passé
- Le Contrat d'amitié des trois mousquetaires (qui est sur le point d'être détruit)
- Le fait que Florence prenne l'auto de son père
- Lorsqu'elle appelle pour dire « Je suis encore vivante »
- Sa froideur à l'endroit de son père (qui nous donne l'impression qu'elle finira par le regretter)

- 6. De quelle manière Steve est-il caractérisé dès son entrée en scène à la table chez Kat ? Que fait le cinéaste pour créer cette image de lui ?**

- Les caractéristiques physiques de Steve donnent l'impression qu'il est plus vieux, endurci et désintéressé que les trois autres. Il boit et fume en même temps. Il n'est pas un des « trois mousquetaires ».

- 7. Pour quelle raison Kat est-elle si rancunière ? De quelle manière semble-t-elle faire face à ses problèmes ?**

- Kat est prise dans son petit village, obligée d'aider ses parents à la ferme et de prendre soin de sa mère qui est atteinte d'une maladie. Profondément mécontente et malheureuse, elle s'en prend à Florence et Adam qui semblent avoir de belles possibilités à l'horizon. Elle se tourne vers l'alcool et le pot pour faire face à sa situation misérable.

8. Quels genres de problèmes leur jeu à boire pourrait-il causer ? (Autre que l'aboutissement évident du film.)

- La consommation rapide d'une grande quantité d'alcool constitue une consommation excessive. Ce genre d'excès peut causer des vomissements (ce qui entraîne également un danger d'étouffement), la perte de connaissance et une intoxication alcoolique qui pourrait provoquer un arrêt cardiaque. Les excès peuvent être très dangereux, surtout pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de boire. Un jeu à boire incite les autres à faire de mauvais choix. C'est comme une partie d'« Action ou vérité » où tout le monde est perdant.



9. Quels sont les stresseurs qui ont amené chacun de ces quatre personnages à consommer des substances en premier lieu ? Parmi ces quatre personnages, y en a-t-il qui pourraient bénéficier selon vous de counseling en santé mentale ou d'aide psychologique ? Pourquoi pensez-vous ainsi ?

- Même si elle était déjà rendue chez son père, Florence ne voulait toujours pas abandonner sa vie en ville. D'abord, elle a dû faire face au stress associé aux retrouvailles avec d'anciens amis, suivi du dur choc psychologique qu'elle a subi lorsque Kat lui a dévoilé que sa mère a trompé son père. Kat pour sa part essaie de composer avec la réalité qu'elle n'a pas d'autre choix que de rester à la ferme pour l'avenir prévisible. Elle n'y voit qu'un cul-de-sac. Steve aussi est pris dans ce petit village dans lequel il ne peut espérer un avenir autre que l'usine où il travaille. Adam toutefois a un bel avenir en vue, il boit avec les autres juste pour faire partie du groupe. Florence boit pour la même raison et pour soulager une partie de stress qu'elle ressent. Kat et Steve prennent de la drogue parce qu'ils ne voient rien d'autre dans leurs vies (ennui, colère, découragement). Kat et Steve bénéficieraient sans doute de counseling pour les aider à trouver une voie qui leur convient. Florence semble toujours avoir la « tête sur les épaules » et elle prend de bonnes décisions. Adam s'est fixé des objectifs et il se donne les moyens de les atteindre.

10. Pouvez-vous penser à d'autres moyens que les personnages auraient pu prendre pour composer avec les agents de stress de leurs vies quotidiennes ?

- Ils pourraient parler à divers intervenants (enseignants, conseillers en orientation, parents des amis, membres du clergé, médecin familial, Jeunesse, J'écoute, services d'aide en ligne, centres de soins de santé communautaires, etc.) ou participer à différentes activités (sports, théâtre, arts, bibliothèque).



11. Selon vous, qu'est-ce qui a motivé Kat à embarquer avec Steve pour aller déjeuner ? C'est un choix pour lequel elle a payé le prix ultime. Étant donné qu'elle était toujours d'âge mineur, croyez-vous que ses parents ont une part de responsabilité à assumer pour les gestes de Kat ou son inaction ? Qu'aurait-elle pu faire d'autre ?

- Kat était fâchée qu'Adam ait la chance de se sauver. Bien qu'elle le cachait, elle était toujours en colère contre Florence pour son déménagement en ville il y a quelques années et faisait passer ses frustrations à l'égard de son sort sur le dos de Florence. C'est pour cette raison qu'elle consommait de l'alcool et du pot au point où elle se foutait de ce qu'elle faisait. Steve était sa seule « âme sœur ». De plus, elle était fâchée que les trois mousquetaires n'existent plus et que les deux autres aient la chance de poursuivre d'autres projets. Même une fois les effets de l'alcool et du cannabis dissipés, son bouleversement émotionnel était tel qu'elle a choisi d'embarquer avec Steve parce qu'elle croyait qu'il ne lui restait personne d'autre dans sa vie.

Les réponses concernant la part de responsabilité des parents varieront. Kat n'était pas d'âge majeur, mais elle aurait pu essayer d'empêcher Steve de prendre le volant et elle n'aura jamais dû embarquer avec lui. Il pourrait être utile de parler ouvertement des responsabilités des parents et de demander aux élèves s'ils seraient à l'aise de mettre leurs parents dans une telle situation.

RISQUES D'AVOIR UN ACCIDENT



Testez vos connaissances

1. Quel est l'effet du cannabis sur le corps, le cerveau et la capacité de conduire ?

- Les effets suivants peuvent durer jusqu'à 5 heures après la consommation de cannabis :
 - Trouble de concentration
 - Difficulté à porter attention
 - Difficulté à estimer la distance des objets
 - Tremblement des mains
 - Ralentissement du temps de réaction
- Le mélange d'alcool et de drogue augmente ces risques.
- Chacun de ces effets nuit à la capacité de conduire de façon sécuritaire.
- Consultez les fiches de renseignements sur le cannabis pour en savoir davantage.



2. Quel est l'effet sur les aptitudes de conduite du mélange de l'alcool et du cannabis ?

- Les deux ensembles augmentent le degré d'affaiblissement des capacités.

3. Lorsque vous prenez le volant, quelles sont vos responsabilités envers les personnes suivantes ?

- Vos parents

Mot de fin aux élèves :

Il est tout aussi important de veiller à votre propre sécurité que celle de vos amis et de votre famille ! Lorsque vous partirez d'ici aujourd'hui, j'espère que vous parlerez de ce que vous avez vu et entendu avec vos amis et votre famille et que vous choisirez, vous aussi, de conclure un pacte avec eux.



Si vous sortez et vous savez qu'il est possible que vous consommiez de l'alcool ou de la drogue, assurez-vous de prévoir un moyen sécuritaire de rentrer à la maison avant de partir. Plus important encore, suivez votre plan ! Parlez également à votre famille et vos amis des différents moyens de rentrer en sécurité si jamais vous ne respectiez pas votre plan.

*Source : Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

Section 2 – Fiches de renseignements pour vos discussions

Renseignements sur la conduite avec capacités affaiblies

Qu’entend-on par « conduite avec capacités affaiblies » ?

La conduite avec capacités affaiblies, un crime en vertu du *Code criminel* du Canada, s’entend de la conduite d’un véhicule lorsque la capacité de conduire est affaiblie par l’alcool ou la drogue. Une condamnation peut entraîner la perte du permis de conduire, des amendes et une peine d’incarcération. Il n’est même pas nécessaire que le véhicule soit en marche ; une personne pourrait être accusée du simple fait d’être au volant, même si elle n’a pas encore commencé à conduire.

Alcool au volant

L’alcool au volant est un cocktail meurtrier. Une seule consommation peut porter atteinte à la concentration et à la capacité de réagir aux imprévus. Plus le taux d’alcool dans le sang est élevé, plus on peut avoir de la difficulté à juger les distances et à éviter les dangers de la route. Pire encore, la vision devient parfois floue.

La drogue au volant

Toute drogue qui modifie l’état d’esprit ou la perception de l’environnement aura un effet sur la façon de conduire. Il n’est pas question non plus uniquement de drogues illégales ; plusieurs médicaments d’ordonnance et en vente libre peuvent également compromettre la capacité de conduire. *

<http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/impaired/>

Fait : L’alcool affecte le jugement et supprime les inhibitions.

La quantité d’alcool dans l’organisme d’une personne est exprimée sous forme de concentration dans le sang. On parle ainsi du taux d’alcoolémie.

Aux fins de la loi, le taux d’alcoolémie sert à définir le degré d’ivresse et à mesurer l’affaiblissement des capacités. Au Canada, la limite légale du taux d’alcoolémie pour un conducteur détenant un permis sans restriction est de 80 milligrammes d’alcool par 100 millilitres de sang (0,08). La conduite avec un taux d’alcoolémie supérieur à 0,08 est un acte criminel.

Sachant que même une petite quantité d’alcool peut porter atteinte aux aptitudes de conduite, la majorité des provinces et des territoires du Canada prévoient des suspensions de permis pour les conducteurs dont le taux d’alcoolémie se situe dans la zone d’avertissement (0,05 et plus). Ces suspensions durent de 24 heures à 7 jours pour une première infraction et les récidivistes s’exposent à des sanctions croissantes.

Plusieurs provinces et territoires imposent une limite d’alcoolémie de zéro aux jeunes conducteurs. Selon l’administration, cette limite peut demeurer en vigueur jusqu’à la fin du programme d’accès graduel à la conduite ou jusqu’à l’âge de 21 ans. Ces dispositions spéciales reflètent le risque considérablement accru d’alcool au volant chez les jeunes conducteurs.

Les faits sur les collisions de la route, la conduite avec capacités affaiblies et les jeunes Canadiens



- Au Canada, la conduite avec capacités affaiblies entraîne toujours d'importantes répercussions au niveau de la sécurité routière, de la santé et de l'économie. Effectivement, selon un reportage international récent, le Canada se classe au **premier rang** parmi **19** pays pour ce qui est des décès de la route liés à l'affaiblissement des capacités.
- En moyenne, jusqu'à **4** personnes sont tuées et **au-delà de 100** personnes sont blessées chaque jour au Canada (soit environ 1 200 décès et des dizaines de milliers de blessures chaque année) dans des collisions de la route mettant en cause l'alcool, la drogue ou une combinaison des deux, ce qui représente près de **55 %** des collisions mortelles.
- Les collisions de la route sont de loin la **principale cause** de décès chez les jeunes Canadiens et la présence d'alcool et de drogue est notée dans environ **50 %** des cas.
- Selon les données du *Centre de toxicomanie et de santé mentale*, **4 %** des jeunes du secondaire ont déclaré avoir conduit après avoir consommé de l'alcool et **10%** après avoir fumé du cannabis.
- Bien qu'il soit vrai que les jeunes sont singulièrement surreprésentés parmi les conducteurs mortellement blessés dans des incidents liés à l'alcool, ils sont davantage surreprésentés parmi les passagers. Le problème des collisions liées à l'affaiblissement des capacités chez les jeunes ne s'explique pas uniquement par le manque de maturité et d'expérience de conduite ; il miroite également les dangereuses habitudes de consommation d'alcool et de drogues des jeunes. **15 %** des étudiants sondés par le *Centre de toxicomanie et de santé mentale* ont déclaré avoir pris place à bord d'un véhicule conduit par une personne en état d'ébriété et **12 %** dans un véhicule conduit par une personne sous l'emprise de la drogue.
- Parmi tous les pays développés, ce sont les enfants et les jeunes du Canada qui affichent le **taux le plus élevé** de consommation de cannabis. Après l'alcool, c'est la drogue qu'ils consomment le plus régulièrement. La majorité des jeunes estiment que le cannabis est une drogue inoffensive, considérablement moins dangereuse que l'alcool. Ils croient également que la conduite sous l'emprise du cannabis est sans risque. L'ACSP (*Association canadienne de santé publique*) souligne que les données cliniques démontrent que la consommation de cannabis peut provoquer des effets indésirables dans le contexte de la conduite, comme une capacité d'attention réduite, une perception altérée du temps et des distances et le ralentissement du temps de réaction qui, à son tour, nuit à la capacité du conducteur de réagir aux imprévus.

Les coûts sociaux, la tragédie humaine et la perte d'années de vie productives chez les jeunes attribuables aux collisions de la route sont considérables et entièrement évitables !

