



Programme scolaire 2024-2025

GUIDE DE L'ENSEIGNANT

**(7^e à la 12^e année)
(Sec 1 – 5)**



Feuillets d'information, points de discussion, feuilles de travail et outils d'évaluation pour poursuivre la sensibilisation des jeunes aux dangers de la conduite avec les capacités affaiblies.

Une seule tragédie de plus en est une de trop.

Ce programme est conçu pour sauver des vies partout au Canada en contribuant à l'éradication de la conduite avec les capacités affaiblies.

Un message de *MADD Canada* **pour les enseignants et enseignantes de la 7^e à la 12^e année**

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

Comme complément à votre présentation, nous vous offrons cette trousse d'outils éducatifs pour soutenir vos activités en salle de classe. Une bonne part du contenu peut être présenté en salle de classe avant l'animation du programme afin que les élèves aient d'emblée une bonne compréhension des effets du cannabis et de l'alcool sur le corps. Cette documentation et d'autres ressources peuvent ensuite être utilisées après la présentation, alors que le programme est toujours frais dans leur esprit, pour alimenter vos discussions et décortiquer les faits.

Dans la **première section** de cette ressource, vous trouverez un guide pédagogique pour l'animation de discussions en classe, ainsi qu'un guide de réponses pour vous aider à répondre aux questions difficiles et favoriser la réflexion. En votre qualité d'enseignant ou d'enseignante, vous avez un rôle essentiel à jouer — soit d'orienter les discussions de façon à susciter la participation de la classe entière. Il n'est pas nécessaire d'être un expert du domaine de la conduite avec les capacités affaiblies pour animer ces discussions. Cette section comprend également des outils d'évaluation post-présentation, une série de critères pouvant être utilisés pour évaluer l'acquisition des connaissances, ainsi que des travaux complémentaires. La diversité de ces travaux permet aux élèves de démontrer leur compréhension du contenu de différentes manières.

La **section deux** renferme des plans de cours sur l'alcool et le cannabis, des feuilles de travail et des informations dont ont besoin vos élèves pour mieux comprendre les changements physiques et psychologiques provoqués par la consommation d'alcool et/ou de cannabis. Ce matériel pourrait être abordé avant la présentation.

La **section trois** renferme des fiches d'information supplémentaires, des activités à faire en classe et des questionnaires pour vos élèves. N'hésitez pas à choisir ceux qui conviennent le mieux à vos groupes. Finalement, dans la **section quatre**, nous abordons la notion que les jeunes ont le pouvoir de changer les choses par leur participation et leur leadership et présente une série d'idées sur les moyens de produire des résultats intéressants pour leur propre école et la collectivité dans son ensemble.

Cette trousse comprend également 3 vidéos supplémentaires. La première est un court métrage de 20 minutes intitulé « *Pas de seconde chance* » ; il s'agit d'un recueil de témoignages émouvants présentés par des victimes et des survivants de la conduite avec les capacités affaiblies. Cette vidéo a été conçue pour être visionnée en entier, puis suivie d'une discussion avec les élèves afin de valider les concepts à retenir et parler des moyens qu'ils peuvent prendre pour se protéger advenant qu'ils se retrouvent dans des situations semblables. La 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 individuellement, 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, la troisième vidéo, « *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.

La clé USB qui vous est donnée la journée même de votre présentation comprend 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 les capacités affaiblies pouvant être réalisées par vos étudiants. Nous souhaitons sincèrement que ces outils vous soient utiles. ****Veuillez noter que tout le matériel scolaire est disponible en ligne à cette adresse <https://maddyouth.ca/fr/school-program/> et toutes les vidéos (sauf « *Des vies perdues* ») sont disponibles sur YouTube.**

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



Dawn Regan,
Chef des opérations

Table des matières

Introduction : Message de MADD Canada — Introduction pour les enseignants et enseignantes de la 7^e à la 12^e année

Survol : *Programme scolaire de MADD Canada*

Examinez les faits, faites passer le message, sauvez des vies	1-5
Astuces pour les enseignants.es (et message sur la COVID-19 et la santé mentale)	6
Avant la présentation	7-9
Questions et guide de réponses.....	10-13
Travaux d'évaluation après la présentation et critères de réussite.....	14-17

Section 2 Ressources pour les enseignants.es - Alcool et cannabis

Feuille de travail 1 et guide de réponses.....	18-22
Feuille de travail 2 et guide de réponses.....	23-24
Ressources pour les enseignants.es — Alcool	25-29
Ressources pour les enseignants.es— Cannabis.....	30-33

