



Springboard

Pot au volant : c'pas trippant

Un programme de sensibilisation aux dangers du cannabis au volant

Guide pédagogique 2021-2022 - 3.0

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

TABLE DES MATIÈRES

<u>Introduction pour les enseignants</u>	p. 3
<u>Allons-y !</u>	p. 4
<u>Conseils utiles pour les enseignants(et message sur la COVID-19 et la santé mentale)</u>	p. 6
<u>Freine un peu — vidéo et discussion</u>	p. 7
<u>Renseignements sur la conduite avec facultés affaiblies</u>	p. 11
<u>Peines fédérales pour conduite avec les capacités affaiblies par la drogue</u>	p. 13
<u>Les faits sur les collisions de la route, la conduite avec facultés affaiblies et les jeunes Canadiens</u>	p. 14
<u>Sanctions prévues au Code criminel pour les infractions de conduite avec facultés affaiblies</u>	p. 15
<u>Peines pour la conduite avec facultés affaiblies</u>	p. 15
<u>Le coût de la conduite avec facultés affaiblies en Ontario</u>	p. 18
<u>Peines pour la conduite avec facultés affaiblies au Canada</u>	p. 19
<u>Renseignements sur le cannabis et ses effets</u>	p. 21
<u>Qui consomme du cannabis ?</u>	p. 22
<u>Le cannabis et ses effets</u>	p. 23
<u>Le saviez-vous — Cannabis</u>	p. 24
<u>Le cannabis dans l'optique de l'ACS</u>	p. 25
<u>Les dangers et la loi</u>	p. 27
<u>Le saviez-vous — Conduite avec les facultés affaiblies par le cannabis</u>	p. 28
<u>Ce que la jeunesse canadienne pense du cannabis</u>	p. 29
<u>Informations et ressources supplémentaires</u>	p. 31
<u>Techniques de refus</u>	p. 34
<u>Exercice de rédaction sur l'impact de la conduite avec facultés affaiblies</u>	p. 35
<u>Jeux de rôles</u>	p. 36
<u>Feuille de travail : scénarios pour les jeux de rôles</u>	p. 37
<u>Ce que je crois — Vrai ou faux ?</u>	p. 38
<u>Mythes courants sur l'alcool</u>	p. 39
<u>Testez vos connaissances sur la conduite avec facultés affaiblies par la drogue</u>	p. 41
<u>Réponses au quiz</u>	p. 42
<u>Activité — Signes d'intoxication</u>	p. 44
<u>Réponses à l'activité « Signes d'intoxication »</u>	p. 45
<u>Quiz — Testez vos connaissances de la conduite avec facultés affaiblies</u>	p. 46
<u>Réponses au quiz</u>	p. 48
<u>Activité — Conducteurs désignés</u>	p. 49
<u>Activité — Conducteurs désignés</u>	p. 51

Introduction pour les enseignants

Merci d'avoir choisi « *Pot au volant : c'est pas trippant* » pour sensibiliser vos élèves aux dangers de la conduite avec les facultés affaiblies par le cannabis.

Nous sommes ravis de vous offrir ce guide pédagogique spécialement conçu comme complément au programme « *Pot au volant : c'est pas trippant* ». Idéalement, ce matériel devrait être utilisé le plus tôt possible après la présentation du programme, alors que les détails sont toujours vifs dans l'esprit de vos élèves afin d'optimiser les retombées d'un retour sur la présentation.

Ce guide renferme une grande variété de matériel et vise notamment à vous aider à alimenter vos discussions sur le contenu du programme. Vous y trouverez également des ressources factuelles sur divers sujets en lien avec la conduite avec les facultés affaiblies par la drogue, ainsi que des informations sur la consommation du cannabis, les risques qui y sont associés et les idées fausses qu'entretiennent souvent les jeunes à ce sujet.

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. La conduite avec facultés affaiblies est un problème de santé publique et il n'est pas nécessaire d'être un expert en la matière pour mener les discussions. Vous trouverez tout le matériel nécessaire dans ce guide.

Allons-y !

À titre 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 et des comportements dangereux.

Ce guide pédagogique a été conçu pour vous aider à inculquer les messages véhiculés par ce programme à vos élèves. Nous souhaitons qu'il serve à alimenter la réflexion de vos élèves sur la gravité de la conduite avec facultés affaiblies et les moyens d'y mettre fin.

Tout le monde sait que la conduite avec facultés affaiblies est un acte odieux et criminel qui détruit les vies et les familles. Toutefois, 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 2017, 4 % des jeunes Ontariens titulaires de permis de la 10^e à la 12^e année auraient conduit une heure ou moins après avoir bu et 9 % auraient conduit une heure ou moins après avoir fumé du cannabis au moins une fois au cours de la dernière année.

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. Selon un rapport de Jeunesse sans drogue Canada, 32 % des adolescents estiment que la conduite sous l'effet du cannabis n'est pas aussi dangereuse que la conduite en état d'ébriété et 25 % des élèves du deuxième cycle du secondaire ont dit avoir embarqué dans une voiture opérée par un conducteur gelé (Sondage 2014 – PCSD).

Les chercheurs de l'Université de Dalhousie ont constaté que les personnes qui consomment du cannabis trois heures avant la conduite sont presque deux fois plus susceptibles d'être impliquées dans une collision automobile. Les effets du cannabis (durée d'attention réduite, perception altérée du temps et des distances, ralentissement du temps de réaction, etc.) contribuent à cette augmentation du risque de collision.

Plusieurs jeunes croient également qu'ils ne seront jamais arrêtés ou accusés de conduite avec les facultés affaiblies par la drogue. Les sanctions prévues au *Code criminel* s'appliquent autant aux cas de conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool que de conduite avec les facultés affaiblies par la drogue. Il est essentiel de faire comprendre aux jeunes que, malgré la légalisation du cannabis, il demeure illégal de conduire un véhicule alors que la capacité de le faire est affaiblie par l'effet de l'alcool ou de la drogue. La police dispose des outils nécessaires pour confirmer l'affaiblissement des facultés d'un conducteur dû à la consommation d'alcool ou de drogues (légal ou illégal). Les tests normalisés de sobriété et les évaluations de reconnaissance de drogues permettent aux agents de police de déterminer si un conducteur conduit sous l'influence d'une substance en fonction de son comportement et de sa capacité

d'accomplir certaines tâches. Finalement, une personne qui conduit avec les facultés affaiblies par la drogue s'expose aux mêmes genres d'accusations et de sanctions criminelles que celles qui sont prévues au *Code criminel* pour la 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 ou de cannabis avant d'atteindre l'âge légal, la consommation de drogues, la conduite d'un véhicule avec les facultés affaiblies et les déplacements à bord d'un véhicule opéré par un conducteur aux facultés 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, surtout lorsque la pression se fait forte.

CONSEILS UTILES POUR LES ENSEIGNANTS

- Avant d'entamer une discussion avec vos élèves, prenez le temps d'examiner vos attitudes et valeurs personnelles à ce sujet. Afin de maximiser l'efficacité de ce programme et du matériel renfermé dans ce guide, il est préférable qu'il soit présenté d'une manière libre de jugement. Il convient de noter également que ce programme a été conçu dans une optique de réduction des méfaits.
- Faites en sorte que les sessions soient axées sur les élèves ! Formulez des questions et animez des discussions pertinentes à la vie et aux expériences quotidiennes de vos élèves.
- Donnez-leur le temps de discuter des enjeux et de dépouiller les informations. Permettez-leur de s'exprimer librement et restez ouvert aux suggestions.
- Encouragez vos élèves à se fixer des objectifs personnels et reconnaissez que ceux-ci peuvent être énormément différents d'un élève à l'autre.
- Tenez compte des circonstances externes pouvant influencer sur le comportement de vos élèves. De nombreux facteurs peuvent influencer leurs réponses et réactions au matériel présenté et aux activités proposées dans ce guide ; par exemple problèmes au sein de la famille, des groupes sociaux ou à l'école, stress, circonstances personnelles, etc.
- Prenez connaissance des questions qui pourraient avoir une incidence sur la compréhension ou le comportement collectif (culture, ethnicité, nouveaux venus, alphabétisme, religion).