Peines pour la conduite avec les capacités affaiblies à partir du 18 décembre 2018

Conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool ne causant pas de lésions corporelles ni de décès – Peines minimales obligatoires

Première infraction + taux d'alcoolémie de 80 à 119 mg	Amende minimale obligatoire de 1 000 \$
Première infraction + taux d'alcoolémie de 120 à 159 mg	Amende minimale obligatoire de 1 500 \$
Première infraction + taux d'alcoolémie de 160 mg ou plus	Amende minimale obligatoire de 2 000 \$
Première infraction + refus de se soumettre au test	Amende minimale obligatoire de 2 000 \$
Deuxième infraction	Emprisonnement minimal obligatoire de 30 jours
Troisième infraction et infractions subséquentes	Emprisonnement minimal obligatoire de 120 jours

Conduite avec les capacités affaiblies par la drogue – Peine par déclaration sommaire

2 nanogrammes (ng), mais moins de 5 ng de THC par millilitre (ml) de sang	Amende maximale de 1 000 \$
---	-----------------------------

Conduite avec les capacités affaiblies par la drogue – Infractions mixtes – Peines minimales obligatoires

5 ng ou plus de THC par ml de sang - Toute concentration décelable de LSD, de psilocybine, de psilocine, de kétamine, de PCP, de cocaïne, de méthamphétamine, de 6-MAM 5 mg/L de GHB	Première infraction	Amende minimale obligatoire de 1 000 \$
	Deuxième infraction	Emprisonnement minimal obligatoire de 30 jours
	Troisième infraction et infractions subséquentes	Emprisonnement minimal obligatoire de 120 jours
50 milligrammes (mg) d'alcool par 100 ml de sang et 2,5 ng ou plus de THC par ml de sang	Première infraction	Amende minimale obligatoire de 1 000 \$
	Deuxième infraction	Emprisonnement minimal obligatoire de 30 jours
	Troisième infraction	Emprisonnement minimal obligatoire de 120 jours

Conduite avec les capacités affaiblies ne causant pas de lésions corporelles ni de décès – Peine maximale

Par déclaration sommaire	Emprisonnement de 2 ans moins un jour
Par mise en accusation	Emprisonnement de 10 ans

Conduite avec les capacités affaiblies causant des lésions corporelles – Peines maximales

Par déclaration sommaire (pour les blessures moins graves)	Emprisonnement de 2 ans moins un jour
Par mise en accusation	Emprisonnement de 10 ans

Conduite avec les capacités affaiblies causant la mort – Peine maximale

Emprisonnement à perpétuité

Temps d'attente pour l'accès au programme provincial d'antidémarrreur

Première infraction	Aucune attente
Deuxième infraction	3 mois
Troisième infraction et infractions subséquentes	6 mois

Tests de dépistage

Le policier peut demander à tout conducteur intercepté légalement de fournir un échantillon d'haleine préliminaire, même s'il n'a pas de doute raisonnable de soupçonner que le conducteur a de l'alcool dans son corps.

Le coût et les conséquences de la conduite avec les capacités affaiblies

Bien que les coûts et les conséquences puissent varier selon la province ou le territoire, un seul incident de conduite avec les capacités affaiblies peut entraîner une série de sanctions, comprenant notamment les suspensions de permis et les mises en fourrière administratives. D'autres sanctions, comme l'obligation d'utiliser un antidémarrreur éthylométrique et de participer à un programme de traitement exhaustif, peuvent également être imposées.

En plus des sanctions provinciales ou territoriales, un même incident de conduite avec les capacités affaiblies peut entraîner des accusations criminelles pouvant mener à une condamnation en vertu du *Code criminel*, des amendes, une peine d'incarcération et des frais juridiques faramineux. De plus, la plupart des provinces imposent de longues suspensions de permis aux conducteurs reconnus coupables de certaines infractions fédérales de conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool ou la drogue, d'avoir refusé ou omis d'obtempérer à l'ordre de se soumettre à un test,

ou de conduite sous le coup d'une interdiction ou d'une suspension imposée par suite d'une infraction fédérale de conduite avec les capacités affaiblies.

Les coûts et les sanctions décrits ci-dessus concernent les cas de conducteurs aux capacités affaiblies arrêtés sur un chemin public. En outre, cet exemple présente les sanctions prévues par une province en particulier. Bien que les sanctions prévues ailleurs soient généralement semblables, il existe des différences selon l'administration. Dans cette situation hypothétique, le conducteur a été accusé et condamné pour une infraction parfois appelée « 80 ou plus » (*Code criminel*, alinéa 320.12(b)). Il s'agit là d'une infraction de conduite avec les capacités affaiblies considérée comme l'une des moins graves. Les coûts et les conséquences de la conduite avec les capacités affaiblies causant la mort ou des lésions corporelles sont beaucoup plus onéreux. Les récidivistes sont également passibles de coûts et de conséquences plus onéreux.

Coût total :

- 45 256 \$ à 53 765 \$ ou plus

Sanctions provinciales (4 765 \$ ou plus)

- Suspension administrative de permis de 90 jours
- Mise en fourrière administrative du véhicule de 90 jours
- Suspension de permis pour 1 an après la condamnation (possibilité d'une suspension de 3 ou 6 mois dans certains cas)
- Mise en fourrière du véhicule pendant au moins 45 jours après la condamnation
- Frais de mise en fourrière : 1 800 \$ ou plus
- Peine administrative : 550 \$
- Droits de rétablissement du permis : 281 \$
- Programme correctif pour les personnes condamnées pour conduite avec les capacités affaiblies : 634 \$
- Utilisation d'un antidémarrreur éthylométrique pendant 1 an (ou moins dans certains cas) : 1 500 \$ ou plus

Sanctions criminelles et frais juridiques (4 500 \$ à 7 000 \$ ou plus)

- Amende : 1 000 \$
- Incarcération
- Interdiction de conduite fédérale de 1 à 3 ans
- Entente relative au plaidoyer ou au retrait des accusations : 3 500 \$ à 4 000 \$
- Procès d'un jour ou deux jours : 6 000 \$ (plus le procès est long, plus les coûts sont élevés)
- Casier judiciaire





Frais d'assurance (36 000 \$ à 42 000 \$)

- Assurance pour conducteurs à risque élevé : 8 000 \$ à 10 000 \$ ou plus par année pendant trois ans. Les provinces ayant des assureurs privés exigent généralement que les conducteurs souscrivent une assurance pour conducteurs à risque élevé pendant trois ans. Les administrations offrant une assurance publique n'ont pas ce genre de couverture, mais elles augmentent habituellement les primes d'assurance des conducteurs condamnés pour conduite avec les capacités affaiblies.
- 4 000 \$ ou plus par année pendant trois ans après la période d'assurance pour conducteurs à risque élevé (cela présume une prime d'assurance normale de 2 000 \$ par année). La prime d'assurance normale étant généralement doublée pendant trois années supplémentaires fait en sorte que les primes sont majorées pendant six ans au total.



Zone d'avertissement

Lorsqu'une personne conduit alors que son alcoolémie est inférieure à la limite criminelle (0,08 %), mais supérieure à la limite provinciale (habituellement 0,04 % ou 0,05 %), elle s'expose également à une série de coûts et de conséquences. Bien que ces conducteurs ne fassent pas l'objet de sanctions criminelles, selon la province, ils s'exposent à un nombre de sanctions supplémentaires, par exemple :

- suspension administrative de permis de 3 jours;
- pénalité de 250 \$;
- droits de rétablissement du permis de 281 \$;
- conséquences en matière d'assurance.

Certaines administrations prévoient également la mise en fourrière du véhicule de ces conducteurs. Les pénalités et les sanctions varient selon l'administration et, de manière générale, elles sont plus sévères pour les récidivistes.



Jeunes conducteurs et conducteurs novices

Les jeunes conducteurs et les conducteurs novices (c.-à-d. les conducteurs du programme d'accès graduel à la conduite et ceux sous un certain âge [généralement 21 ou 22 ans]) doivent maintenir un taux d'alcool dans le sang de zéro et ne doivent pas avoir une concentration détectable de cannabis ou d'autres drogues dans leur organisme. Voici les coûts et les conséquences prévus par l'une des provinces pour toute violation de ces conditions ou pour conduite avec une alcoolémie dans la zone d'avertissement :

- suspension administrative immédiate du permis pendant 3 jours;
- suspension administrative du permis de 30 jours si reconnu coupable d'une infraction provinciale;
- amende de 60 \$ à 500 \$ si reconnu coupable d'une infraction provinciale;
- pénalité de 250 \$;
- droits de rétablissement du permis de 281 \$;
- possibilité d'annulation du permis si reconnu coupable d'une infraction provinciale;
- conséquences en matière d'assurance.

Les pénalités et les sanctions varient selon l'administration et, de manière générale, elles sont plus sévères pour les récidivistes.

Renseignements sur le cannabis et ses effets

***Fait :** Selon le sondage 2015 sur la consommation de drogues et la santé des étudiants de l'Ontario réalisé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, 9,8 % des conducteurs de la 10^e à la 12^e année ont déclaré avoir conduit après avoir consommé du cannabis au moins une fois au cours de la dernière année.



Parlons un peu du cannabis

C'est quoi au juste ?

Le cannabis, le hachisch (hasch) et l'huile de hachisch proviennent d'un type de chanvre appelé cannabis sativa. Les trois contiennent du THC, une substance chimique qui modifie les sens et altère la façon de penser et d'agir. Le terme « cannabis » sert à désigner les trois.

- Le cannabis provient des fleurs et des feuilles séchées de la plante.
- À un certain moment de la croissance de la plante, avant d'arriver à maturité, les fleurs sont recouvertes d'une résine collante. C'est cette résine que l'on fait sécher pour obtenir le hasch.
- Le chanvre peut également être utilisé pour fabriquer de la corde, du tissu et du papier. Lorsque la plante est cultivée à cette fin, elle ne contient pas suffisamment de THC pour produire l'effet euphorique associé au cannabis.



À quoi ressemble le cannabis ?

- Le cannabis est un mélange vert, marron ou gris de feuilles, de tiges, de graines et de fleurs de cannabis séchées et déchiquetées
- On roule souvent le cannabis dans du papier, ce qui lui donne l'aspect d'une cigarette. C'est ce qu'on appelle familièrement un « joint ».
- Le hasch se présente sous forme de morceaux de couleur marron foncé ou noir.
- L'huile de cannabis est de couleur marron rougeâtre ou verdâtre.

Noms de « rue » : résine, sucette, joint, grass, herbe, stick, spliff, huile, sinsemilla, pot, H, mari, cône, pétard, marie-jeanne, bat, ganja, jaja, kif, hasch.

Le saviez-vous ?

Le Cannabis sativa, le Cannabis indica et le Cannabis ruderalis sont tous utilisés pour leurs effets euphorisants. Cultivé à des fins commerciales, le cannabis indica contient très peu de THC et ne produit aucune sensation d'euphorie.

Qui prend du cannabis ?

- Le cannabis est la 2^{ème} drogue « sociale » la plus couramment consommée au Canada.
- Presque la moitié (44 %) des Canadiens disent avoir consommé au moins une fois du cannabis.
- En 2015, 21,3 % des élèves de l'Ontario (7^e à la 12^e année) ont indiqué qu'ils avaient consommé du cannabis au cours de la dernière année.
- Chez les élèves de la 12^e année, l'âge moyen de la première consommation était de 15,3 ans.
- 1,7 % des élèves de la 7^e année ont essayé du cannabis au cours de la dernière année.
- Rendus en 12^e année, près de la moitié (37,2 %) des élèves de l'Ontario ont consommé du cannabis au cours de la dernière année.
- Environ un élève sur huit (2,1 %) qui consomme du cannabis en consomme chaque jour (environ 20 000 élèves).

Vrai ou faux ?

1. Le cannabis est un produit naturel et ne peut donc pas faire de mal.
2. Toutes les sortes de cannabis sont aussi puissantes les unes que les autres.
3. 9,8 % des élèves en âge de conduire disent avoir conduit après avoir consommé du cannabis.

Réponses

1. Faux. Beaucoup de produits naturels sont toxiques, comme le venin de serpent et certaines plantes. Fumer du cannabis libère des produits chimiques nocifs dans les poumons.
2. Faux. La puissance du cannabis varie énormément d'une sorte à une autre.
3. Vrai. De plus, beaucoup de gens ignorent que l'euphorie produite par le cannabis affaiblit les capacités.

Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Sondage SCDSEO 2015

Les effets du cannabis

Le cannabis crée-t-il une dépendance ?

Oui. Certaines personnes ont de la difficulté à arrêter d'en consommer et doivent suivre un traitement.

Elles peuvent ressentir le besoin d'en consommer et devenir angoissées si elles n'en ont pas. Les gens qui consomment quotidiennement beaucoup de cannabis et qui arrêtent subitement leur consommation ont parfois de la difficulté à dormir. Sans cette drogue, ils peuvent devenir angoissés, irritables ou nerveux, avoir des maux d'estomac ou perdre l'appétit. Ces symptômes durent rarement au-delà de quelques jours.

Le cannabis est-il dangereux?

Oui. Le cannabis peut faire du mal à ceux qui en fument. De nombreuses personnes ne le savent pas, mais la fumée de cannabis contient une plus grande quantité de goudron et de certains produits chimiques cancérigènes que la fumée de tabac.