Section 3 Informations et activités supplémentaires pour les discussions

Lois et peines relatives à la conduite avec les capacités affaiblies	34-35
Renseignements sur la conduite avec les capacités affaiblies.....	36-42
« Pas prêts à partir » (synthèse).....	43
Étude : Ce que la jeunesse canadienne pense du cannabis.....	44-48
Excès d'alcool et intoxication alcoolique	49-53
La sécurité et les techniques de refus	54-55
Activités de mise en situation.....	56-57
Questionnaires et feuilles de travail pour les élèves	58-65
La puissance du savoir — Savoir dire NON.....	66-67

Section 4 — Comment les jeunes peuvent provoquer le changement

La voie vers les changements positifs.....	68-71
Contrat pour la vie	72
Quand faut-il appeler le 911	73
Une soirée inoubliable —et l'après-bal.....	74
Présentation des commanditaires.....	75-79

Programme scolaire de MADD Canada

Le *Programme scolaire* de MADD Canada transmettra des messages incontournables de lutte contre la conduite avec les capacités affaiblies aux jeunes Canadiens.

EXAMINEZ LES FAITS. FAITES PASSER LE MESSAGE... SAUVEZ DES VIES

Les collisions de la route, la conduite avec les capacités affaiblies et la jeunesse canadienne : LES FAITS

LES COLLISIONS DE LA ROUTE SONT LA PRINCIPALE CAUSE DE DÉCÈS CHEZ LES ADOS AU CANADA

- La présence d'alcool, de drogues ou d'une combinaison des deux a été notée dans **55,4 %** de tous les décès de la route.
- En moyenne, au Canada il y a des centaines de décès à chaque année et des milliers de personnes sont sérieusement blessées dans des collisions de la route mettant en cause un conducteur ayant consommé de l'alcool ou de la drogue ou une combinaison des deux.
- Au Canada, les collisions de la route sont la **première cause** de décès chez les jeunes.
- Selon un sondage du *Centre de toxicomanie et de santé mentale*, **5 %** des jeunes du secondaire conduisent après avoir consommé de l'alcool et **4%** conduisent 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 un manque de maturité et d'expérience de conduite ; il miroite également les dangereuses habitudes de consommation d'alcool et de drogues des jeunes. **15,3 %** des élèves 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 **12,3 %** dans un véhicule conduit par une personne sous l'emprise de la drogue.
- 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.

Le Programme scolaire véhicule de nombreux messages

Outre l'objectif de sensibilisation aux dangers de la conduite avec les capacités affaiblies, le *Programme scolaire* de MADD Canada visent à transmettre un nombre de messages connexes en abordant de nombreux thèmes : les dangers et les conséquences de la consommation de cannabis ou d'un mélange de cannabis et d'alcool ; les risques auxquels on s'expose lorsqu'on accepte de se faire reconduire par un conducteur aux capacités affaiblies ; la pression des pairs ; l'abus d'alcool ; les excès d'alcool ; les séquelles émotionnelles pour la famille et les amis ; et les conséquences financières et légales de la conduite avec les capacités affaiblies. Le programme présente également un puissant message sur la responsabilité personnelle, les choix et les prises de décision.

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

Assistez à la présentation — Poursuivez l'apprentissage en classe

MADD Canada et les enseignants sont d'accord pour dire que la sensibilisation aux conséquences de la conduite avec facultés affaiblies doit se faire de manière continue. *À la fin des présentations, MADD Canada remet une clé USB aux écoles renfermant un guide pédagogique pour alimenter les discussions en classe, un manuel de ressources pour les jeunes, des affiches et des vidéos à présenter en classe — « Pas de seconde chance » (pour les plus jeunes), « Des vies perdues » (les vécus réels de victimes présentés par un urgentologue) et « Pas prêt à partir ».*



- Pour de plus amples renseignements et pour connaître la source de ces statistiques, consultez la bibliothèque de recherche de MADD Canada (madd.ca).