Les répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale et émotionnelle des adolescents

Il est essentiel de reconnaître la mesure dans laquelle la santé mentale et émotionnelle des adolescents a été affectée par la COVID-19. Sous l'effet de l'annulation des activités parascolaires, du virage vers l'enseignement virtuel, de la réduction ou de l'annulation des activités familiales, de la fermeture des magasins et de la réduction, voire l'élimination totale des rencontres sociales, les adolescents ont vécu un degré d'isolation sociale sans précédent. Avec la reprise graduelle de nos vies pré-COVID, il y a de grandes chances que les adolescents ressentent un besoin particulièrement pressant de recommencer à socialiser. Il est important qu'ils le reconnaissent puisque ce besoin pourrait les amener à vouloir faire la fête encore plus que d'habitude, les rendre plus rebelles et, en fin de compte, leur faire prendre des décisions plutôt douteuses. Les élèves auront besoin d'aide pour naviguer leur « retour à la normale » et ils devront apprendre à reconnaître les risques inhérents aux mauvaises décisions. Ils auront notamment besoin de soutien, tant de leur famille que du système d'éducation, sur le chemin vers la « normalité ». La consommation d'alcool et de drogues et la conduite avec les capacités affaiblies sont de très réelles préoccupations.

Section 1 : Discussion au sujet du programme « *Pot au volant : c'pas trippant* »

Synthèse de « Freine un peu »

https://www.youtube.com/watch?v=I_k3rrHTyqM

« *Freine un peu* » présente l'histoire de quatre jeunes qui se préparent pour une soirée de fête. La vidéo commence au moment où les quatre derniers passagers embarquent dans le véhicule. Deux des passagers décident d'allumer un joint, ce qui provoque un débat sur les dangers de fumer dans l'auto ; un des passagers implore les autres de « ne pas fumer » avant d'arriver chez Josh. Le conducteur avoue qu'il avait fumé un joint avant de les ramasser et qu'il était déjà gelé lorsqu'il a fumé avec les autres dans l'auto. Quelques moments plus tard, ils sont interpellés par la police et ils essaient de cacher toute trace qu'ils ont fumé du cannabis dans l'auto.

Points de discussion :

- 1) Selon vous, pourquoi les jeunes ont-ils accepté de se faire reconduire par un conducteur gelé ?
 - Ils croient que l'on conduit mieux lorsqu'on est gelé.
 - C'est plus « sécuritaire » que la conduite en état d'ébriété.
 - Ils sous-estiment le degré de l'affaiblissement des facultés provoqué par le cannabis.
- 2) De quelle manière le cannabis affecte-t-il le cerveau, le corps et la capacité de conduire ?
 - La consommation de cannabis nuit à la concentration, l'attention, la capacité d'évaluer les distances, la rapidité de réaction, la coordination et la vision périphérique.
 - Le mélange d'alcool et de drogue(s) augmente les risques.
 - Chacun de ces effets nuit à la capacité de conduire de façon sécuritaire, surtout du fait que le multitâche puisse déjà être difficile dans le contexte de la conduite d'une automobile.
- 3) Pourquoi Jake (le conducteur), qui avoue lui-même être « défoncé », pense-t-il être en état de conduire après avoir fumé ?
 - Même s'il est un débutant au volant, il pense être un bon conducteur.
 - Il croit qu'il conduit mieux lorsqu'il est gelé.
 - Il sous-estime l'effet du cannabis sur ses aptitudes de conduite.
 - Il croit qu'il est en état de conduire parce qu'il n'a pas bu.
- 4) Quel est l'effet d'un mélange d'alcool et de cannabis sur la capacité de conduire ?
 - La combinaison de ces deux substances intensifie l'affaiblissement des facultés.

- L'affaiblissement des facultés provoqué par le mélange des deux crée un niveau de risque différent, ce qui entraîne des accusations différentes.
- 5) Lorsque tu es le conducteur, quelles sont tes responsabilités envers les personnes suivantes ?
- Tes passagers
 - Les autres automobilistes
 - Les piétons
 - Le propriétaire du véhicule (parents, etc.)
- 6) Quelles sont tes responsabilités lorsque tu es un passager ?
- Tu dois t'assurer que les facultés du conducteur ne sont pas affaiblies.
 - Tu dois encourager les autres à prendre de bonnes décisions relativement à la conduite avec facultés affaiblies.
 - Tu dois t'assurer d'être au courant des autres options de transport sécuritaires et en mesure de t'en prévaloir (taxi ou Uber et la capacité de payer, conducteur désigné, parent, etc.).
- 7) Quels autres moyens de transport auraient pu être utilisés pour aller à la fête ?
- Service de covoiturage
 - Transport en commun
 - Marche (sachant toutefois que l'ivresse publique est contre la loi et que tu pourrais quand même être à risque si tu n'es pas en mesure de te déplacer correctement sur le trottoir)
- 8) Une fois que le véhicule a été interpellé par la police, quel jeune ou quels jeunes auraient pu faire face à des accusations ? Quelles accusations auraient pu être portées contre lui (ou eux) ? Pourquoi ?
- Conducteur : simple possession ou possession à des fins de trafic (selon la quantité)
 - Conducteur : conduite avec facultés affaiblies (accusation liée à la garde ou le contrôle d'un véhicule)
 - Passagers : simple possession ou possession à des fins de trafic (selon la quantité)
- 9) Quelles sont quelques-unes des conséquences des accusations énumérées ci-dessus ?
- Comparution en cour.
 - Probation.
 - Peine d'incarcération.
 - Amendes, contraventions, droits de rétablissement.
 - Honoraires d'avocat.

- Coûts de transport supplémentaires (TTC, chauffeur, primes d'assurance majorées).
 - Implications sociales d'une condamnation pour conduite avec facultés affaiblies.
 - Possibilités de problèmes lors des voyages et aux frontières.
- 10)** Quelles sont quelques-unes des autres conséquences possibles de la conduite avec les facultés affaiblies par la drogue (conséquences sociales, légales, financières) ?
- Décevoir la famille et les amis.
 - Perte possible du permis de conduire, ce qui entraîne des répercussions pour la vie sociale, l'école et les perspectives d'emploi.
 - Perte de la possibilité de voyager à l'étranger et de traverser la frontière par suite de la résolution du cas.
 - Dossier criminel.
 - Peine d'incarcération, probation, obligation de suivre un programme éducatif ou de traitement.
 - Modifications supplémentaires et possiblement très malcommodes aux moyens de déplacement.
- 11)** Quels sont quelques-uns des dangers de prendre place à bord d'un véhicule conduit par une personne dont les facultés sont affaiblies par la drogue ?
- La possession de cannabis demeure illégale et entraîne des conséquences pour toute personne n'ayant pas atteint l'âge de la majorité.
 - Possibilité d'une contravention pour possession à des fins de trafic s'il s'agit d'une quantité importante de cannabis (infraction criminelle).
 - Possibilité d'être tué ou blessé dans une collision.
 - Possibilité d'être impliqué dans un incident causant la mort d'une autre personne ou des lésions corporelles.
- 12)** Y a-t-il d'autres personnes qui auraient pu être touchées par les choix qu'ont faits les jeunes cette soirée-là ?
- Parents, famille et amis.
 - La communauté dans son ensemble — population étudiante, enseignants, entraîneurs, etc.
 - L'école et les communautés sportives et religieuses.
- 13)** Si les jeunes dans cette mise en scène avaient la possibilité de remonter dans le temps et changer les choses, qu'auraient-ils pu faire autrement ?
- Trouver un moyen sécuritaire de se rendre à la fête.
 - S'assurer d'avoir un autre moyen de rentrer à la maison en sécurité si le conducteur désigné ne respecte pas son engagement à rester sobre.
 - Parler à leurs parents (ou un autre adulte de confiance) afin de s'assurer de pouvoir les appeler pour se faire reconduire à la maison sans question.