Le cannabis a également d'autres effets nocifs :

- Afin d'en maximiser les effets, les fumeurs de cannabis ont tendance à inhaler plus profondément et à retenir plus longtemps la fumée dans leurs poumons que les fumeurs de tabac, ce qui augmente les risques de cancer.
- Fumer du cannabis irrite les poumons, peut aggraver l'asthme et est associé à la toux et la bronchite chroniques.
- Chez les personnes présentant un risque élevé de développer la schizophrénie, le cannabis peut précipiter l'apparition des symptômes.
- Chez les femmes enceintes, la consommation de cannabis augmente le risque que le bébé ait des problèmes (avoir un trop petit poids, par exemple).
- Consommer beaucoup de cannabis pendant longtemps peut entraîner des troubles de l'attention, de la mémoire et de l'apprentissage.
- Les grosses doses de cannabis peuvent déclencher une « psychose toxique » qui se manifeste par des hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas), de la paranoïa (avoir l'impression que les gens nous en veulent) et de fausses croyances. Ces symptômes disparaissent généralement au bout d'une semaine après l'abandon du cannabis.
- Le cannabis achetée illégalement peut contenir d'autres drogues, des pesticides ou des champignons nocifs.
- Sous l'influence de le cannabis, il est possible qu'une personne prenne des décisions qu'elle regrettera plus tard.
- Le cannabis affecte la coordination, la concentration et les réactions et peut donc rendre dangereuses des activités telles que faire du vélo, conduire une voiture ou utiliser des machines.

Info-éclair

Le cannabis contient au moins 400 produits chimiques.

Le saviez-vous ?

Les effets du cannabis durent plusieurs heures. Cependant, le THC (principal ingrédient actif) s'accumule dans les cellules adipeuses et peut rester dans l'organisme pendant des jours et même des semaines ! Cela ne veut pas dire que l'état euphorique dure pendant des semaines ; cela signifie plutôt qu'une personne pourrait afficher un résultat positif à un test de dépistage du THC plusieurs semaines après avoir fumé du cannabis.

Quels sont les effets du cannabis ?

Les effets du cannabis varient d'une personne à une autre. Ils dépendent d'un nombre de facteurs :

- La force du produit
- La fréquence de consommation
- La méthode d'absorption (fumée ou mangée)
- L'humeur et les attentes de la personne qui la consomme
- La consommation d'alcool ou d'autres drogues en même temps

Une personne qui consomme du cannabis pourrait ressentir les effets suivants :

- se sentir plus détendu et moins gêné, ou plus angoissé, désorienté, pris de panique ou même paranoïaque ;
- être plus sociable, plus bavard et plus porté à rire, ou plus tranquille et plus renfermé ;
- avoir l'impression que le temps passe moins vite et que les distances sont disproportionnées ;
- avoir les sens plus aigus (p. ex. l'ouïe plus fine et la vue plus perçante) ;
- avoir de la difficulté à garder l'équilibre ;
- avoir des troubles de concentration : avoir du mal à penser clairement, à se souvenir d'événements récents ou à accomplir certaines tâches (par ex., les devoirs) ;
- avoir un appétit féroce (avoir les « munchies ») ;
- ressentir une irritation dans la gorge ou les poumons ;
- avoir un rythme cardiaque accéléré ;
- avoir sommeil à mesure que les effets de la drogue se dissipent ;
- avoir des hallucinations, en particulier lorsqu'une personne consomme une grosse quantité de cannabis d'un coup ;
- avoir la bouche sèche et les yeux rouges ;
- manque de coordination ;
- ralentissement du temps de réaction.

Les dangers et la loi

Est-il dangereux de fumer du cannabis et de conduire ?

Oui. Le cannabis porte atteinte à la concentration, l'attention et la capacité d'évaluer les distances pendant une durée pouvant aller jusqu'à cinq heures après la consommation. Elle rend également les gens moins habiles des mains et ralentit le temps de réaction ; cela signifie qu'ils ne réagissent pas aussi rapidement en cas d'urgence. Le mélange d'alcool et de cannabis augmente ces risques. Chacun de ces facteurs nuit à la capacité de conduire de façon sécuritaire. Il n'existe pas de test permettant de mesurer sur place la consommation de cannabis des conducteurs. Toutefois, des policiers spécialement formés peuvent reconnaître lorsqu'une personne est « gelée » et peuvent donc porter des accusations contre elle.

Le cannabis peut-il modifier mon rendement scolaire ?

Le THC demeure dans le cerveau pendant des jours ou des semaines, et risque d'affecter la mémoire, la capacité de s'exprimer et l'apprentissage. La consommation régulière de cannabis perturbe le raisonnement et peut causer une perte de motivation.

Le cannabis est-il légal ?

Maintenant les lois du Canada autorisent les adultes à consommer du cannabis. Bien que la légalisation du cannabis soit une initiative fédérale, de nombreux aspects relèvent de la compétence des provinces et des territoires (âge légal pour en acheter, lieux de vente, limites sur la quantité de cannabis en possession, et restrictions sur les lieux de consommation). Consultez le site Web de votre gouvernement provincial ou territorial pour en savoir davantage au sujet des lois de votre région.

Le saviez-vous ?

- Les recherches démontrent que la consommation de cannabis augmente le risque d'avoir une collision. Après l'alcool, le cannabis est la drogue que l'on retrouve le plus souvent dans l'organisme des conducteurs blessés ou morts.
- Mélanger le cannabis et l'alcool est plus dangereux que de les consommer séparément. Même en petite quantité, ce mélange peut rendre la conduite automobile dangereuse. Le cannabis et l'alcool ont été détectés, tous les deux, dans l'organisme de nombreux conducteurs aux facultés affaiblies.

Alberta	18+	British Columbia	19+
New Brunswick	19+	Newfoundland/Labrador	19+
North West Territories	19+	Nova Scotia	19+
Nunavut	19+	Ontario	19+
Prince Edward Island	19+	Quebec	18+
Saskatchewan	19+	Yukon	19+

Réduire les risques et obtenir de l'aide

Comment réduire mes risques ?

- Ne jamais conduire sous l'effet d'une drogue. Pour diminuer encore plus les risques, il vaut mieux attendre plusieurs heures après la consommation de cannabis avant de conduire.
- Ne jamais se laisser reconduire par une personne qui a consommé du cannabis.
- Ne jamais mélanger le cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues.
- Ne jamais consommer du cannabis avant ou durant les heures de classe.
- Comprendre qu'on court le risque d'être arrêté si l'on consomme du cannabis.
- Choisir de ne pas consommer du cannabis.
- Demander de l'aide si la consommation de cannabis devient problématique.

*Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

***Pas prêts à partir* – une vidéo sur la conduite avec les capacités affaiblies par le cannabis**

MADD Canada a produit une vidéo documentaire intitulée « ***Pas prêts à partir*** » qui examine les faits entourant une collision mortelle survenue à Kanata en Ontario. Ce film présente l'histoire de 5 adolescents qui ont été tués et 11 personnes qui ont été blessées dans une collision impliquant plusieurs véhicules et attribuable à la consommation de cannabis, telle que racontée par les survivants, leurs familles et les intervenants des services d'urgence.

Par une belle soirée, le groupe était seul sur la route. Les conducteurs ont commencé à jouer à « saute-mouton », s'amusant à se dépasser à tour de rôle. Dans les meilleures circonstances, il s'agit d'un jeu très dangereux – lorsqu'on ajoute du cannabis au mélange, le jeu prend un tournant mortel.

Sans remarquer le camion qui se dirigeait vers lui, un des conducteurs a pris la voie à contresens pour dépasser l'autre. Ayant vu le camion au dernier instant, il a essayé de quitter la route pour se tasser. Le camion n'a pas été capable de l'éviter. Il a frappé la voiture, la projetant dans la voie en contresens où elle a frappé un autre véhicule de plein fouet.

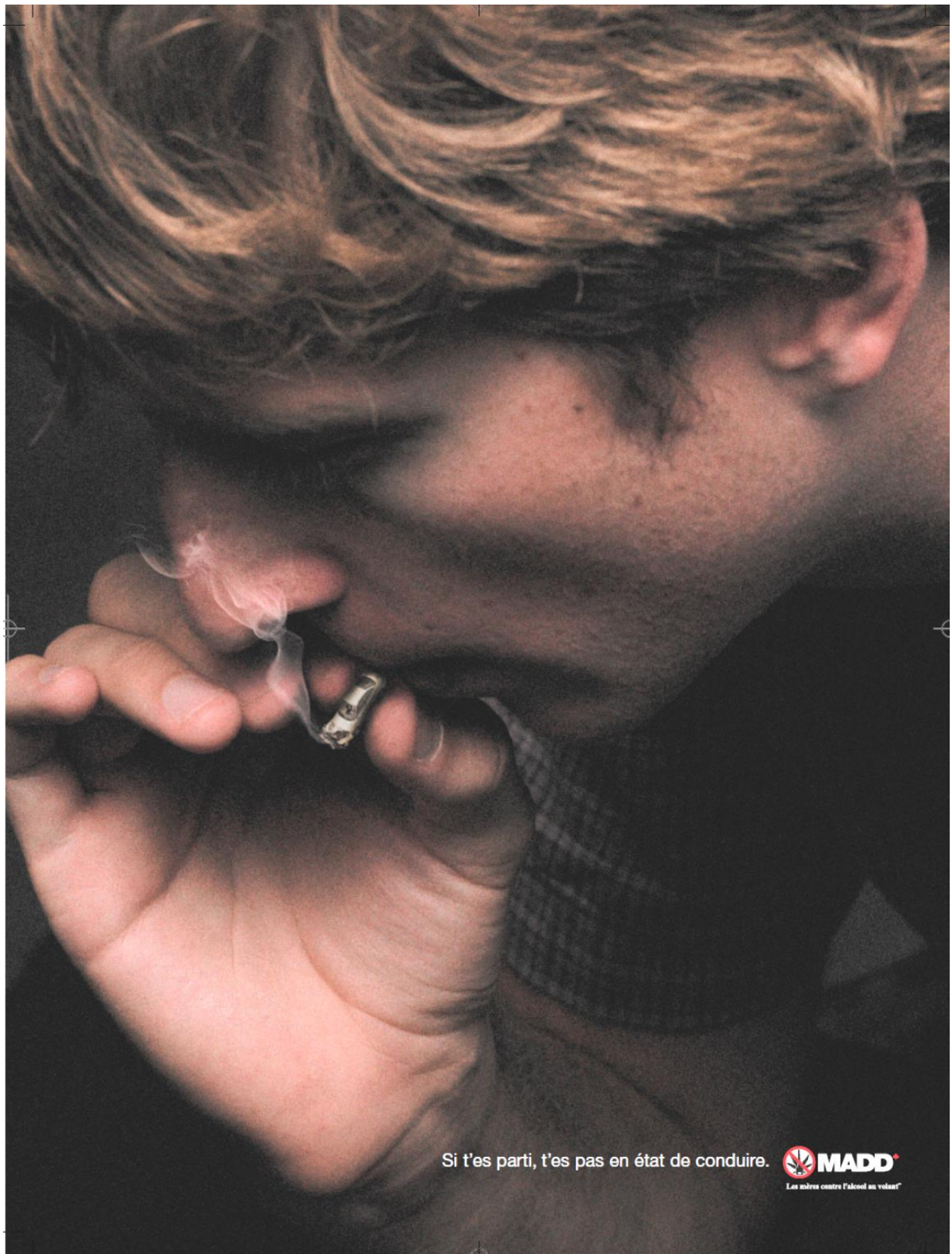
La collision incendiaire qui s'en est ensuivie a réclamé la vie de 5 adolescents et fait 11 blessés, dont 9 adolescents. Les deux hommes dans le camion ont été grièvement blessés. Le conducteur du camion porte encore les cicatrices de cette soirée fatidique et, malgré que son bras sectionné ait été regreffé, il souffre toujours d'une perte de sensation. Pour ce qui est de son passager, bien qu'il ait subi plusieurs chirurgies, il a été nécessaire en fin de compte de lui amputer une jambe.

Lorsque le feu a éclaté dans la voiture impliquée dans la première collision avec le camion, quelques-uns des passagers y étaient emprisonnés. Ils ont été si grièvement brûlés que même leurs familles n'ont été capables de les identifier.

Tous les adolescents impliqués dans cet incident étaient de bons amis. Le conducteur du premier véhicule, celui qui a causé la collision, a survécu. Il a été incarcéré après avoir été reconnu coupable de conduite avec capacités affaiblies causant la mort. Parmi tous ces jeunes, pas un seul ne croyait que le cannabis au volant pouvait être dangereux ; pourtant, il a été prouvé en cour que l'affaiblissement des capacités par le cannabis était un des principaux facteurs en cause (le conducteur n'avait pas consommé d'alcool). Pour le reste de ses jours, ce dernier devra tenter de composer avec le fait qu'il a tué 5 de ses meilleurs amis et grièvement blessé plusieurs personnes.

Consultez <http://madd.ca/francais/research/media.html#1>, pour savoir comment passer une commande ou pour voir un extrait de « *Pas prêts à partir* ». « *Freine un peu* », une autre ressource gratuite, présente différents scénarios sur l'alcool et la drogue accompagnés de témoignages d'experts du domaine. Pour commander ces vidéos, contactez avicioso@madd.ca.