Les Programmes scolaires de MADD Canada ont fait leurs preuves

Depuis 1994, les *Programmes scolaires* de MADD Canada transmettent des informations vitales et des conseils essentiels aux étudiants du secondaire afin de les aider à mieux comprendre le problème de la conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool et les drogues. Ces présentations de pointe se sont avérées un moyen efficace de sensibiliser les jeunes et de proposer des stratégies de sécurité. En 2022-2023, la firme Environics Research Group a mené un sondage auprès des élèves qui avaient assisté à une présentation du programme : 92% des répondants ont indiqué que le programme les a incités à vouloir prendre de bonnes décisions en ce qui concerne la conduite avec les capacités affaiblies ; 86% ont indiqué que le cannabis porte sérieusement atteinte à la capacité de conduire (ce pourcentage a grimpé à 91% dans le sondage de suivi trois mois plus tard) ; et 97 % se sont dits en faveur du retour d'un programme semblable l'année suivante. **Non seulement les élèves comprennent-ils les messages du programme, ils les retiennent.**



**AIDEZ À SAUVER DES VIES EN NOUS
AIDANT À REJOINDRE LES JEUNES
D'AUJOURD'HUI**

Les résultats confirment l'efficacité de la stratégie de MADD Canada visant à réduire les décès et les blessures en éduquant les jeunes. Toutefois, les coûts demeurent trop élevés. Des familles sont détruites. Des communautés sont ébranlées. Les conséquences émotionnelles sont incommensurables. Les contraintes budgétaires des écoles et les variables économiques des différentes communautés canadiennes nuisent à la capacité des écoles individuelles à assumer les coûts des présentations. Toutefois, vous pouvez nous aider à aider les enseignants à offrir ce programme éprouvé à leurs étudiants. L'objectif de notre *Programme scolaire* est de mettre plus d'un demi-million d'élèves de la 7^e à la 12^e année partout au Canada au défi de faire des choix éclairés, sécuritaires, et sains.

Renseigner. Responsabiliser. Inspirer. Provoquer le changement.

En votre qualité d'enseignant ou d'enseignante, 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 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 les capacités affaiblies et les moyens d'y mettre fin.

Tout le monde sait que la conduite avec les 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 de l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves (ECTADE) menée en 2021-22 au nom de Santé Canada par CCI Research Inc. On a demandé aux élèves s'ils avaient déjà conduit un véhicule motorisé (ex., une voiture, une motoneige, un bateau à moteur ou un véhicule tout-terrain) après avoir consommé de l'alcool ou du cannabis. Cinq pour cent (5 %) des élèves ont déclaré avoir conduit un tel véhicule dans l'heure suivant la consommation d'un ou de plusieurs verres d'alcool 4 % ont déclaré avoir conduit un véhicule dans les 2 heures suivant la consommation de cannabis.

Point de discussion : Pourquoi pensez-vous que ces comportements persistent malgré que la plupart des gens comprennent les risques ?

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.

Point de discussion : Pensez-vous que cela est vrai ou pensez-vous plutôt que c'est un moyen d'assurer que vous ayez trop peur de consommer du cannabis ?

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.

Plusieurs jeunes croient également qu'ils ne seront jamais arrêtés ou accusés de conduite avec les facultés 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 facultés d'un conducteur sont affaiblies par l'effet d'une drogue en fonction de son comportement et de sa capacité d'accomplir certaines tâches. Finalement, une



Cannabis ou alcool ?

Rapport de Jeunesse sans drogue Canada :

15.7 % des adolescents estiment que la conduite sous l'effet du cannabis n'est pas aussi dangereuse que la conduite en état d'ébriété.

16 % des adolescents disent être monté dans une voiture avec un conducteur sous l'emprise de la drogue.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues-eleves/2021-2022-sommaire.html>

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.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues-eleves/2021-2022-sommaire.html>

ASTUCES POUR LES ENSEIGNANTS ET ENSEIGNANTES

Nous avons conçu ce guide pour vous aider à animer des discussions et mener des activités à votre propre rythme. N'hésitez pas à les répéter au fil de l'année scolaire. Durant vos discussions, 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 les 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.

- Avant de commencer, prenez le temps d'examiner vos attitudes et valeurs personnelles à ce sujet. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous adoptez une approche objective et sans jugement.
- Axez vos sessions sur les participants. Comme chaque groupe est différent, il vaut mieux adapter vos discussions et questions en fonction des besoins des élèves devant vous.
- 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 des questions qui pourraient avoir une incidence sur la compréhension des messages du programme (culture, ethnicité, nouveaux venus, alphabétisme, religion).
- Reconnaissez les pressions auxquelles sont soumis les jeunes par les médias sociaux et le risque d'intimidation.
- Évitez de trop orienter la discussion en communiquant vos points de vue personnels à vos élèves ou ne leur en parlez pas du tout.
- Bien que vous puissiez être tenté de vous rapprocher de vos élèves en leur racontant vos propres expériences, ce n'est pas un moyen de paraître « cool » à leurs yeux ni d'être le modèle de rôle auquel les jeunes s'attendent de leurs enseignants. Par ailleurs, les jeunes ont rarement le goût d'entendre leurs professeurs pontifier. Permettez à vos élèves d'orienter la discussion comme bon leur semble.