14) De quelle manière les adolescents peuvent-ils réduire les risques auxquels ils s'exposent s'ils décident de consommer du cannabis ?

- Ne pas conduire après avoir consommé du cannabis jusqu'à ce qu'ils soient sûrs d'être complètement sobres.
- Reconnaître que la durée des effets affaiblissants varie selon le type de cannabis (par exemple, les effets des produits de cannabis comestibles durent plus longtemps que ceux du cannabis fumé).
- Ne jamais monter en voiture avec un conducteur aux facultés affaiblies par la drogue.
- Ne jamais consommer du cannabis avec d'autres drogues (légales ou non) ni avec de l'alcool.
- Ne jamais consommer durant les heures de classe.
- Reconnaître que la consommation de cannabis n'est pas sans risque et qu'il y a des risques autres que ceux associés à la conduite avec les facultés affaiblies par le cannabis.
- Choisir de consommer des espèces moins puissantes et reconnaître les effets des différentes espèces pour eux personnellement.
- Rester conscients des habitudes de consommation et savoir où demander de l'aide si la consommation devient problématique.

15) Quelles sont les responsabilités d'une personne qui consomme du cannabis à des fins médicales relativement à la conduite d'un véhicule ?

- Peu importe que la consommation de cannabis soit à des fins médicales ou autres, il incombe au conducteur de s'assurer que ses facultés ne sont pas affaiblies lorsqu'il conduit un véhicule.

Mot de fin

Il est tout aussi important de veiller à votre propre sécurité que celle de vos amis et de votre famille. Lorsque vous sortirez 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 de conclure un pacte avec eux afin d'être sûr de toujours avoir un moyen sécuritaire de rentrer à la maison.

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 votre plan s'avère impossible.

Section 2 — Fiches de renseignements pour alimenter vos discussions

Renseignements sur la conduite avec facultés affaiblies

Qu'entend-on par « conduite avec facultés affaiblies » ?

La conduite avec facultés 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 les effets de l'alcool ou de 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 roule ; 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 la capacité de réagir aux imprévus. Plus la concentration d'alcool dans le sang est élevée, 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 compromettre la capacité de conduire.

Source : <https://www.justice.gc.ca/fra/ip-cj/rlcfa-sidl/>

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. La présence de THC (ou d'autres drogues) se mesure sous forme de « concentration de drogue dans le sang » (CDS).

Aux fins de la loi, le taux d'alcoolémie et la CDS servent à définir le degré d'intoxication et à mesurer l'affaiblissement des facultés. 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). Toutefois, en Ontario, les personnes dont le taux d'alcoolémie se situe entre 0,05 et 0,08 s'exposent également à des conséquences graves. Cette plage d'alcoolémie est généralement nommée « zone d'avertissement ».

La concentration de THC (tétrahydrocannabinol, soit le composé psychoactif du cannabis) permise en vertu de la loi fédérale est de 2 ng à 5 ng par millilitre de sang et les sanctions sont les mêmes que celles qui sont imposées aux personnes dont le taux d'alcoolémie (ou la concentration de tout autre drogue ou mélange d'alcool et de drogues) est supérieur à la limite légale.

Renseignements sur les concentrations de drogue dans le sang :

<http://gazette.gc.ca/rp-pr/p2/2018/2018-07-11/html/sor-dors148-fra.html>

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 et de concentration de drogue dans le sang de 0,0 % 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 du mélange d'alcool et de drogue au volant chez les jeunes conducteurs.

Peines fédérales pour conduite avec les capacités affaiblies par la drogue

Peines			
Accusations	1 ^{re} infraction	2 ^e infraction	3 ^e infraction
- Conduite avec facultés affaiblies par l'alcool - Avoir un taux d'alcoolémie (TA) de 80 mg ou plus par 100 ml de sang dans les 2 heures suivant la conduite	Minimum obligatoire : amende de 1 000 \$ Maximum : 10 ans d'emprisonnement	Minimum obligatoire : 30 jours d'emprisonnement Maximum : 10 ans d'emprisonnement	Minimum obligatoire : 120 jours d'emprisonnement Maximum : 10 ans d'emprisonnement
- Conduite avec facultés affaiblies par la drogue - Avoir 5 ng ou plus de THC par ml de sang dans les 2 heures suivant la conduite - Tout niveau détectable de LSD, de psilocybine, de psilocine, de kétamine, de PCP, de cocaïne, de méthamphétamine, de 6 mam dans les 2 heures suivant la conduite - Avoir 5 mg ou plus de GHB par 1 litre de sang dans les 2 heures suivant la conduite			
Combinaison Avoir un TA de 50 mg par 100 ml de sang + 2,5 mg ou plus de THC par 1 ml de sang dans les 2 heures suivant la conduite			
Refus d'obtempérer à un ordre de fournir un échantillon	Minimum : 2 000 \$ d'amende		
Conduite avec facultés affaiblies par la drogue – Déclaration sommaire de culpabilité Avoir plus de 2 ng mais moins de 5 ng de THC par ml de sang dans les 2 heures suivant la conduite	Amende maximale de 1 000 \$		
Conduite avec facultés affaiblies causant des lésions corporelles	Déclaration sommaire de culpabilité : maximum de 2 ans moins un jour d'emprisonnement Mise en accusation : maximum de 14 ans d'emprisonnement		
Conduite avec facultés affaiblies causant la mort	Mise en accusation : peine maximale d'emprisonnement à perpétuité		
Première infraction + TA de 80 à 119 mg	Amende minimale obligatoire de 1 000 \$		
Première infraction + TA de 120 à 159 mg	Amende minimale obligatoire de 1 500 \$		
Première infraction + TA de 160 mg ou plus	Amende minimale obligatoire de 2 000 \$		

Source : Ministère de la Justice, gouvernement du Canada. Document en ligne : <https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/r/cfa-sidl/>

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

- Au Canada, la conduite avec facultés affaiblies pose toujours d'importants problèmes au niveau de la sécurité routière, de la santé et de l'économie. Effectivement, selon un reportage national 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 facultés par l'alcool.
- En moyenne, quatre personnes sont tuées et des douzaines de personnes sont blessées chaque jour au Canada (environ 1 200 décès et des dizaines de milliers de blessures chaque année) dans des collisions mortelles mettant en cause l'alcool, la drogue ou une combinaison des deux, ce qui représente près de 60 % des collisions mortelles.
- Les collisions de la route sont la principale cause de décès chez les jeunes Canadiens et la présence d'alcool et/ou de drogue est notée dans environ 55 % des cas.
- Selon un sondage du Centre de toxicomanie et de santé mentale, 4 % des jeunes du secondaire ont déclaré avoir conduit après avoir consommé de l'alcool et 9 % ont déclaré avoir conduit après avoir fumé du cannabis (au cours des 12 derniers mois).
- 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 facultés chez les jeunes ne s'explique pas uniquement par un manque de maturité et d'expérience de conduite ; il miroite également les dangereuses habitudes de consommation d'alcool et de drogues des jeunes. Selon une étude du CAMH (2017), la probabilité qu'un jeune prenne place à bord d'un véhicule conduit par une personne ayant consommé de l'alcool ou de la drogue augmente considérablement d'un degré scolaire à l'autre.
- Parmi tous les pays développés, le taux de consommation de cannabis des enfants et des jeunes du Canada se classe parmi les plus élevés. 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.

Sanctions prévues au Code criminel pour les infractions de conduite avec facultés affaiblies — Ontario

(Veuillez consulter la page 17 pour connaître les peines prévues par les autres provinces)

Peines pour la conduite avec facultés affaiblies

Si un agent de police détermine que les facultés d'un conducteur sont affaiblies, il imposera des sanctions immédiates. Si, par la suite, le conducteur est reconnu coupable en cour, il fera face à des conséquences supplémentaires. Les peines auxquelles il s'expose peuvent varier en fonction d'un nombre de facteurs : l'âge, le type de permis, la quantité d'alcool ou de drogue dans l'organisme et le nombre de condamnations antérieures.