Si t'es parti, t'es pas en état de conduire.  **MADD**
Les adultes contre l'alcool au volant

Pour voir « *Si t'es gelé, t'es pas en état de conduire* », un message d'intérêt public de MADD Canada, rendez-vous sur : <http://www.madd.ca/media/posters/MADD-affiche-8.875x12-francais-dopeAd.pdf>

Étude : Ce que la jeunesse canadienne pense du cannabis

Extrait d'une étude du *Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies*

(Informations contextuelles pour les enseignants)

Constatations principales

Les données ont mis en évidence un nombre de facteurs qui influent sur les décisions des jeunes à consommer ou non du cannabis. Les facteurs qui entrent en ligne de compte dans la décision de ne pas en consommer s'articulent autour des risques pour la santé et l'impact négatif sur le rendement scolaire et les relations familiales. En revanche, les relations familiales sont également un important facteur influant sur la décision de consommer du cannabis : notamment, la relation parent-enfant semble être absente ou disjointe et les parents ne communiquent pas ouvertement leur position sur le cannabis à leurs enfants. L'étude indique en outre que les jeunes sont également fermement convaincus que tous les jeunes consomment régulièrement du cannabis.

Les participants à l'étude associent un nombre d'effets positifs et négatifs au cannabis. En ce qui concerne les effets négatifs, les répondants croient que le cannabis crée une dépendance, provoque une perte de concentration, favorise la paresse et cause plusieurs problèmes physiques. Il est intéressant de noter en outre que les jeunes croient que les effets du cannabis varient selon la personne – c'est-à-dire qu'ils ne croient pas qu'il soit possible de décrire les séquelles en termes globaux puisque le cannabis affecte chaque personne différemment. L'hypothèse retenue est que cette perception offre un moyen de minimiser les effets négatifs du cannabis en les attribuant à la personne plutôt qu'à la drogue. En ce qui concerne les effets positifs perçus de cette drogue, les répondants ont indiqué qu'ils croient que le cannabis favorise la concentration, la détente, le sommeil et la créativité. Ils croient également que le cannabis présente d'importants avantages thérapeutiques allant du traitement des problèmes de santé mentale à la guérison du cancer.

Les jeunes croient également que le cannabis ne change pas les gens pour le pire de façon permanente ; encore une fois, les changements à long terme sont attribués à l'individu et non à la drogue. Par conséquent, le cannabis n'est pas considéré comme un facteur causal des difficultés que pourraient connaître les jeunes qui en consomment. Prises ensemble, ces deux notions – soit que le cannabis affecte chaque personne différemment et qu'il n'a aucun effet à long terme – minimisent davantage les associations négatives liées à sa consommation.

Les participants estiment également que le cannabis est sécuritaire et ne présente que des risques minimales pour les jeunes ; de surcroît, cette opinion ressort particulièrement lors de discussions concernant le cannabis au volant. Certains sont de l'avis que le cannabis favorise la concentration des conducteurs et d'autres croient que le cannabis affaiblit les capacités, comme l'alcool. Une autre opinion courante chez les jeunes participants est que le cannabis n'est pas une drogue et ne devrait pas être considéré comme tel, soulignant qu'il s'agit d'un produit naturel, sécuritaire et catégoriquement différent des « drogues dures ». Par exemple, les participants estiment qu'une drogue se définit comme une substance manufacturée qui modifie les perceptions. Ces opinions démontrent clairement que les participants comprennent mal les raisons pour lesquelles le cannabis est illégal.

Les jeunes ont également exprimé leur frustration et confusion quant au manque de cohérence dans les réactions de la police au cannabis. Par exemple, ils avaient du mal à comprendre pourquoi la

possession d'une substance peut entraîner des sanctions légales dans certains contextes (possession d'une grande quantité de cannabis) et aucune sanction dans d'autres (possession d'une petite quantité). De plus, les jeunes semblaient avoir du mal à réconcilier l'usage médical du cannabis et son contexte légal. Ils trouvent que cela fait « deux poids, deux mesures », en ce que le cannabis est bon pour une personne malade, mais ne l'est pas (et illégal) pour une personne en santé.

Finalement, cette recherche identifie quelques points clés qui, selon les jeunes, seraient utiles pour toute initiative future de prévention visant le cannabis. Notamment, les jeunes croient (a) qu'un accent plus fort devrait être mis sur le cannabis dans les programmes et le matériel de prévention ; (b) que les efforts de prévention devraient commencer plus tôt ; (c) que les intervenants en prévention devraient avoir une expérience de première main avec la drogue et de bonnes aptitudes pour le travail auprès des jeunes ; et (d) qu'il serait bien d'adopter une approche axée sur la réduction des méfaits associés à la consommation de cannabis.

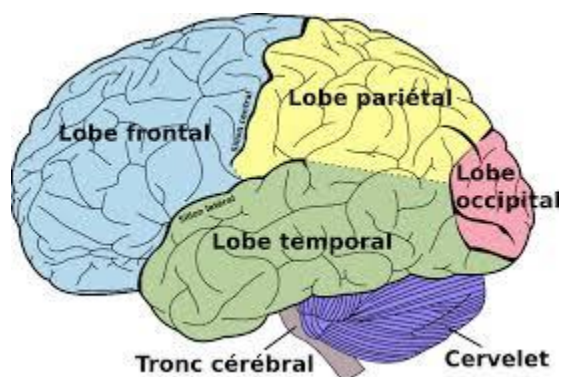


Étude : La consommation occasionnelle de cannabis pourrait altérer la structure du cerveau des jeunes

Une nouvelle étude indique que la consommation occasionnelle du cannabis pourrait altérer la structure du cerveau des jeunes adultes. Le cannabis pourrait entraîner des changements affectant la motivation, les émotions et la gratification. Selon Health Day, ces modifications sont observées dans les parties du cerveau qui interviennent dans la gestion des émotions, la formation de souvenirs durables, la gratification et la dépendance.

Article intégral (en anglais) :

http://www.drugfree.org/join-together/occasional-cannabis-use-may-change-structure-of-young-peoples-brains-study/?utm_source=Join%20Together%20Daily&utm_campaign=e339a2eae0-JT%20Daily%20News%20Is%20Google%20Doing%20Enough&utm_medium=email&utm_term=0_97f4d27738-e339a2eae0-221321973



Ressources supplémentaires :

Cycles – une ressource pédagogique qui examine les capacités décisionnelles et la consommation de cannabis des jeunes. Ce programme comprend une vidéo, ainsi que des guides de discussion et d'activités. (anglais seulement)

<http://www.cyclesfilm.com/>

(Développé par Barbara Moffat et Joy Johnson)

Étude : When Help is not at hand – Teens Turning to Cannabis for Emotional Problems (En l'absence d'aide les ados consomment du cannabis pour faire face aux troubles émotionnels)

<http://www.heretohelp.bc.ca/visions/cannabis-vol5/when-help-is-not-at-hand>(anglais seulement)

L'alcool est la principale drogue consommée par les ados. 45,8 % des élèves ontariens de la 7e à la 12e année ont consommé de l'alcool au cours de la dernière année (un verre ou plus en une même occasion). Ce taux augmente à près de 72,4 % chez les jeunes de la 12e année.

Les jeunes ont des habitudes de conduite qui augmentent considérablement le risque de collision. Les conducteurs novices manquent de maturité et d'expérience et ne possèdent pas encore les aptitudes de conduite essentielles à l'évitement des situations potentiellement dangereuses.

Le savais-tu...

Au Canada, les collisions de la route représentent la première cause de décès chez les jeunes de 16 à 25 ans. Même selon les estimations les plus modestes, plus de 50 % de ces décès sont associés à la consommation d'alcool, de drogues ou des deux.

15,3 % des élèves de la 7e à la 12e année ont déclaré avoir été à bord d'un véhicule conduit par une personne ayant consommé de l'alcool. 12,3 % ont été à bord d'un véhicule conduit par une personne ayant consommé de la drogue. Rendu en 12e année, le taux de jeunes ayant pris place à bord d'un véhicule conduit par une personne qui a consommé de l'alcool ou de la drogue grimpe à 19,9 %.

21,3 % des étudiants de la 7e à la 12e ont dit avoir consommé du cannabis au moins une fois dans les douze derniers mois (sondage auprès de 203 900 étudiants). Ce pourcentage passe à 37,2 % chez les jeunes de la 12e année.

17,6 % des élèves ont déclaré avoir bu 5 verres ou plus en une même occasion (excès occasionnel d'alcool) au moins une fois au cours du dernier mois. Rendu en 12e année, ce taux grimpe à 32,6 %.

Parmi tous les groupes d'âge, ce sont les jeunes qui affichent les taux les plus élevés (par habitant) de décès et de blessures de la route.

Bonne nouvelle !

42 % des élèves de la 7e à la 12e année n'ont consommé aucune drogue au cours de la dernière année, comprenant l'alcool et le tabac.

Sources: <http://madd.ca/pages/news-and-publications/resource-library/>

Sondage SCDSEO 2015

Parent Action on Drugs and Ontario Drug Awareness partnership

Combien d'alcool dans « un verre » ?

Bien des jeunes se posent cette question ou croient que, peu importe ce qu'ils boivent, chaque verre compte pour une seule consommation. Ce n'est pas vrai ! L'alcool ne frappe pas tout le monde de la même façon. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte comme ce qu'on boit, la quantité et le mélange.

Un verre standard contient environ 13,5 grammes d'éthanol pur (nom propre de l'alcool), ce qui équivaut à :

- 12 onces de bière ou de cooler au vin
- 5 onces de vin
- 1,5 onces de spiritueux distillés à 40 % d'alcool (whiskey, etc.)

Autrement dit, une cannette de bière contient autant d'éthanol qu'une rasade d'alcool. Divers facteurs affectent la vitesse à laquelle le taux d'alcoolémie monte et descend. Le type corporel, le poids, et la consommation de nourriture en buvant influent sur le taux d'alcoolémie. Étant donné que les femmes sont généralement plus petites que les hommes et qu'elles ont plus de tissus adipeux, une femme qui boit la même quantité d'alcool qu'un homme aura habituellement un taux d'alcoolémie plus élevé.



Source: <http://educalcohol.qc.ca/alcool-et-vous/sante/les-niveaux-de-consommation-dalcool-a-faible-risque/#.WzTYb9VKhpi>

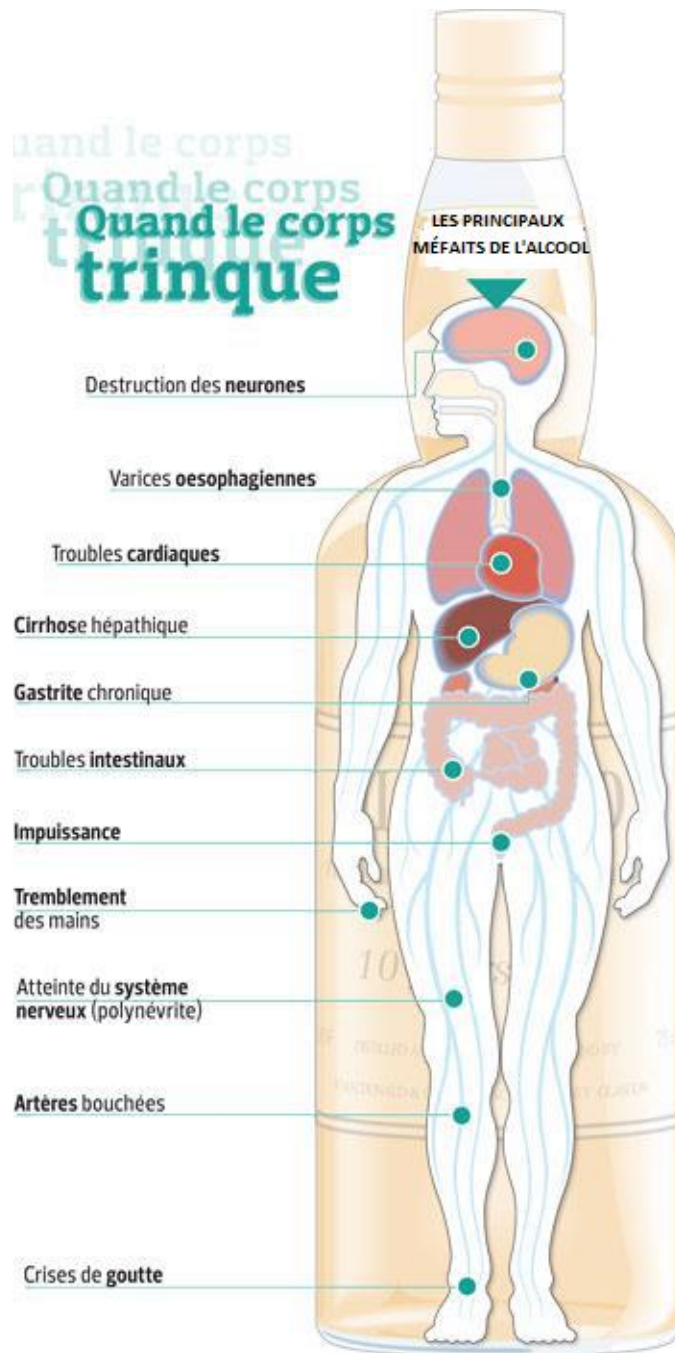
Infos éclair – L'alcool et le corps humain

- Facteurs qui influent sur le degré d'ivresse :
 - La vitesse de consommation
 - Le fait d'avoir mangé ou non avant ou durant la consommation
 - La grandeur et la constitution du buveur
 - Le sexe du buveur
- Lorsque mélangés avec l'alcool, certains antibiotiques peuvent provoquer des nausées, des vomissements, et des crampes à l'estomac.
- Vous pourriez souffrir d'intoxication alcoolique si :
 - votre peau est bleuâtre, moite, ou froide ;
 - vous vomissez sans vous réveiller ;
 - vous ne réagissez pas même si quelqu'un vous pince ;
 - vous respirez moins de 8 fois par minute.
- Votre corps continue à absorber l'alcool que vous avez bu, même lorsque vous vous endormez ou perdez connaissance.
- Lorsque vous buvez, l'alcool se propage rapidement et uniformément dans tous les tissus et les liquides organiques.