Peines immédiates

L'Ontario prévoit des peines plus sévères pour les jeunes conducteurs et les conducteurs débutants de l'Ontario ayant de l'alcool dans leur organisme et des sanctions connexes seront ajoutées pour les cas de drogue au volant. Des nouvelles peines sont également prévues pour sévir contre les conducteurs de véhicules commerciaux qui conduisent avec de l'alcool ou de la drogue dans leur organisme.

Sanctions pour conduite avec un taux d'alcoolémie dans la zone d'avertissement, échec au test de sobriété normalisé, ou manquement à la tolérance zéro

À partir du 1er juillet, la conduite avec un taux d'alcoolémie de 0,05 ou plus, l'échec au test de sobriété normalisé et tout manquement à la tolérance zéro (applicable aux conducteurs débutants, aux jeunes conducteurs et aux conducteurs commerciaux) entraînent les sanctions suivantes :

1 ^{re} infraction	Suspension de permis de 3 jours, amende de 250 \$*
2 ^e infraction	Suspension de permis de 7 jours, amende de 350 \$,* participation obligatoire à un programme éducatif**
3 ^e infraction	Suspension de permis de 30 jours, amende de 450 \$,* participation obligatoire à un programme éducatif*** Possibilité d'être obligé d'utiliser un antidémarrreur et de se soumettre à une évaluation médicale

*Les amendes sont entrées en vigueur en janvier 2019.

**L'obligation de participer à un programme éducatif est imposée dans les cas d'une deuxième infraction au cours d'une période de 10 ans.

***L'obligation de participer à un programme éducatif est imposée dans les cas d'une troisième infraction au cours d'une période de 10 ans.

Des droits de rétablissement de permis de 198 dollars sont également imposés pour chaque infraction et les contrevenants pourraient être accusés d'une infraction relevant du *Code de la route*. Une condamnation entraîne une suspension et une amende supplémentaires. Les coûts des programmes éducatifs, des traitements et des évaluations médicales obligatoires peuvent s'élever à 700 dollars.

Tout conducteur débutant détenant un permis de classe G1, G2, M1 ou M2 dont le permis a été suspendu trois fois pour avoir enfreint à la tolérance zéro en matière de drogues ou d'alcool sera passible d'une annulation de permis et obligé de refaire tous les examens de conduite.

Sanctions pour conduite avec un taux d'alcoolémie supérieur à la limite légale, refus de se soumettre au test de dépistage et conduite avec facultés affaiblies.

Toute personne qui refuse de se soumettre au test de dépistage d'alcool ou de drogues, qui affiche un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 ou dont l'évaluation en reconnaissance de drogues indique un affaiblissement des facultés s'expose aux sanctions suivantes :

Toutes les infractions	Suspension de permis de 90 jours, mise en fourrière du véhicule pendant 7 jours, amende de 550 \$*, participation obligatoire à un programme d'éducation ou de traitement, et obligation d'utiliser un antidémarrreur pendant au moins six mois.
------------------------	--

*Les amendes sont entrées en vigueur en janvier 2019.

Sanctions supplémentaires par suite d'une condamnation en cour

Un jeune conducteur ou un conducteur débutant reconnu coupable devant un tribunal d'avoir enfreint à la tolérance zéro en matière de drogues ou d'alcool se verra imposer une nouvelle suspension de permis d'une durée d'au moins 30 jours et une amende supplémentaire de 60 à 500 dollars.

De plus, peu importe l'âge ou la classe de permis, une condamnation au criminel pour conduite avec facultés affaiblies peut entraîner des amendes supplémentaires, une peine d'incarcération et les sanctions suivantes :

Première infraction

- Suspension de permis d'une durée d'au moins un an
- Participation obligatoire à un programme éducatif ou de traitement
- Obligation d'utiliser un antidémarrreur pendant au moins un an
- Évaluation médicale obligatoire qui pourrait entraîner la prolongation de la suspension de permis

Deuxième infraction dans les 10 ans

- Suspension de permis d'une durée d'au moins trois ans
- Participation obligatoire à un programme éducatif ou de traitement
- Obligation d'utiliser un antidémarrreur pendant au moins trois ans
- Évaluation médicale obligatoire qui pourrait entraîner la prolongation de la suspension de permis

Troisième infraction et toute infraction subséquente dans les 10 ans

- Suspension de permis à vie (avec possibilité de réduction après 10 ans conditionnellement à certains critères)
- Participation obligatoire à un programme éducatif ou de traitement
- Obligation d'utiliser un antidémarrreur pendant au moins six ans
- Évaluation médicale obligatoire qui pourrait entraîner la prolongation de la suspension de permis

Note : toute personne qui refuse de fournir un échantillon de sang s'expose aux mêmes sanctions que celles prévues pour la conduite avec facultés affaiblies (alcoolémie supérieure à 0,08).

Source : Ministère des Transports de l'Ontario et Justice Canada

Le coût de la conduite avec facultés affaiblies

Outre les répercussions mortelles de la conduite avec facultés affaiblies et la souffrance que doivent endurer les victimes et leurs familles, les gens ignorent souvent ce que même une première condamnation peut coûter à une personne reconnue coupable de ce crime. Le tableau suivant énumère les coûts minimums liés à une condamnation pour conduite avec facultés affaiblies en Ontario :

Description	Coût
Frais de justice	2 000 \$ à 10 000 \$
Amende prévue au <i>Code criminel</i>	1 000 \$
Programme Bonne conduite	578 \$
Droits de rétablissement du permis	198 \$
Augmentation estimée des primes d'assurance (6 000 \$/année pendant 3 ans)	18 000 \$
Antidémarrreur	1 500 \$ en moyenne (le coût peut varier selon la durée, le type de véhicule, etc.)
COÛT MINIMUM APPROXIMATIF	23 500 \$

Survol du programme d'antidémarrreur

Les critères suivants entraînent l'obligation de participer au programme d'antidémarrreur de l'Ontario :

- Condamnation pour une infraction de conduite avec facultés affaiblies relevant du *Code criminel du Canada*
- Trois suspensions ou plus au cours d'une période de 10 ans pour n'importe quelle combinaison des suivants :
 - conduite avec un taux d'alcoolémie supérieur à zéro (conducteurs âgés de 21 ans et moins) ;
 - conduite avec un taux d'alcoolémie supérieur à zéro (conducteurs débutants) ;
 - conduite avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,05 (« zone d'avertissement ») ;
 - conduite avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 (« limite légale ») ;
 - refus ou omission d'obtempérer à l'ordre de subir un test de dépistage d'alcool ou de drogue ;
 - conduite avec les facultés affaiblies par la drogue ou un mélange de drogue et d'alcool.

Une personne qui souhaite conduire après le rétablissement de son permis est tenue de faire installer un dispositif d'antidémarrage dans son véhicule. Pour ce faire, il est nécessaire de s'inscrire auprès d'un fournisseur approuvé pour l'installation. Par la suite, l'antidémarrreur doit faire l'objet d'inspections régulières effectuées par le fournisseur.

Une personne qui choisit de ne pas faire installer un antidémarrreur **n'est pas autorisée à conduire** avant la levée de la condition associée à son permis.

Les informations présentées ci-dessus sont uniquement applicables en Ontario.

Pour connaître les peines imposées aux contrevenants reconnus coupables de conduite avec facultés affaiblies dans les autres régions du Canada, veuillez consulter les liens suivants vers les ressources en ligne des provinces et des territoires :

Yukon :

<http://www.roadsafety.gov.yk.ca/fr/trans/transportservices/roadsafety/drugimpaired.html>

(Note : les détails des peines n'étaient pas disponibles au moment de l'impression.)

Territoires du Nord-Ouest :

<https://www.eia.gov.nt.ca/fr/legislation-du-gtno-sur-le-cannabis>

Colombie-Britannique :

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/cannabis>

Alberta :

<https://www.alberta.ca/impaired-driving-law-changes.aspx>

Saskatchewan :

<https://www.saskatchewan.ca/bonjour/government/cannabis-in-saskatchewan/cannabis-and-driving>

Manitoba :

<https://www.gov.mb.ca/cannabis/knowthelaw/youcantdriveimpaired.html>

Québec :

<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/#S%C3%A9curit%C3%A9 routi%C3%A8re>

Nunavut :

<https://www.responsiblenunavut.ca/fr/facts/social-and-community-harm/drinking-and-driving>

(Note : les détails des peines n'étaient pas disponibles au moment de l'impression.)

Nouveau-Brunswick :

<https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/cannabis.html>

Terre-Neuve-et-Labrador :

<https://www.servicenl.gov.nl.ca/drivers/impaireddrivinglaws/index.html>

Nouvelle-Écosse :

<https://novascotia.ca/cannabis/fr/conduite-avec-facultes-affaiblies/>

Île-du-Prince-Édouard :

<https://www.princeedwardisland.ca/fr/information/finances/cannabis-and-driving>

Renseignements sur le cannabis et ses effets

*Fait : Selon le sondage 2017 sur la consommation de drogues et la santé des étudiants de l'Ontario réalisé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, 9 % des conducteurs de la 10^e à la 12^e année qui consomment du cannabis ont déclaré avoir conduit une heure ou moins après en avoir consommé au moins une fois au cours de la dernière année.

Au sujet du cannabis

Qu'est-ce que le cannabis ?

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 » désigne ces trois substances.

- 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 chanvre 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, quoique certaines formes concentrées sont jaunes.

Noms de « rue » :

joint, grass, herbe, stick, spliff, huile, sinsemilla, pot, H, mari, cône, pétard, marie-jeanne, bat, ganja, jaja, kif, hasch.

Le savais-tu ?

Le **cannabis** est une espèce de plante de la famille Cannabaceae. Le nombre d'espèces de cette famille fait l'objet de débats. Trois espèces peuvent être reconnues : Cannabis sativa, Cannabis indica, et Cannabis ruderalis; l'espèce *C. ruderalis* peut être comprise dans l'espèce *C. sativa*; les trois peuvent être considérées comme des sous-espèces d'une seule espèce, *C. sativa*; ou *C. sativa* peut être considérée comme une seule espèce.

(Source : Geoffrey et coll., 2004 ; USDA, 2017; « [Indica, Sativa, Ruderalis – Did We Get It All Wrong?](#) ». *The Leaf Online*, 2015; « [Species of Cannabis](#) ». *GRIN Taxonomy*, 2017)

Qui consomme du cannabis ?

- Le cannabis est la drogue illégale la plus couramment consommée au Canada.
 - Presque la moitié (44 %) des Canadiens disent avoir consommé au moins une fois du cannabis au cours de leur vie.
 - En 2017, 19 % 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.
 - La première consommation se fait typiquement en 7^e ou en 8^e année.
 - 2 % des élèves de la 7^e année ont essayé du cannabis au cours de la dernière année.
 - Rendus en 12^e année, près du tiers (36,9 %) des élèves de l'Ontario ont consommé de la marijuana au cours de la dernière année.
 - Environ 3 % des jeunes de la 12^e année qui consomment du cannabis en consomment tous les jours.
-

Vrai ou faux ?

1. Le cannabis est un produit naturel et ne peut donc pas être mauvais pour la santé.
2. Toutes les sortes de cannabis ont la même intensité.
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. L'herbe à puce est naturelle ; en fumeriez-vous ?
2. Faux. L'intensité du cannabis varie énormément d'une espèce à une autre.
3. Vrai. Beaucoup de gens ignorent que l'euphorie produite par le cannabis affaiblit les facultés.

Le cannabis et ses effets

Est-il possible de développer une dépendance au cannabis ?

Oui. Certaines personnes ont de la difficulté à arrêter d'en consommer et doivent demander de l'aide ou 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 ont parfois de la difficulté à dormir. Lorsqu'elles n'en consomment pas, elles peuvent se sentir anxieuses, irritables ou nerveuses, avoir des maux d'estomac ou perdre l'appétit. Ces symptômes durent rarement au-delà de quelques jours.

Le cannabis est-il nocif ?

Oui. Le cannabis peut faire du mal à ceux qui en fument. De nombreuses personnes ne le savent pas, mais la fumée de marijuana 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 d'attention, de mémoire et d'apprentissage.
- La consommation de doses importantes de cannabis peut déclencher une « psychose toxique » qui se manifeste parfois 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 acheté illégalement peut contenir d'autres drogues, des pesticides ou des champignons nocifs.
- Une personne sous l'influence du cannabis risque de prendre des décisions qu'elle regrettera plus tard.
- Le cannabis affecte la coordination, la concentration et la capacité de réagir ce qui peut rendre dangereuses des activités telles que le vélo, la conduite automobile ou l'utilisation de machinerie.

Info-éclair

Le cannabis contient au moins 400 produits chimiques.

Le savais-tu ?

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 !

Comment se sent-on lorsqu'on consomme du cannabis ?

Les effets du cannabis varient d'une personne à l'autre. De nombreux facteurs entrent en ligne de compte :

- L'intensité du produit
- La fréquence de consommation
- Le mode de consommation (inhaler, vapoter, ingérer)
- L'humeur et les attentes de la personne qui la consomme
- La consommation récente d'alcool ou d'autres drogues

La consommation de cannabis peut produire les effets suivants :

- Impression d'être plus détendu et moins gêné, ou plus angoissé, désorienté, pris de panique ou même paranoïaque.
- Se sentir plus sociable, plus bavard et plus porté à rire, ou plus tranquille et plus renfermé.
- Impression que le temps passe moins vite et que les distances sont disproportionnées.
- Sens plus aigus (p. ex. l'ouïe plus fine et la vue plus perçante).
- Difficulté à garder l'équilibre.
- Troubles de concentration : avoir du mal à penser clairement, à se souvenir d'événements récents ou à accomplir certaines tâches (par ex. les devoirs).
- Appétit féroce (avoir les « munchies »).
- Irritation de la gorge ou des poumons.
- Rythme cardiaque accéléré.
- Somnolence à mesure que les effets de la drogue se dissipent.
- Hallucinations, en particulier lorsqu'une personne consomme une grosse quantité de cannabis d'un coup.
- Bouche sèche et yeux rouges.
- Manque de coordination.
- Ralentissement du temps de réaction.

LE CANNABIS DANS L'OPTIQUE DE L'ACS+

Il y a toujours eu des lacunes dans les données concernant les différences entre les hommes et les femmes en ce qui a trait au cannabis ; une revue récente de la littérature fournit une « analyse comparative limitée des effets en fonction du sexe ; cela reflète largement le caractère non sexo-spécifique des données. »¹

Selon Rubino et coll. (2015), les recherches scientifiques fondamentales sur le cannabis continuent de mettre l'accent sur le sexe masculin ; elles n'utilisent typiquement que des animaux de sexe masculin pour les recherches précliniques et des sujets masculins pour les recherches cliniques. De même, les recherches ayant également des sujets féminins omettent souvent d'intégrer une analyse des influences du genre et du sexe.²

« Il est impératif de mener des recherches supplémentaires sur les différences entre les hommes et les femmes en ce qui a trait à la consommation de cannabis et ses effets afin de sous-tendre les politiques sur le cannabis, en comprendre les implications pour l'usage médical et développer des modes d'intervention efficaces à tous les niveaux (réduction des méfaits, prévention, traitement). »³

Ce que nous savons :