Les hommes et les femmes...

- Lorsqu'un homme et une femme de poids et de morphologie semblables boivent la même quantité d'alcool, l'alcoolémie de la femme sera plus élevée. En moyenne, les femmes pèsent moins que les hommes et ont moins d'eau dans leur organisme. Par conséquent, l'alcool est moins dilué et frappe plus fort.

Les effets de l'alcool sur les organes



Les effets de l'alcool sur les organes

L'alcool est une drogue qui affecte ce que vous ressentez, ainsi que toutes les parties du corps.

- **CERVEAU** : L'alcool est un déprimeur qui a un impact direct sur les cellules du cerveau. La consommation peut provoquer la confusion, la titubation, et l'empêchement de la parole. La consommation excessive peut causer la perte de connaissance ou la mort.
- **YEUX** : L'alcool cause des troubles de vision.
- **CŒUR** : L'alcool fait travailler le cœur plus fort et peut provoquer un pouls irrégulier et faire monter la tension artérielle.
- **FOIE** : L'alcool peut empoisonner le foie. L'utilisation prolongée de l'alcool peut causer de graves dommages au foie et même l'insuffisance hépatique.
- **ESTOMAC/PANCRÉAS** : L'alcool irrite le système digestif et peut causer des vomissements et des ulcères.
- **REINS** : L'alcool compromet la capacité des reins à maintenir l'équilibre des liquides corporels et des minéraux.
- **VEINES ET ARTÈRES** : L'alcool dilate les vaisseaux sanguins et provoque des maux de tête et la perte de chaleur corporelle.
- **SANG** : L'alcool compromet la capacité du corps à produire des cellules sanguines ce qui peut provoquer une anémie ou causer une infection.
- **MUSCLES** : L'alcool provoque une faiblesse musculaire, y compris le muscle cardiaque.

Mythes courants sur l'alcool

L'alcool est une drogue.

VRAI : L'alcool est une drogue... et une des plus mortelles. L'alcool est une drogue puissante qui porte atteinte à la coordination, la vision, la pensée, le jugement et le temps de réaction. C'est également la drogue de choix des ados.

Les ados ne peuvent pas devenir alcooliques parce qu'ils ne prennent pas d'alcool depuis assez longtemps.

FAUX : L'alcoolisme est un fléau qui frappe à tout âge. Cela dépend largement de la fréquence de la consommation et de la quantité consommée. La consommation excessive d'alcool et les cuites d'un soir peuvent avoir des effets très nuisibles sur tout être humain, qu'il ait ou non une dépendance à l'égard de l'alcool.

Même un seul verre peut nuire à la conduite automobile.

VRAI : Les gens ont de la difficulté à évaluer les incidences de l'alcool sur leur système. Bien des personnes qui conduisent une voiture après avoir pris de l'alcool pensent pouvoir maîtriser leur véhicule, mais elles sont dans l'erreur. Et les conséquences peuvent alors être mortelles.

Ce n'est que de la bière. Ses conséquences néfastes ne peuvent pas être permanentes.

FAUX : Tous les types d'alcool peuvent avoir des conséquences graves. L'abus d'alcool peut endommager le cerveau, le cœur, le foie, l'estomac et d'autres organes vitaux. Cela raccourcit aussi l'espérance de vie.

L'effet des spiritueux est plus important que celui de la bière ou du vin.

FAUX : Un verre est un verre. Une bouteille de bière de 12 onces (5 % alc./vol.), un verre de vin de 5 onces (12 % alc./vol.) ou un verre de 1,5 once de spiritueux (40 % alc./vol.) contiennent tous la même quantité d'alcool.

Une gueule de bois phénoménale, telle est la pire conséquence d'une consommation excessive d'alcool.

FAUX : La consommation rapide d'alcool peut entraîner une accumulation d'alcool dans l'organisme. On risque de mourir d'intoxication alcoolique en quelques heures. On est aussi plus susceptible de se blesser, légèrement, grièvement ou même mortellement. Finalement, il ne faut pas oublier que quiconque conduit un véhicule automobile en état d'ébriété risque grandement de se blesser ou de se tuer, ou de blesser ou de tuer d'autres personnes.

Si quelqu'un s'évanouit après avoir pris trop d'alcool, il vaut mieux le laisser dormir.

FAUX : Si une personne s'évanouit, il ne faut pas la laisser seule. Demandez à quelqu'un de faire le 911 pour obtenir de l'aide médicale. Tournez la personne sur le côté jusqu'à l'arrivée des secours. Veillez à ce que sa tête soit tournée sur le côté elle aussi.

Source : <http://www.lcbo.com/content/lcbo/fr/responsibility/responsibility/talk-to-kids-about-alcohol.html#.WWzqGoTyscw>

Qu'entend-on par « excès occasionnel d'alcool »

Hommes : cinq consommations de suite ou plus lors d'une seule occasion. Femmes : quatre consommations de suite ou plus lors d'une seule occasion.

***Fait :** Un élève sur six (17,6 %) a déclaré avoir bu à l'excès (5 verres ou plus lors d'une seule occasion) au cours du mois avant le sondage. La même proportion d'élèves (16 %) a déclaré s'être enivré au moins une fois durant cette période. Finalement, environ 22 % des élèves ont dit avoir participé à des cuites d'un soir au cours du mois avant le sondage.

Faire la fête et s'enivrer

Paqueté... chaud... beurré... fait...

En d'autres termes, boire beaucoup d'alcool en peu de temps, par exemple quand on fait la fête avec des amis, quand on va dans un bar, quand on se livre au jeu de celui ou de celle qui pourra boire le plus ou, tout simplement, quand on boit trop d'alcool dans le seul but de s'enivrer. C'est ce qu'on appelle faire des « excès occasionnels d'alcool ».

Qu'entend-on par « excès occasionnels d'alcool » ?

Selon les experts, c'est boire beaucoup d'alcool en une occasion : c'est-à-dire cinq verres ou plus pour un homme et quatre verres ou plus pour une femme.

Les jeunes qui se livrent à ces accès occasionnels d'alcool sont particulièrement à risque, car ils sont moins conscients des effets de l'alcool et plus susceptibles d'agir de façon impulsive ou dangereuse. Les excès occasionnels d'alcool sont également plus courants chez les jeunes. Selon les sondages récents :

- 17,6 % des élèves de l'Ontario de la 7^e à la 12^e année ont fait des excès occasionnels d'alcool au moins une fois au cours du mois écoulé.
- La proportion de jeunes qui s'adonnent aux excès occasionnels d'alcool augmente de façon non négligeable pour chaque degré scolaire atteignant 32,6 % dans la 12^e année.



**Sondage SCDSEO 2015*

Que se passe-t-il quand on fait des excès occasionnels d'alcool ?

Quand on fait des excès occasionnels d'alcool, on devient ivre, car l'organisme ne parvient pas à éliminer l'alcool aussi rapidement qu'il est consommé. Il faut plus d'une heure à l'organisme pour éliminer un verre standard d'alcool. Ce taux est constant, peu importe la quantité d'alcool consommée. La seule façon de se dégriser est d'arrêter de boire et d'attendre.

L'ivresse affecte le jugement, les attitudes, le comportement et les réflexes. Les personnes qui ont trop bu font des choses qu'elles ne feraient jamais si elles n'étaient pas ivres. Elles perdent certaines de leurs inhibitions, elles sont plus insouciantes, elles sont moins conscientes de ce qu'elles font et elles sont plus imprudentes. Dans bien des cas, elles posent des gestes qui semblent stupides et dangereux, qui les mettent dans l'embarras ou qu'elles trouvent honteux lorsqu'elles retrouvent leur sobriété.

Risques des excès occasionnels d'alcool

Si vous vous livrez à des excès occasionnels d'alcool, vous risquez davantage d'avoir des problèmes de santé et de sécurité, notamment les suivants :

- mal évaluer une situation ou mal comprendre ce qui est dit ;
- vous bagarrer ou vous faire agresser ;
- avoir des relations sexuelles non désirées ou forcer une personne à avoir des relations sexuelles ;
- être aux prises avec une dépression, des troubles anxieux ou d'autres problèmes de santé mentale ou aggraver ces problèmes ;
- avoir des trous de mémoire (ne pas savoir où vous étiez et ne plus vous souvenir de ce que vous avez fait quand vous étiez en état d'ivresse) ;
- avoir la gueule de bois (maux de tête, tremblements, vomissements) ;
- considérer le suicide comme une façon de vous en sortir lorsque vous êtes démoralisé ;
- vous blesser ou avoir un accident mortel en voiture, en vélo, en bateau, en motoneige ou encore en marchant ;
- vous blesser ou mourir à la suite d'une chute, d'une noyade ou d'un incendie ;
- être malade à cause d'une intoxication alcoolique ou en mourir ;
- vomir au point de vous étouffer ou d'en mourir (si vous avez perdu connaissance) ;
- faire un arrêt respiratoire (vous ne pouvez plus respirer).

À plus long terme, les épisodes fréquents de consommation excessive augmentent votre risque de :

- d'endommager votre estomac, votre pancréas, votre foie et votre cerveau ;
- d'avoir un cancer ;
- d'avoir une dépendance à l'alcool.

Vous augmentez vos risques d'être arrêté et d'avoir des démêlés avec la justice.



Quels sont les signes de l'intoxication alcoolique ?

L'intoxication alcoolique est causée par une consommation excessive d'alcool. Elle est extrêmement dangereuse, car elle peut entraîner un coma et la mort.

Les signes de l'intoxication alcoolique :

- désorientation ou confusion ;
- évanouissement et incapacité de reprendre connaissance ;
- respiration lente et irrégulière ;
- peau bleuâtre ou pâle, froide et moite ;
- ralentissement du rythme cardiaque ;
- vomissement pendant la perte de conscience.

Que faire ?

Si une personne perd connaissance à cause d'une intoxication alcoolique :

- Appelez le 911 si vous n'arrivez pas à réveiller la personne, surtout si elle vomit ou si elle a vomi.
- Mettez-la doucement sur le côté, relevez-lui la tête et placez-lui la main du dessus sous le menton pour que sa bouche reste ouverte et que ses voies respiratoires soient dégagées. Vous réduirez ainsi le risque que la personne s'étouffe en vomissant. Repliez la jambe du dessus et le bras du dessous afin que la personne reste dans cette position.
- Si la personne perd connaissance ou semble s'endormir, pincez-la pour voir si elle réagit ou se réveille.
- Examinez sa peau pour voir si elle est froide, moite, pâle ou bleuâtre.
- Comptez ses respirations pour voir si elle prend au moins 8 respirations par minute (respiration ralentie).
- Assurez-vous que les intervalles entre les respirations ne sont pas plus de 10 secondes (respiration irrégulière).
- Surveillez-la au cas où elle vomit sans se réveiller ou qu'elle ait des convulsions. Les excès d'alcool peuvent causer des convulsions, même chez les personnes qui ne souffrent pas d'épilepsie.
- Mettez-la en position de récupération afin d'éviter qu'elle s'étouffe en vomissant.
- Ne la laissez jamais seule.

Si vous observez un ou plusieurs de ces signes, appelez le 911. En cas de doute, appelez le 911 !

<http://www.drinkingfacts.ca/english/download.asp>.

Utilisé avec la permission de l'Association canadienne de santé publique.