- Au niveau de la population générale du Canada, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de consommer du cannabis (19 % par rapport à 11 %).⁴
- L'on note une prévalence accrue de la consommation au cours de la dernière année chez les hommes, mais pas chez les femmes.⁵
- Bien que cette tendance se maintienne chez les adolescents, les différences entre les sexes ont diminué au fil du temps.^{6,7}
- Étant donné que la métabolisation du cannabis est affectée par la masse musculaire et la répartition du tissu adipeux, il y a des différences entre les deux sexes au niveau du taux métabolique.⁸
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de se déclarer dépendants ou fortement dépendants du cannabis.⁹
- Les niveaux de circulation de delta-9-THC¹⁰ des fumeurs de cannabis de sexe masculin sont plus élevés que ceux des femmes qui en fument et les hommes ressentent des effets subjectifs plus prononcés.¹¹
- Les symptômes de sevrage sont également plus prononcés chez les hommes.¹²
- Les hommes sont plus susceptibles de consommer des substances multiples. La prévalence du trouble panique et du trouble de la personnalité est plus élevée chez les hommes.¹³
- Parmi les non-fumeurs de marijuana, les hommes sont plus sensibles aux effets subjectifs du delta-9-THC seul que les femmes.¹⁴
- Il n'y a toutefois aucune différence apparente entre les sexes en ce qui a trait à la concentration plasmatique de delta-9-THC et le degré d'intoxication.¹⁵
- Une proportion considérablement plus élevée de femmes déclare subir des étourdissements. De même, les femmes sont plus susceptibles que les hommes

aux changements hémodynamiques (dynamique de la circulation sanguine) provoqués par le cannabis et aux atteintes à la mémoire visuospatiale.¹⁶

- Comparativement aux garçons, le risque de consommation fréquente et importante est plus élevé chez les filles qui disent avoir des troubles de santé mentale.¹⁷
- La transition entre l'initiation au cannabis et la consommation régulière se fait plus rapidement chez les femmes que les hommes (comme c'est le cas pour d'autres substances).¹⁸
- Il y a des différences au niveau des modes d'ingestion, des effets et des symptômes de sevrage déclarés par les hommes et les femmes.¹⁹

Les dangers et la loi

Est-il dangereux de conduire après avoir fumé du cannabis ?

Oui. Le cannabis porte atteinte à la concentration, l'attention et la capacité d'évaluer les distances ; de plus, la durée des effets varie considérablement d'une personne à l'autre. Il rend également les gens moins habiles des mains et ralentit le temps de réaction, ce qui signifie qu'ils ne réagissent pas aussi rapidement lors d'une urgence. Le mélange d'alcool et de cannabis augmente ces risques. Chacun de ces effets nuit à la capacité de conduire de façon sécuritaire. Il est important de souligner également que la Loi C-46 confère aux agents de police le droit d'exiger qu'une personne se soumette à un test de dépistage d'alcool ou de drogues.

La consommation de cannabis peut-elle affecter mon rendement scolaire ?

Le THC peut affecter la mémoire, la capacité de s'exprimer et l'apprentissage. La consommation régulière de cannabis perturbe également le raisonnement et peut causer une perte de motivation.

Le cannabis est-il légal ?

Sous réserve de certaines conditions, la consommation et la possession de cannabis sont légales pour toute personne ayant atteint l'âge de la majorité (18 ou 19 ans selon la province). Le cannabis est légal au même titre que l'alcool et, comme l'alcool, certains règlements doivent être respectés.

Les personnes d'âge légal ont le droit d'acheter du cannabis d'un fournisseur autorisé (les modes de distribution varient d'une province ou d'un territoire à l'autre), mais elles doivent respecter la réglementation concernant les lieux où la consommation est permise (tel que prescrit par les lois de chaque province et territoire).

Pour de plus amples renseignements : <https://www.cpha.ca/fr/sommaires-des-reglements-provinciaux-et-territoriaux-sur-le-cannabis>

La possession de cannabis demeure illégale pour les personnes n'ayant pas atteint l'âge de la majorité. Toute personne arrêtée pour possession ou consommation de cannabis par un agent de police ou un agent désigné (agent des infractions provinciales) reste passible de sanctions.

Le saviez-vous ?

- Les recherches démontrent que la consommation de cannabis augmente le risque de 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 mélange de cannabis et d'alcool est détecté dans l'organisme de nombreux conducteurs aux facultés affaiblies.
- Bien que le cannabis soit légal au Canada, il est important de souligner que certaines accusations liées au cannabis (comme la conduite avec facultés affaiblies ou la possession à des fins de trafic) peuvent créer des ennuis à la frontière américaine, puisque celle-ci relève de la compétence fédérale et la légalisation relève de la compétence des états individuels.

Réduire les risques et obtenir de l'aide

Moyens de réduire les risques

- Ne jamais conduire gelé. Pour atténuer davantage le risque, 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 consommer du cannabis avec d'autres drogues (légalisées ou non) ni avec de l'alcool.
- Ne jamais consommer du cannabis avant ou durant les heures de classe.
- Comprendre que la consommation de cannabis entraîne des conséquences légales pour toute personne n'ayant pas atteint l'âge légal.
- Choisir de ne pas en consommer.
- Demander de l'aide si la consommation de cannabis devient problématique.

Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque à l'intention des jeunes :

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/lrcug-for-youth>

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 contraire ; c'est-à-dire d'en consommer : notamment, la relation parent-enfant semble être absente ou disjointe chez les jeunes qui consomment du cannabis et les parents ne communiquent pas ouvertement leur avis de cette drogue 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. Au niveau des 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. Pour ce qui est des 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 de manière différente 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 minimes 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 facultés, 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 était 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 la consommation de cannabis en vertu d'une autorisation médicale 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 est 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.

Source : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/CCSA-What-Canadian-Youth-Think-about-Cannabis-2013-fr.pdf>

Informations et ressources supplémentaires — à jour au moment de l'impression

Le pot versus l'alcool

<https://www.pbs.org/newshour/nation/pot-getting-potent>

Le cannabis au volant

<https://www.canada.ca/fr/services/police/servicespolice/securite-communautaire-police/conduite-facultes-affaiblies/conduite-facultes-affaiblies-droque/infographic-01.html>

Qu'est-ce que le cannabis ?

<https://ccsa.ca/fr/parler-pot-avec-les-jeunes-un-guide-de-communication-sur-le-cannabis-pour-les-allies-des-jeunes>

<https://www.jeunesesansdroguecanada.org/order-cannabis-talk-kit/>

<https://cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/cannabis/evidence-brief-youth-13-17-f.pdf>

<https://www.ccsa.ca/fr/les-perceptions-des-jeunes-canadiens-sur-le-cannabis-rapport>

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Canadian-Drug-Summary-Cannabis-2018-fr.pdf>

Qui consomme du cannabis ?

<http://www.camhx.ca/Publications/OSDUHS/2017/index.html>

Réduction des méfaits

<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/ccsa-11340-2006.pdf>

<https://ccsa.ca/fr/parler-pot-avec-les-jeunes-un-guide-de-communication-sur-le-cannabis-pour-les-allies-des-jeunes>

Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque

(Jeunes)

<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/lrcug-youthversion-fr-pdf.pdf>

(Professionnels)

https://www.camh.ca/-/media/files/lrcug_professional-pdf

Polyconsommation (accent sur l'alcool et le cannabis)

<https://www.projectknow.com/research/mixing-alcohol-and-marijuana/>

<https://adaa.washington.edu/marijuana/factsheets/alcohol.htm>

<https://www.colorado.gov/pacific/marijuana/mixing-marijuana-other-substances>

<https://www.alcohol.org/mixing-with/marijuana/>

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/ending-addiction-good/201405/the-dangers-combining-alcohol-and-marijuana>

https://tonic.vice.com/en_us/article/aey385/what-mixing-weed-and-alcohol-does-to-your-mind

La drogue au volant

<https://www.theglobeandmail.com/cannabis/article-how-will-canadas-new-drugged-driving-rules-actually-work/>

https://www.thestar.com/news/insight/2014/11/03/drug_use_tests_for_canadian_drivers_coming_soon.html

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/ts-sr/aldr-id-cfa-aldr-fra.htm>

<https://www.justice.gc.ca/fra/sjc-csj/pl/charte-charter/c46.html>

<https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/rlcfa-sidl/index.html>

Informations sur le cannabis et la puissance (et quelques informations sur la santé mentale)

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-cannabis>

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-cannabis.pdf>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante/sante-mental.html>

<https://cmha.ca/news/mental-health-and-legal-cannabis-in-canada>

Appareils de détection approuvés — Dépistage au bord de la route

<https://www.theglobeandmail.com/drive/culture/article-will-it-be-legal-to-have-marijuana-in-my-car/>

<https://www.cbc.ca/news/canada/marijuana-faq-legalization-need-to-know-1.4862207>

<https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/cannabis/>

Peines pour la conduite avec facultés affaiblies

<https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/rlcfa-sidl/>

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

Distribution

<https://potbyprovince.ca/#Top>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html>

<https://www.cpha.ca/fr/sommaires-des-reglements-provinciaux-et-territoriaux-sur-le-cannabis>

Parler de cannabis avec les jeunes

<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Cannabis-Communication-Guide-2018-en.pdf>

<https://www.drugfreekidscanada.org/order-cannabis-talk-kit/>

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/talking-about-drugs/talking-with-teenagers-about-drugs.html>

<http://www.thecoolspot.gov>

Statistiques sur le cannabis

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/recherches-donnees.html>

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/181017/dq181017c-fra.htm>

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/180418/dq180418b-fra.htm>

Couverture du cannabis et des enjeux connexes dans la presse

<https://nationalpost.com/category/cannabis>

<https://www.theglobeandmail.com/cannabis/>

<https://www.thestar.com/news/cannabis.html>

Informations législatives

(Groupe de travail)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/groupe-travail-legalisation-reglementation-cannabis.html>

(Loi sur le cannabis)

<https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/C-24.5/>

(Modifications proposées à la Loi sur le cannabis — ajout de produits comestibles, d'extraits et de produits topiques)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/reglement-propose-cannabis-comestible-extraits-usage-topique.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2018/12/sante-canada-lance-des-consultations-publiques-a-propos-de-la-reglementation-strictes-des-produits-additionnels.html>

(Projet de loi C-46, conduite avec facultés affaiblies)

<https://www.justice.gc.ca/fra/sjc-csj/pl/charte-charter/c46.html>

(Le cannabis dans les provinces et les territoires)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html>

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 et 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.

- *Soyez directs :*
 - 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 pour expliquer votre décision de ne pas consommer :*
 - Par exemple, vous pourriez dire « 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. Eille, ça te tente-tu de _____ ». »
- *Soyez proactifs :*
 - 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 ».

Source : AADAC, OYZ Refusal Strategy Tool Kit: <https://drugfree.org/>

ACTIVITÉS À FAIRE EN CLASSE

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

Imagine que tu es Sarah de « Freine un peu » et que tu embarques avec tes amis pour aller au party chez Josh. C'est Jake qui conduit et il a fumé du pot. Cette fois toutefois, les jeunes ne sont pas arrêtés par la police ; pire encore, ils sont impliqués dans une collision qui change leurs vies à tout jamais.

Écris une lettre à ton père sans oublier l'impact que ta décision de te laisser reconduire par Jake aura sur lui pour le reste de ses jours.

À la fin de l'exercice de rédaction, enchaînez avec les points de discussion suivants.

1. Comment vous sentez-vous après avoir écrit cette lettre ?
2. De quelle façon auriez-vous pu résister à vos amis qui essayaient de vous convaincre de consommer du cannabis ?
3. Pourquoi pensez-vous avoir accepté d'embarquer avec Jake ? Est-ce possible que le fait que c'était « seulement » du pot ait influencé votre décision ? S'il avait été saoul, auriez-vous décidé autrement ? Si oui, pourquoi ?
4. Donnez des exemples de ce que vous auriez pu faire au lieu de monter avec Jake une fois que vous aviez réalisé qu'il avait fumé du pot.
5. Maintenant que vous avez assisté à une présentation de « *Pot au volant : c'est pas trippant* » et parcouru ce guide, avez-vous changé d'opinion sur la conduite avec les facultés affaiblies par la drogue ? Si oui, en quoi votre opinion est-elle différente ?

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 portant sur les prises de décision et la conduite avec facultés 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 26). Il se peut que plus d'un groupe reçoive le même scénario.
3. Donnez 5 minutes aux élèves pour préparer un scénario.
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 (renfermées dans ce guide) vous seront utiles pour cette activité :

- Les faits sur le cannabis
- Les effets à court et à long terme du cannabis
- Activité — Conducteurs désignés
- Sanctions prévues au *Code criminel* pour les infractions de conduite avec facultés affaiblies
- Le coût de la conduite avec facultés affaiblies

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

<https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/assets/docs/cycles-guide.pdf>

Feuille de travail : scénarios pour les jeux de rôles

Mise en situation n° 1

Ton ami Jérémie 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 Jérémie commence à lever le ton et à parler tout croche. Quand vient le temps de partir, Jérémie 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 du pot avec tes parents. 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. Une trentaine de minutes plus tard, tu les vois se diriger vers la voiture. Dan a ses clés 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. Les fêtards 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 facultés 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)

<https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/assets/docs/cycles-guide.pdf>

Ce que je crois — Vrai ou faux ?

1. Je crois que l'alcool est une drogue.

☐ Vrai ☐ Faux

2. Je crois que ni mon comportement ni mes attitudes ne sont affectés par l'alcool.

☐ Vrai ☐ Faux

3. Je crois que certains médicaments d'ordonnance et en vente libre peuvent affecter ma capacité de conduire.

☐ Vrai ☐ Faux

4. Je crois que je peux conduire en toute sécurité même lorsque je prends deux verres.

☐ Vrai ☐ Faux

5. Je crois que les personnes qui boivent de l'alcool oublient toujours une partie de ce qui s'est passé la veille.

☐ Vrai ☐ Faux

6. Je crois que l'alcool est un stimulant.

☐ Vrai ☐ Faux

7. Je crois que je peux seulement être accusé de conduite avec facultés affaiblies si mon résultat à l'alcootest est supérieur à 0,08.

☐ Vrai ☐ Faux

8. Je crois que ma consommation d'alcool est mon affaire à moi et à personne d'autre.

☐ Vrai ☐ Faux

9. Je crois qu'un verre ne peut pas faire de tort à qui que ce soit.

☐ Vrai ☐ Faux

10. Je crois que je suis toujours capable de prévoir et contrôler ma consommation.

☐ Vrai ☐ Faux

Source : Newfoundland & Labrador Safety Council, Think First

« Une fois que les élèves auront répondu à ce questionnaire, revoyez les Mythes courants sur l'alcool (page 35) avec eux. Parlez de leurs réponses et invitez-les à trouver les bonnes réponses en se fondant sur ce qu'ils viennent d'apprendre. »

Mythes courants sur l'alcool

L'alcool est une drogue.

VRAI — L'alcool est une drogue... et une des plus mortelles. C'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 boivent pas 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'alcool.

Même un seul verre peut nuire à la conduite automobile.

VRAI —

Les gens ont de la difficulté à évaluer les effets de l'alcool sur leur système. Bien des personnes qui conduisent après avoir bu de l'alcool pensent pouvoir maîtriser leur véhicule, mais elles ont tort. Et les conséquences peuvent être mortelles.

Ce n'est que de la bière. Elle ne peut pas me faire de tort permanent.

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 : <https://www.lcbo.com/content/lcbo/fr/responsibility/responsibility/talk-to-kids-about-alcohol.html#.WXJPjYTyszZ>

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

Questions :

1. La conduite avec les facultés affaiblies par le 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 porter atteinte aux capacités d'un conducteur, notamment : a) Temps de réaction, b) La capacité à voir clairement, c) La capacité à diviser son attention, d) La capacité à réagir aux imprévus, e) Toutes ces réponses

4. La police dispose d'un test pour déterminer si les facultés 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 facultés affaiblies par la drogue sont différentes de celles prévues pour conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool.

Vrai ou faux ?

6. Certains médicaments prescrits par ton médecin peuvent nuire à ta capacité de conduire.

Vrai ou faux ?

7. Il est évident et facile de déterminer que les facultés d'un conducteur sont affaiblies par la drogue.

Vrai ou faux ?