Les fêtes d'ados et l'intoxication alcoolique

Parentactionondrugs.org propose de nombreuses ressources pour les parents, les enseignants et les jeunes sur l'alcool et les drogues. Les renseignements ci-dessous proviennent d'une de ces ressources. N'hésitez pas à consulter le site Web de l'organisme pour lire le rapport complet ou obtenir de plus amples renseignements (anglais seulement) :

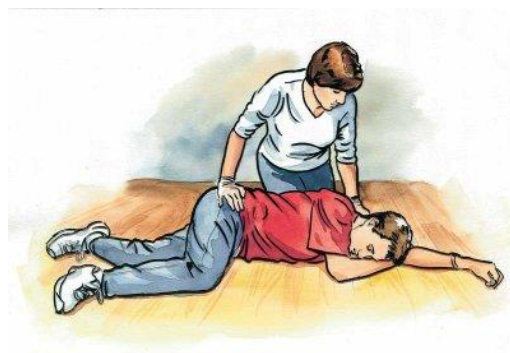
<http://parentaction.server295.com/wp-content/uploads/2013/07/PAD-Teens-Partying-and-Alcohol-Poisoning-20131.pdf>

L'intoxication alcoolique en bref

- L'alcool est un dépresseur. Cela signifie qu'il ralentit et peut ultimement mettre fin aux activités cérébrales qui contrôlent les fonctions involontaires comme la respiration et le réflexe nauséeux.
- L'alcool est absorbé très rapidement par l'estomac d'où il est transmis au système sanguin et au cerveau. Toutefois, il est métabolisé par le foie à un rythme plus lent (environ l'équivalent d'une consommation régulière par heure).
- Lorsqu'il y a trop d'alcool dans l'organisme, des cellules spécialisées du cerveau détectent un danger d'empoisonnement et sonnent l'alarme sous forme de vomissement afin d'éliminer l'alcool non absorbé.
- Le fait de manger avant de boire peut ralentir la vitesse de l'intoxication, mais cela ne garantit en rien qu'on ne sera pas malade lorsqu'on consomme trop d'alcool.
- Il peut prendre de 30 à 90 minutes *après la dernière consommation* avant que le niveau d'ébriété atteigne son maximum.
- Les symptômes suivants sont des signes d'une réaction à une surdose d'alcool :
 - Vomissements
 - Perte de connaissance
 - Difficile à réveiller
 - Respiration lente et superficielle
 - Absence de réaction aux stimuli
- Il arrive beaucoup plus souvent qu'on pourrait le croire que les gens meurent étouffés dans leurs propres vomissures à la suite d'une surconsommation d'alcool. Étant donné que l'alcool inhibe les réflexes (y compris le réflexe nauséeux), une personne peut perdre la capacité de vomir de façon normale et mourir par asphyxie en s'étouffant dans ses vomissures.

- Si vous croyez qu'une personne souffre d'empoisonnement alcoolique, placez-la en position de récupération (voir l'image), appelez les services d'urgence et restez avec elle jusqu'à l'arrivée des secouristes.

© Parent Action on Drugs 2013



Comment puis-je consommer de l'alcool de façon plus sûre ?

Le choix le plus sûr et le plus sain demeure de dire non à l'alcool et aux drogues.

Toutefois, si vous décidez de boire, voici quelques conseils utiles.



Si vous savez que vous allez boire de l'alcool, prévoyez ce que vous allez faire, maîtrisez la situation et soyez prudent !

Voici quelques conseils :

1. Alternez boissons alcoolisées et boissons gazeuses ou verres d'eau. Mangez avant de commencer à boire et pendant que vous buvez.
2. Soyez conscient de vos limites et respectez-les. Ne laissez pas d'autres personnes vous convaincre de boire plus.
3. Buvez lentement. Ne buvez pas vos verres d'un trait. Personne ne sera impressionné par la vitesse à laquelle vous pouvez boire lorsque vous aurez la tête dans la cuvette des toilettes.
4. Cessez de boire avant de vous sentir ivre.
5. Ne prenez pas d'alcool en même temps que des médicaments, des drogues illégales ou des boissons énergisantes. Les autres drogues pourraient interagir avec l'alcool, entraînant des effets inattendus ou incontrôlables.
6. Comptez le nombre de verres que vous prenez, par exemple en gardant les capsules des bouteilles dans vos poches.
7. Songez à votre réputation, ainsi qu'à votre sécurité et à celle des autres.
8. Surveillez votre verre afin que personne n'y mette quelque chose à votre insu.
9. Planifiez votre soirée. Prenez les mesures nécessaires pour rentrer à la maison à pied, en taxi ou en prenant les transports en commun avec un copain qui n'est pas ivre ; ou passez la nuit là où vous allez boire.
10. Si vous avez bu, ne prenez pas le volant. La seule façon de savoir si votre alcoolémie est inférieure à la limite prévue par la loi est de subir un alcootest ou une analyse de sang. Vous ne pouvez pas vous baser sur ce que vous ressentez. De plus – et cela est tout aussi important – ne montez jamais dans un véhicule conduit par une personne qui a bu.

Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale

Techniques de refus : Apprendre à dire NON !

Petite inspiration :

Sois toi-même et dis ce que tu penses. Car ceux que ça dérange ne comptent pas, et ceux qui comptent, ça ne les dérange pas. – Dr Seuss

Il est parfois difficile de dire non, mais vous pourriez être surpris de voir à quel point ça devient facile avec un peu de pratique. Si vous sortez ou vous savez qu'il y a des chances qu'on vous offre de l'alcool ou de la drogue, prenez quelques minutes avant de partir pour penser à votre réponse. Voici quelques suggestions.

Approche directe

Parfois, c'est aussi simple que de dire « non merci ».

N'ayez pas peur de vous répéter

Soyez ferme et répétez aussi souvent que nécessaire – « Non merci ».

Donnez une raison

Donnez une raison, comme « non merci, il faut que je me lève tôt demain », « j'ai un match demain », « il faut que je rentre de bonne heure », ou même « je me suis fait prendre la dernière fois ».

Prenez les devants

Si la personne insiste, prenez les devants et dites-lui « qu'est-ce que ça te fait si j'en prends ou non ». Ayez confiance en vos réponses.

Dites la vérité

Personne n'aime être accusé de faire pression sur les autres, alors n'hésitez pas à lancer quelque chose dans le sens de « Ouain, la pression se fait forte par ici », souriez, puis continuez à circuler.

Éloignez-vous

Vous avez toujours le choix de ne pas répondre et d'aller ailleurs.

Changez de sujet

Proposez quelque chose de mieux, « Non merci. Ellie, ça te tente-tu de _____. »

Soyez proactif

Si vous savez qu'il y a des chances qu'on vous offre de l'alcool ou de la drogue, quittez avant d'en arriver là.

Acceptez la personne, rejetez le comportement

Si la personne ne vous lâche pas, dites-lui « je respecte ton choix de prendre de la drogue, respecte le mien de ne pas en prendre ».

AADAC, OYZ Refusal Strategy Tool Kit: www.theantidrug.com

Site Web recommandé : Un site pour les jeunes adolescents sur l'alcool et les moyens de résister à la pression des pairs (anglais seulement).

<http://www.thecoolspot.gov/>

SECTION 3 – ACTIVITÉS À FAIRE EN CLASSE

Exercice de rédaction sur l'impact de la conduite avec capacités affaiblies



1. Mets-toi dans la peau de Steve. T'es gelé, mais tu choisis quand même de conduire. Tu causes une collision dans laquelle deux personnes sont tuées et une personne (le père de Florence) subit des blessures permanentes. Tu es maintenant incarcéré. Écris une lettre au père de Florence. Que lui diras-tu?

2. Fais semblant d'être le père de Florence après la collision. Écris une lettre à Steve ou à ses parents pour décrire les conséquences pour toi de la décision de Steve de conduire avec les capacités affaiblies.

3. Imagine que tu es la mère de Kat. Écris une lettre à Steve pour lui parler de ce qu'il a fait et lui faire comprendre les conséquences de ses actes pour toi. N'oublie pas que la mère de Kat est malade et qu'elle dépend de sa fille pour prendre soin d'elle et travailler à la ferme familiale. Explore tous les horizons émotionnels.

À la fin de cet exercice, invitez les élèves à se diviser en petits groupes avec des personnes avec lesquelles ils se sentent à l'aise pour échanger leurs lettres. Surveillez-les pour être sûr qu'ils prennent le projet au sérieux. Un guide de discussion devrait être à portée de vue.

Points de discussion à la fin de l'exercice de rédaction :

1. Avez-vous éprouvé des sentiments que vous n'aviez pas encore ressentis en rédigeant cette lettre ? Est-il même possible de vous imaginer dans une situation pareille ?

2. Imaginez que vos parents étaient plongés dans un tel drame. Pouvez-vous concevoir que vos parents puissent un jour être obligés de vivre avec un traumatisme interminable comme celui auquel font face tous les parents touchés par cette horrible situation, tout simplement parce que vous avez pris une mauvaise décision comme Steve et Kat ?

3. Croyez-vous que la mère de Kat puisse trouver une mesure de réconfort sachant que sa fille essayait de bien agir en demandant de l'aide, même s'il était déjà trop tard ? Pensez-vous qu'il pourrait être réconfortant pour le père de Florence de savoir qu'elle a choisi de rester avec lui plutôt que de se joindre à Steve et Kat dans leur aventure irréfléchie ? Est-il possible que sa peine soit moindre du fait de savoir qu'elle a agi de manière responsable ?

4. Maintenant que vous avez assisté à une présentation de « *Précipice* », pensez-vous que vous adopterez un comportement différent à l'égard de la conduite avec capacités affaiblies ? Quelles sont vos responsabilités si vous êtes incapables d'empêcher une personne dont les capacités sont affaiblies de conduire sa voiture ? Tout compte fait, à qui devez-vous répondre de vos actions ?

Pour voir d'autres témoignages de victimes de la conduite avec les capacités affaiblies par la drogue, regardez « *Pas de seconde chance* » et « *Vies perdues* », deux vidéos percutantes que vous trouverez dans la trousse de CD/DVD qui vous a été remise. Contactez avicioso@madd.ca pour en commander des copies supplémentaires. **Notez que due au Covid-19 la vidéo « *Pas de seconde chance* » est disponible sur Youtube.**

Jeux de rôles

Le temps alloué à cette activité peut être établi en fonction du temps disponible.

Ces jeux de rôles offrent l'occasion d'examiner les communications, les prises de décision et la conduite avec capacités affaiblies en plus de détail. Travaillant en petits groupes, les élèves prépareront et interpréteront des jeux de rôles d'environ une minute.

1. Divisez la classe en petits groupes de 4 à 6 personnes.
2. Donnez un scénario de jeu de rôle à chaque groupe (page 49). Il se peut que plus d'un groupe reçoive le même scénario.
3. Donnez 5 minutes aux élèves pour préparer leur mise en scène.
4. Permettez aux « acteurs » de noter leurs paroles sur une feuille de papier (il n'est pas nécessaire de mémoriser le texte).
5. Invitez chaque groupe à interpréter son jeu de rôle. Posez les questions suivantes après chaque présentation :
 - Qu'en pensez-vous ?
 - Qu'ont-ils fait de bien ?
 - Auraient-ils pu faire quelque chose autrement ?

Les fiches d'information suivantes (trouvées dans ce guide) vous seront utiles pour cette activité :

- Faits sur le cannabis
- Signes de l'intoxication alcoolique
- Activité – Conducteurs désignés
- Sanctions prévues au Code criminel pour les infractions de conduite avec capacités affaiblies
- Coûts de la conduite avec capacités affaiblies

*Adaptation de « Cycles » (développé par
Barbara Moffat et Joy Johnson)*

Feuille de travail : scénarios pour les jeux de rôles

Mise en situation n° 1 :

Ton ami Jeremy vient te chercher pour aller regarder le match à la télé chez Carl. Pendant le match, Carl sort la caisse de bière que son grand frère lui a achetée et en donne à tout le monde. Vers la fin du match, tu constates que Jeremy commence à lever le ton et à parler tout croche. Quand vient le temps de partir, Jeremy sort ses clés pour rentrer à la maison et te déposer chez toi. Que ferais-tu ?

Mise en situation n° 2* :

En faisant le lavage la semaine dernière, ton père a trouvé un joint dans la poche de tes jeans. Tu n'as jamais parlé à tes parents au sujet du pot. Comment va se passer la conversation avec ton père ?

Mise en situation n° 3 :

Pendant que tu étudies chez toi, tu aperçois ton voisin Dan sur son patio arrière en train de fumer un joint avec sa blonde qui, par hasard, est également ta meilleure amie. Dan a sa clé d'auto en main et il semble que le pot a eu tout un effet. Que ferais-tu ?

Mise en situation n° 4 :

T'es à un party et il commence à se faire tard. Tes amis se sont passé plusieurs joints et la majorité d'entre eux ont bu beaucoup d'alcool. Tu vois une copine de classe évachée sur le sofa du salon. Tu la secoues pour la réveiller, mais elle ne réagit pas. Que ferais-tu ?

Mise en situation n° 5 :

T'es à un party et c'est au tour de Sandy d'être la conductrice désignée. Tout le monde s'amuse, boit et fume des joints. De plus, tes amis n'arrêtent pas de passer le joint à Sandy parce qu'ils croient que l'on conduit mieux quand on est gelé. Finalement, Sandy décide d'en fumer. Quand vient le temps de partir, tu es loin d'être en état de conduire, mais Sandy semble être correcte. Que ferais-tu ?