Réponses à la page suivante.

Réponses au quiz à la page 41

1. Vrai. Selon les recherches, les personnes qui fument du cannabis dans les cinq heures avant de prendre le volant sont beaucoup plus à risque d'être impliquées dans une collision pouvant causer des blessures ou la mort. Certaines données indiquent que la probabilité de collision pourrait être cinq fois plus élevée. 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 organisme.

Source : <https://www.mcgill.ca/newsroom/fr/channels/news/les-jeunes-canadiens-sont-plus-risque-detre-impliques-dans-un-accident-de-la-route-apres-avoir-290574>

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

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

4. Vrai. Les recherches ont démontré que le taux d'exactitude des tests de dépistage de drogue (nommés "Évaluation et classification des drogues" et effectués par des évaluateurs experts en reconnaissance des drogues [ÉERD]) est de 95 %. 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'ÉERD le lui demande, le conducteur doit fournir un échantillon d'urine, de salive ou de sang pour confirmer les résultats de l'évaluation.

2. Faux. Les pénalités sont les mêmes que pour la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool : • Pour une première infraction, les conducteurs sont passibles d'une amende de 1 000 dollars, d'une suspension de permis de 12 mois et d'une peine d'emprisonnement maximale de 18 mois. • Une deuxième infraction entraîne une peine minimale de 30 jours en prison et une suspension de permis de deux ans. • La troisième infraction et toute infraction subséquente entraînent une peine minimale de 120 jours en prison et une interdiction de conduite de trois ans. • La conduite avec les facultés affaiblies causant des lésions corporelles ou la mort entraîne une peine maximale de 10 ans ou l'emprisonnement à perpétuité respectivement.

Source : <https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/rlcfa-sidl/>

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 d'ordonnance, il pourrait ne pas être sécuritaire de conduire après en avoir pris. Il est important de lire les indications et d'en discuter avec votre pharmacien. Les effets de certains médicaments d'ordonnance peuvent durer plusieurs heures.

7. Faux. L'affaiblissement des facultés provoqué par certains médicaments, notamment les sédatifs, peut ne pas être évident 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).

Activité

Signes d'intoxication

Nommez 9 signes communs d'intoxication

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Réponses à la page suivante.

Signes d'intoxication — Réponses

Intoxication causée par l'alcool

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.

Intoxication causée par le cannabis

1. Rougeur et démangeaison des yeux.
2. Concentration intense sur une seule chose
3. Confusion
4. Étourdissement
5. Être plus sociable, plus bavard et plus porté à rire
6. Être endormi ou extrêmement détendu.
7. Maladresse.
8. Oublis.
9. Perte de motricité fine.

QUIZ — Testez vos connaissances de la conduite avec facultés affaiblies

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 et à la drogue.

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 une faible consommation 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 facultés causé par l'alcool, mais pas par la drogue.

Vrai

Faux

10. Un nouveau conducteur a le droit d'avoir de l'alcool ou de la drogue dans son organisme lorsqu'il conduit.

Vrai

Faux

Réponses à la page suivante.

Réponses au quiz à la page 47:

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

Activité — Conducteurs désignés

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

1. Prenez connaissance des horaires du réseau de transport en commun et gardez une liste de services de taxi avec leurs numéros de téléphone.
2. Planifiez un moyen sobre de rentrer à la maison avant de sortir (ami sobre, membre de la famille, etc.).
3. Prévoyez de passer la nuit si vous savez que vous allez boire.
4. Demandez à un membre de votre groupe d'être le conducteur sobre désigné.

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

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

Quelles sont les qualités d'un bon conducteur désigné ?

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

Quelles décisions doivent être prises d'avance pour être sûr de rentrer à la maison en sécurité ?

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. 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. Traiter le conducteur désigné de manière respectueuse. 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 — Conducteur désigné

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 facultés affaiblies par l'alcool, la drogue ou les deux.

1. Connaissez-vous quelqu'un qui aurait déjà accepté 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 facultés 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 faire face à des accusations si vous conduisez avec les facultés 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 ? 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 ?

-
- ¹ Centre of Excellence for Women's Health. (2018). *Sex, Gender and Cannabis*. Document en ligne : <http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/02/TGSInfoSheet-SexGenderCannabis021418.pdf>
- ² Rubino, T., Parolaro, D., (2015). *Sex-Dependent Vulnerability to Cannabis Abuse in Adolescence*. *Frontiers in Psychiatry*. Vol 6. P. 56.
- ³ Centre of Excellence for Women's Health. (2018). *Sex, Gender and Cannabis*. Document en ligne : <http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/02/TGSInfoSheet-SexGenderCannabis021418.pdf>
- ⁴ Statistique Canada. (2019). *Enquête nationale sur le cannabis, quatrième trimestre de 2018*. Document en ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/190207/dq190207b-fra.htm>
- ⁵ Statistique Canada. (2017). *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues*. Document en ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues/sommaire-2017.html>
- ⁶ Johnson, R.M., et al. (2015). *Past 15-year trends in adolescent marijuana use: Differences by race/ethnicity and sex*. *Drug and alcohol dependence*, 2015. 155: p. 8-15.
- ⁷ Statistique Canada, *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD)*. 2013-2017, Statistique Canada : Ottawa, ON.
- ⁸ Centre of Excellence for Women's Health. (2018). *Sex, Gender and Cannabis*. Document en ligne : <http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/02/TGSInfoSheet-SexGenderCannabis021418.pdf>
- ⁹ Centre of Excellence for Women's Health. (2018). *Sex, Gender and Cannabis*. Document en ligne : <http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/02/TGSInfoSheet-SexGenderCannabis021418.pdf>
- ¹⁰ Jones, AW., Holmgren, A., Kugelberg, FC. (2008). *Driving under the influence of cannabis: a 10 year study of age and gender differences in the concentration of THC in the blood*. *Addiction*. 2008 March, 103(3): 452-461.
- ¹¹ Leatherdale, ST., Hammond, DG, Kaiserman, M., Ahmed, R. (2007). *Marijuana and tobacco use among young adults in Canada' are they smoking what we think they are smoking?* *Cancer Causes & Control*. Document en ligne : <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10552-006-0103-x>
- ¹² Crowley TJ, Macdonald MJ, Whitmore EA, Mikulich SK. (1998). *Cannabis dependence, withdrawal, and reinforcing effects among adolescents with conduct symptoms and substance use disorders*. *Drug Alcohol Depend*; 50:27–37.
- ¹³ Hasin DS, Keyes KM, Alderson D, Wang S, Aharonovich E, Grant BF. (2008). *Cannabis withdrawal in the United States: results from NESARC*. *J Clin Psychiatry*; 69:1354–1363.
- ¹⁴ Haney M. (2007). *Opioid antagonism of cannabinoid effects: differences between marijuana smokers and non-marijuana smokers*. *Neuropsychopharmacology*; 32:1391–1403.
- ¹⁵ Wall ME, Sadler BM, Brine D, Taylor H, Perez-Reyes M. (1983). *Metabolism, disposition, and kinetics of delta-9-tetrahydrocannabinol in men and women*. *Clin Pharmacol Ther.* ; 34:352–363.
- ¹⁶ Mathew RJ, Wilson WH, Davis R. (2003). *Postural syncope after marijuana: a transcranial Doppler study of the hemodynamics*. *Pharmacol Biochem Behav.*; 75:309–318.
- ¹⁷ Tu AW, Ratner PA, Johnson JL. (2008). *Gender differences in the correlates of adolescents' cannabis use*. *Subst Use Misuse*; 43:1438–1463.
- ¹⁸ Bobzean, SA, DeNobreaga, AK., Perrotti, LI. (2014). *Sex difference in the neurobiology of drug addiction*. *Experimental Neurology*. 259: 64-74.
- ¹⁹ Centre of Excellence for Women's Health. (2018). *Sex, Gender and Cannabis*. Document en ligne : <http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/02/TGSInfoSheet-SexGenderCannabis021418.pdf>