Mise en situation n° 6 :

Ta meilleure amie Sarah vient de t'appeler en larmes pour te dire qu'elle a été arrêtée par la police et accusée de conduite avec capacités affaiblies. Elle a peur de ce qui pourrait lui arriver si elle est reconnue coupable en cour. Que pourrait-il lui arriver ?

Adaptation de « Cycles » (développé par Barbara Moffat et Joy Johnson)

Réponses au quiz à la page 59:

1.Faux 2. Faux 3. Vrai 4. Vrai 5. Faux 6. Faux 7. Faux 8. Faux 9. Faux 10. Faux

Questionnaire – Vrai ou faux ?

1. L'alcool est une drogue.
☐ Vrai ☐ Faux
2. Ni mon comportement ni mes attitudes ne sont affectés par l'alcool.
☐ Vrai ☐ Faux
3. Certains médicaments d'ordonnance et en vente libre peuvent affecter ma capacité de conduire.
☐ Vrai ☐ Faux
4. Je peux conduire en toute sécurité même lorsque je prends deux verres.
☐ Vrai ☐ Faux
5. Les personnes qui boivent de l'alcool oublient toujours une partie de ce qui s'est passé la veille.
☐ Vrai ☐ Faux
6. L'alcool est un stimulant.
☐ Vrai ☐ Faux
7. Je peux seulement être accusé de conduite avec capacités affaiblies si mon résultat à l'alcootest est supérieur à 0,08.
☐ Vrai ☐ Faux
8. Ma consommation d'alcool est mon affaire à moi seul et à personne d'autre.
☐ Vrai ☐ Faux
9. Un verre ne peut pas faire de tort à qui que ce soit.
☐ Vrai ☐ Faux
10. Je suis toujours capable de prévoir et contrôler ma consommation.
☐ Vrai ☐ Faux

Une fois que les élèves auront répondu à ce questionnaire, revoyez les *Mythes courants sur l'alcool* (page 39) avec eux. Parlez de leurs réponses et invitez-les à trouver les bonnes réponses en se fondant sur ce qu'ils viennent d'apprendre.

Source : Newfoundland & Labrador Safety Council, Think First

Testez vos connaissances sur la conduite avec capacités affaiblies par la drogue



Questions

1. La conduite sous l'effet du cannabis double le risque d'avoir un accident de la route.
Vrai ou faux
2. Le cannabis peut nuire à la capacité de conduire.
Vrai ou faux
3. Conduire sous l'influence de drogues peut nuire aux capacités d'un conducteur, notamment :
 - a) son temps de réaction
 - b) sa capacité à voir clairement
 - c) sa capacité à diviser son attention
 - d) sa capacité à réagir aux imprévus
 - e) Toutes ces réponses
4. La police dispose d'un test pour déterminer si les capacités d'un conducteur sont affaiblies par des drogues.
Vrai ou faux
5. Au Canada, les sanctions prévues pour une personne arrêtée pour conduite avec les capacités affaiblies par la drogue sont différentes de celles prévues pour conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool.
Vrai ou faux
6. Certains médicaments prescrits par votre médecin peuvent nuire à votre capacité à conduire.
Vrai ou faux
7. Il est évident et facile de déterminer que les capacités d'un conducteur sont affaiblies par la drogue.
Vrai ou faux

Réponses à la page suivante.

Réponses aux questions à la page 55.

1. Vrai. Selon les recherches, les personnes qui fument du cannabis trois heures avant de prendre le volant ont presque deux fois plus de chances de provoquer une collision pouvant causer des blessures ou la mort. La drogue la plus communément détectée chez les conducteurs de 16 à 19 ans est le cannabis (60,8 %). Les membres de ce groupe d'âge sont plus susceptibles que les membres de tout autre groupe d'âge d'avoir du cannabis dans leur système.

2. Vrai. Les recherches indiquent que le cannabis accroît l'affaiblissement des capacités.

3. e) Toutes ces réponses. Des études ont montré que le cannabis a des effets sur le temps de réaction d'un conducteur ainsi que sur sa capacité à maintenir sa direction, à voir clairement, à diviser son attention et à gérer les imprévus.

4. Vrai. Le test s'intitule Évaluation et classification des drogues et les recherches ont montré que les évaluateurs experts en reconnaissance des drogues (EERD) ont un taux d'exactitude de 95 % pour la détection de la consommation de drogues. Cette évaluation est faite en 12 étapes par un policier qualifié et comprend entre autres des examens des yeux et une série de tests de coordination motrice. Ensuite, si l'EERD le lui demande, le conducteur doit fournir un échantillon d'urine, de salive ou de sang pour confirmer les résultats de l'évaluation.

5. Faux. Voir le tableau à la page 21.

6. Vrai. Le fait que le médicament vous a été prescrit par un médecin ne signifie pas qu'il est acceptable de conduire après en avoir pris. Compte tenu des propriétés de certains médicaments sur ordonnance, il pourrait ne pas être sécuritaire de prendre le volant après en avoir pris. Il est important de lire les indications et d'en discuter avec votre pharmacien. Les effets de certains médicaments sur ordonnance peuvent durer plusieurs heures.

7. Faux. L'affaiblissement des capacités provoqué par certains médicaments, notamment les sédatifs, peut être difficile à détecter et les effets de certains somnifères peuvent continuer de se faire sentir le lendemain matin. Les effets comprennent le ralentissement du temps de réaction, la somnolence, l'altération de la performance psychomotrice, une perte de coordination, l'affaiblissement de la capacité d'attention partagée, la multiplication des erreurs et la difficulté à suivre des directives.

Source : Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2016

Signes d'intoxication

Énumérez 9 signes courants d'intoxication

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.



Source : Anne Mullens, Readers Digest 2007 – Binge Drinking and Teens

Réponses à la page suivante.

Signes d'intoxication – *Réponses*

1. Difficultés de prononciation, élocution lente.
2. Comportement excessivement amical.
3. Voix élevée, vantardise, langage grossier.
4. Comportement agressif, argumentatif, hurlements.
5. Difficulté à allumer une cigarette ou à ouvrir une bouteille.
6. Consommations renversées, difficulté à porter le verre à la bouche.
7. Yeux vitrés, pupilles dilatées, air endormi, hochements de la tête.
8. Consommation rapide.
9. Démarche chancelante ou incapacité de marcher.

QUIZ – Testez vos connaissances sur l'alcool

1. La bière est moins enivrante que les autres boissons.
☐ Vrai ☐ Faux
2. Une douche froide, de l'air frais, et une tasse de café aident à désenivrer.
☐ Vrai ☐ Faux
3. Tout le monde réagit différemment à l'alcool.
☐ Vrai ☐ Faux
4. On entend par « excès occasionnel d'alcool » la consommation de 5 verres en une occasion.
☐ Vrai ☐ Faux
5. La meilleure chose à faire lorsqu'une personne est extrêmement saoule est de lui faire boire de l'eau et l'encourager à dormir pour se dégriser.
☐ Vrai ☐ Faux
6. Le pire qui puisse arriver après une consommation excessive est de se réveiller avec une gueule de bois.
☐ Vrai ☐ Faux
7. Une personne qui se limite à un verre par heure ne dépassera pas la limite légale pour conduire.
☐ Vrai ☐ Faux
8. Il est correct de fumer du cannabis avant de conduire parce que le cannabis nous rend plus attentifs.
☐ Vrai ☐ Faux
9. Les policiers peuvent confirmer un affaiblissement des capacités causé par l'alcool, mais non par la drogue.
☐ Vrai ☐ Faux
10. Un nouveau conducteur a le droit de consommer un maximum d'une boisson alcoolisée avant de conduire.
☐ Vrai ☐ Faux



Réponses à la page 53.

Activité – Conducteurs désignés

Moyens d'éviter de se faire reconduire par un conducteur aux capacités affaiblies :

1. Connaître les horaires du réseau de transport en commun et garder une liste des numéros de téléphone des services de taxi.
2. Planifier un moyen sobre de rentrer à la maison avant de sortir (ami sobre, membre de la famille, etc.).
3. Prévoir de passer la nuit si vous savez que vous allez boire.
4. Demander à un membre de votre groupe d'être le conducteur sobre désigné.

Nommez 4 autres moyens d'éviter la conduite avec capacités affaiblies :

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

Quelles sont les qualités d'un bon conducteur désigné ?

1. Fiable
2. Responsable
3. Capable de s'abstenir de consommer de l'alcool ou de la drogue
4. Capable de dire NON

Quelles décisions doivent être prises d'avance ?

1. Choix du conducteur désigné (chacun à son tour, pour que ce soit juste pour tout le monde).
2. L'heure de départ et ce que vous ferez si quelqu'un n'est pas prêt à partir.
3. Déterminer qui paiera les dépenses comme l'essence et le stationnement (le conducteur, tout le monde ensemble, etc.).

Quelles sont les responsabilités des passagers ?

1. Être prêt à partir à l'heure convenue.
2. Ne pas être malade dans l'auto.
3. Ne pas être bête avec le conducteur désigné.
4. Avoir un plan de rechange (par ex. argent pour un taxi ou l'autobus) au cas où le conducteur désigné boive de l'alcool.

Activité

Même lorsque nous acceptons d'être le conducteur désigné ou de ne pas consommer d'alcool ou de drogues, nos amis peuvent quand même essayer de nous pousser à boire ou à fumer. Mettez vos élèves en groupe et demandez-leur d'énumérer cinq façons de refuser ou de dire « non ». Rassemblez ensuite tous les groupes et parlez des différents moyens qu'ils ont trouvés.

Points de discussion sur la conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool, la drogue ou les deux.

1. Connaissez-vous quelqu'un qui accepterait de monter en voiture avec un conducteur sous l'emprise de l'alcool ou de la drogue ?
2. Croyez-vous qu'ils savaient que le conducteur avait bu ou fumé du pot ? Quels sont les signes à surveiller ?
3. Croyez-vous que la drogue au volant est aussi grave que l'alcool au volant ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
4. Nommez quelques distractions auxquelles sont régulièrement confrontés les conducteurs sur la route. Comment la consommation de drogues affecte-t-elle votre capacité de réagir à ces distractions ?
5. Que feriez-vous si quelqu'un vous offrait du cannabis durant un party ?
6. Si la personne qui devait vous reconduire fumait du pot, est-ce que vous vous sentiriez en sécurité en voiture avec elle ?
7. Si vos capacités étaient affaiblies par l'alcool ou la drogue, seriez-vous en mesure de juger si votre conducteur était saoul ou gelé avant de monter en voiture avec lui ?
8. Saviez-vous que vous pourriez être accusé d'un acte criminel si vous conduisez avec les capacités affaiblies par le cannabis ou si vous êtes en possession de cette substance ? Connaissez-vous les peines ?
9. Accepteriez-vous d'embarquer dans un avion si vous saviez que le pilote était gelé ? (Voir la page 58) Pourquoi ou pourquoi pas ? Est-ce différent d'une sortie en automobile ?
10. Quelles mesures pourriez-vous prendre avant de sortir pour être sûr de pouvoir rentrer à la maison en toute sécurité ? De quelle façon pouvez-vous être sûr de rentrer chez vous sain et sauf après une soirée entre amis ?

Monteriez-vous à bord de cet avion?



SI ÇA N'A PAS DE BON SENS ICI, POURQUOI FAIRE LA MÊME CHOSE QUAND TU CONDUIS?

Visitez www.potauvolant.cpha.ca pour en savoir davantage sur les risques associés à la conduite sous l'effet du pot.

En fumant du tabac, vous exposez votre santé à de graves risques. Le tabac est responsable de la majorité des décès liés à la consommation de produits du tabac. Évitez le tabac.

Section 4 – Comment les jeunes peuvent se faire le moteur du changement

Utilisez le Manuel jeunesse de MADD Canada pour changer les choses
http://www.madd.ca/media/docs/manuel_jeunesse.pdf

*Vous pouvez faire passer le message.
Vous pouvez faire une différence.
Vous pouvez sauver des vies !*

Faites de la sensibilisation aux dangers de la conduite avec capacités affaiblies.

Voyez comment en téléchargeant le **Manuel jeunesse de MADD Canada !**

Vous trouverez également le manuel sur le CD avec ce guide et d'autres outils.

Es-tu créatif ? As-tu un don pour la production de vidéos ? Alors, pourquoi ne pas participer à notre concours ?!

Vous est-il déjà arrivé de vous demander comment vous pourriez aider à éliminer la conduite avec capacités affaiblies au Canada ? MADD Canada reconnaît le caractère unique de la perspective et du discernement des jeunes, surtout pour ce qui est de la communication de messages auprès de leurs pairs. Par conséquent, afin d'inciter et d'encourager les jeunes à s'impliquer dans la lutte contre la conduite avec capacités affaiblies, MADD Canada a créé un **concours multimédia** pour les jeunes qui leur offre un moyen créatif de s'exprimer au sujet de la conduite avec capacités affaiblies.

Les jeunes sont invités à filmer un court-métrage ou à créer un message d'intérêt public de 30 secondes pour la télévision ou la radio sur les dangers de la conduite avec capacités affaiblies. Ils peuvent se mettre en groupe de 3 à 5 élèves et nommer un réalisateur, des acteurs, un caméraman, etc.

Demandez à vos élèves de considérer les points suivants :

1. Le choix de catégorie
2. Le meilleur moyen d'illustrer le thème
3. La façon par laquelle leur œuvre suscitera une prise de conscience des dangers de la conduite avec capacités affaiblies



Une fois les œuvres complétées, demandez aux élèves de choisir les trois meilleures et de les soumettre au concours multimédia annuel de MADD Canada (la date limite pour les soumissions est le 1^{er} mai).

Pour tout savoir au sujet du concours, veuillez consulter la section jeunesse du site de MADD Canada (madd.ca).

Prévention de la conduite avec capacités affaiblies

La conduite avec capacités affaiblies affecte tout le monde ; voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire pour améliorer la sécurité routière.

- Portez toujours votre ceinture de sécurité.
- Recevez de façon responsable. Assurez-vous de servir également de la nourriture et des boissons non alcoolisées. Ne laissez pas vos invités conduire après avoir bu et ne servez jamais de l'alcool à une personne qui n'a pas atteint l'âge légal pour boire.
- Dénoncez la conduite avec capacités affaiblies dans votre communauté.
- Ne montez jamais en voiture avec un conducteur qui a bu ou pris des drogues – prenez plutôt un taxi ou demandez à un ami sobre de vous reconduire.
- Signalez les chauffards aux capacités affaiblies à la police. Composez le 911 et donnez toutes les informations possibles : numéro de plaque, description du véhicule et direction.
- Maintenez toujours une distance sécuritaire entre vous et tout chauffard et n'essayez pas d'intervenir vous-même.

Il est tout aussi dangereux de monter en voiture avec un conducteur aux facultés affaiblies que de conduire avec les facultés affaiblies. N'accepte jamais un lift d'une personne qui a consommé de l'alcool ou de la drogue.

Agissez en bon ami

Un bon ami intervient et ne permet jamais à ses amis de prendre le volant lorsqu'ils ne sont pas en état de conduire.

- Si un ami saoul essaie de conduire, empêchez-le. Il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Un peu de persuasion de votre part pourrait faire la différence entre la vie et la mort.
- Si vous êtes en état de conduire, offrez de le reconduire, sinon suggérez qu'un ami sobre le reconduise. Il peut toujours venir chercher son auto le lendemain.
- Invitez-le à passer la nuit. Cela peut vous sembler malcommode, mais c'est un geste très simple qui pourrait lui sauver la vie ou celle d'une autre personne.
- Offrez de lui payer un taxi ; ce n'est pas si facile de refuser un lift gratuit.
- Tenez fort ! Un ami ne laisse pas ses amis boire et conduire. Le lendemain, votre ami sera sain et sauf et votre amitié sera peut-être même plus forte que jamais !

Conseils pour les ados

Voici quelques conseils pour vous et vos amis sur les moyens de réduire les risques :

- Faites-vous entendre. Parlez à vos amis des dangers de l'alcool et de la drogue au volant.
- Soyez prévoyant. Comment feriez-vous pour vous déplacer si vous ne pouviez pas conduire ? Un permis de conduire probatoire signifie que vous pouvez perdre votre permis si vous buvez même un seul verre. Comment vous sentiriez-vous si vous causiez une collision, surtout si vous tuiez ou blessiez quelqu'un ?
- Soyez solidaire. Assurez-vous que votre conducteur désigné ne consomme pas d'alcool.
- Soyez ferme. Ne montez jamais avec un conducteur qui a consommé de l'alcool ou de la drogue ! Appelez plutôt vos parents ou quelqu'un d'autre pour demander qu'ils viennent vous chercher. Chose certaine, ils aimeront mieux être obligés d'aller vous chercher au milieu de la nuit que d'apprendre que vous avez été blessé ou tué dans une collision.
- Soyez prêt. Assurez-vous d'avoir assez d'argent pour prendre un taxi au besoin.
- Célébrez sagement. Adoptez le concept du « Bal sécuritaire ». Prévoyez des activités sans alcool pour la soirée du bal. Si vous et vos amis décidez de boire, assurez-vous, avant de partir, que chacun ait un moyen de rentrer à la maison en toute sécurité.

Source : *Smashed*, TC1002934, Transports Canada

Établissez un groupe de sensibilisation aux dangers de la conduite avec capacités affaiblies

Plusieurs groupes de sensibilisation pour les jeunes travaillent de concert pour renseigner les communautés scolaires au sujet de la conduite avec capacités affaiblies.

Voici quelques groupes qui peuvent vous aider à lancer votre projet :

SADD – Students Against Destructive Decisions
OSAID – Ontario Students Against Impaired Driving
CYAID – Canadian Youth Against Impaired Driving
TADD – Teens Against Drunk Driving

Si vous avez l'aide de deux ou trois amis et d'un membre du personnel, vous avez tout ce qu'il vous faut pour fonder un groupe. N'hésitez pas à télécharger le Manuel jeunesse de MADD Canada dans lequel vous trouverez une foule d'idées pour des activités de financement et de sensibilisation :

<http://madd.ca/pages/programmes/services-jeunesse/impliquez-vous/?lang=fr>



Quelques conseils de sécurité pour vous et vos amis :

- Ne permettez pas à vos amis de conduire avec les capacités affaiblies ou de monter en voiture avec un conducteur qui a consommé de l'alcool ou de la drogue. Ils pourraient se blesser ou blesser quelqu'un d'autre. Un peu de persuasion de votre part pourrait faire la différence entre la vie et la mort.
- Recevez de façon responsable. Si vos amis consomment de l'alcool chez vous, assurez-vous qu'ils ne conduisent pas pour rentrer à la maison. Laissez-les dormir sur un sofa, demandez à quelqu'un qui n'a pas consommé de les reconduire, ou payez-leur un taxi. Qui peut refuser un lift gratuit ? Cela peut vous sembler malcommode, mais c'est un geste très simple qui pourrait sauver la vie de votre ami ou d'une autre victime innocente.
- Si votre ami décide de conduire malgré vos objections, appelez le 911 pour le signaler à la police.
- Consultez votre section locale de MADD Canada ou le leader communautaire de votre région pour découvrir comment vous impliquer. Vous trouverez leurs coordonnées sur madd.ca.
- Parlez de la conduite avec capacités affaiblies avec vos parents et signez le *Contrat pour la vie* de MADD Canada (page suivante).

CONTRAT POUR LA VIE – Je promets

Un rappel à la réalité entre amis et proches...

Je comprends les dangers de la conduite avec capacités affaiblies. Si je consomme de l'alcool ou de la drogue, JE NE CONDUIRAI PAS. Si je me retrouve avec un conducteur aux capacités affaiblies, je PROMETS de t'appeler pour demander conseil ou pour venir me chercher, peu importe l'heure ou les circonstances.

Nom : _____

Parce que je t'aime et je me soucie de ton bien-être et de celui des autres, lorsque tu m'appelleras, je PROMETS de t'aider dans la pleine mesure de mes capacités, sans porter de jugement, peu importe la situation. Je proposerai des solutions, je viendrai te chercher, ou je te trouverai un autre moyen de transport, peu importe l'heure ou les circonstances.

Nom : _____

Avant de sortir, prévoyez un moyen sécuritaire de rentrer à la maison – désignez un conducteur, appelez à la maison, prenez un taxi, marchez avec un ami, passez la nuit chez un ami ou un proche, ou utilisez le transport en commun.



Aidez vos amis et vos proches à rester vivants – ne leur permettez jamais de prendre le volant s'ils ont consommé de l'alcool ou de la drogue !

LES MODALITÉS DE CE CONTRAT :

- Les deux parties doivent lire le contrat, en discuter, et s'entendre sur les modalités.
- L'accord découlant de ce contrat a fait ses preuves à maintes reprises.
- Selon la situation, les deux parties peuvent décider d'assortir ce contrat de conditions supplémentaires. (Veuillez énoncer ces conditions au verso du contrat.)
- Ce contrat se veut également un moyen d'ouvrir le dialogue entre les parties.
- Ce contrat peut s'avérer un moyen pratique d'aborder la réalité des situations de conduite avec facultés affaiblies.

L'entente visée par ce contrat peut se conclure entre les membres d'une famille, des amis ou toute autre personne.



Quand doit-on appeler le 911 pour signaler un cas soupçonné de conduite avec capacités affaiblies ?

Lorsqu'on observe quelques ou tous les signes suivants :

- Conduite à une vitesse trop rapide, trop lente ou irrégulière.
- Déviation à l'extérieur ou à l'intérieur des voies.
- Talonnage et changements de voie fréquents.
- Virages exagérés, changements de voie ou dépassements sans espace suffisant.
- Arrêt bien avant ou bien après la ligne d'arrêt aux intersections ou aux feux de circulation.
- Non-respect des panneaux de signalisation et des feux de circulation.
- Aux intersections, arrêt et/ou départ trop rapides ou trop lents.
- Conduite avec les phares éteints, avec les phares à intensité maximale en tout temps ou indicateurs clignotants en fonction sans raison.
- Conduite avec les fenêtres ouvertes par temps froid ou inclément.

Immobilisez votre véhicule avant d'appeler le 911 et soyez prêt à donner les renseignements suivants (donnez l'info que vous avez) :

1. Le lieu où vous vous trouvez
2. La description du véhicule
 - ☐ Le numéro de la plaque d'immatriculation
 - ☐ La couleur du véhicule
 - ☐ La marque et le modèle du véhicule
3. La direction dans laquelle se dirige le véhicule
4. La description du conducteur



Si vous croyez voir un conducteur aux capacités affaiblies, maintenez toujours une distance sécuritaire entre votre véhicule et le sien. Portez toujours votre ceinture de sécurité et immobilisez votre véhicule avant d'appeler.

Une soirée inoubliable

Les célébrations après bal

Contexte

MADD Canada est particulièrement bien placé pour savoir que les jeunes conducteurs sont surreprésentés dans les statistiques sur les décès et les blessures de la route. En 2014, les jeunes de 16 à 25 ans ne représentaient que 13 % de la population, mais ils représentaient près de 30 % des décès de la route liés à l'alcool. Malgré tous nos efforts, les collisions de la route demeurent de loin la principale cause de décès chez les jeunes de 16 à 25 ans et la présence d'alcool ou de drogue ou les deux est notée dans environ 50 % des cas.



Passez à l'action !

MADD Canada s'est engagé à changer ces statistiques et à mettre fin aux décès et aux blessures causés par la conduite avec capacités affaiblies. Joignez-vous à nous ! Les cérémonies de remise des diplômes et les bals des finissants sont censés être un temps de joie et de célébration. Malheureusement, les fêtes et les célébrations après bal deviennent souvent une nuit entière de consommation d'alcool et de drogues. Peu importe que les parents fassent leur possible pour contrôler cette consommation, le risque demeure très élevé. Trop souvent, ces célébrations tournent à la tragédie, surtout lorsque la conduite est au même menu que l'alcool et la drogue !

Si votre école ne prévoit pas encore de fête « soir au matin » sans alcool pour les finissants, pourquoi ne pas en parler avec votre conseiller scolaire ? Créez une nouvelle tradition dans votre école qui permet aux finissants de célébrer en toute sécurité durant ce qui est traditionnellement une des soirées les plus dangereuses de nos vies. Profitez-en pour organiser une « soirée inoubliable » pour tous les finissants et leurs invités !

Offrez-leur une nuit entière de musique, de danse, de divertissements, de tirages et de bonne bouffe ! Bref, un « party » dynamique sans alcool et sans drogues supervisé par des bénévoles adultes. Mettez-vous au défi – essayez d'attirer tous les finissants !

Plusieurs écoles partout au Canada ont relevé le défi ! En plus d'organiser des soirées incroyables, certaines écoles ont même réussi à faire salle comble !

Pour tout savoir au sujet des « ***Soirées inoubliables*** » de MADD Canada, envoyez-nous un message à info@madd.ca ou rendez-vous sur madd.ca.

Nous tenons à remercier très sincèrement tous ceux et celles qui ont accepté de partager leurs vécus et leurs photos pour la réalisation de « **Précipice** ».

Précipice est dédié à toutes les victimes et à tous les survivants de la conduite avec capacités affaiblies.



Nous vous remercions d'avoir organisé cette présentation de « **Précipice** » dans votre école et d'avoir pris le temps de nous aider à diffuser cet important message auprès de vos élèves.

Nous souhaitons que ce guide vous ait aidé à alimenter de vives discussions et à créer un environnement propice à l'éducation et la responsabilisation de vos élèves, afin qu'ils continuent à faire des choix sécuritaires et positifs.

Pour en savoir davantage au sujet des programmes de MADD Canada, rendez-vous sur madd.ca