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. Le virage vers l'enseignement virtuel du à la fermeture des écoles, la réduction ou l'annulation des activités familiales et des rencontres sociales, on fait en sorte que les adolescents ont vécu un degré d'isolation sociale sans précédent. Après le bouleversement de 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. La consommation d'alcool et de drogues et la conduite avec les capacités affaiblies sont de réelles préoccupations.

Introduction au programme

Avant de regarder le film

Nous encourageons les animateurs, les enseignants et les enseignantes à présenter le titre du film et à inviter les jeunes à examiner les différentes significations que pourrait avoir ce titre dans le contexte d'un film sur la conduite avec les capacités affaiblies. L'animateur devrait notamment aborder la possibilité que le titre du film puisse se prêter à de nombreuses interprétations. Par exemple :

- littéralement
- métaphoriquement

Demandez aux élèves de penser à leurs vies actuelles et d'essayer d'identifier les choix positifs et négatifs qu'ils ont faits en cours de route. Voici quelques exemples :

Mauvais choix

- Ne pas choisir les bons cours à l'école.
- Commencer à avoir des relations sexuelles avant d'être prêt ou prête.
- Adopter un style de vie axé sur les partys et la consommation d'alcool et/ou de drogues.
- Conduire avec les capacités affaiblies ou embarquer avec un conducteur sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
- Laisser tomber les sports ou les activités auxquels on tenait et adopter une attitude négative.
- Manquer de respect à l'endroit des gens qui nous aiment.

Bons choix

- Trouver un emploi.
- Travailler fort pour avoir de bonnes notes et se fixer des objectifs pour l'avenir.
- Changer de groupes d'amis ou casser avec quelqu'un parce que leurs valeurs ne sont pas les mêmes que les nôtres.
- Choisir de suivre un bon modèle de rôle pour ce qui est des règlements et des valeurs.
- Traiter les autres avec respect et refuser de suivre l'exemple de ceux qui intimident, taquent, insultent ou se moquent des autres.
- Choisir l'inclusion plutôt que l'exclusion.

Responsabilité

Parlez du concept de la responsabilité avec vos élèves, notamment dans le contexte de leurs vies. Être responsable...

- ... signifie qu'il faut prendre le contrôle des situations.
- ... c'est d'avoir le courage de prendre nos propres décisions, même si les autres ados ne les aiment pas.
- ... c'est d'avoir le pouvoir ou la permission de prendre des décisions pour les autres.
- ... c'est d'être un leader ou d'exercer une influence sur les autres.
- ... c'est la capacité d'accepter les félicitations lorsqu'elles sont méritées, mais aussi le blâme lorsqu'il est mérité.
- ... c'est d'accepter et de gérer le remords lorsqu'une mauvaise décision entraîne des conséquences désagréables.

- ... c'est de faire preuve de responsabilité envers les autres ET soi-même pour tout ce qui a trait à nos choix, nos décisions, nos actions et notre inaction.

Pression des pairs

Il est important de rappeler aux élèves que la pression des pairs au secondaire s'exerce rarement sous forme de dérision, de taquinerie, d'insultes et de défis. Rendus vers le milieu des études secondaires, les groupes de pairs sont plutôt fluides, mais leurs habitudes sont établies. Souvent, les choix se font en groupe ; tout aussi souvent, ce sont les leaders qui organisent des activités à risque pour le groupe. La pression est ainsi plutôt subtile, ce qui fait en sorte que les adolescents peuvent avoir de la difficulté à reconnaître qu'on fait pression sur eux ou qu'on essaie de les manipuler afin qu'ils agissent d'une certaine façon, prennent une certaine décision ou adoptent un comportement contraire à leur caractère.

Demandez aux élèves de trouver des exemples de pression « cachée » dans le film et de penser aux moyens que l'individu qui a fait l'objet de cette pression aurait pu prendre pour reconnaître la vérité de la situation. Demandez-leur s'ils pensent que les personnages auraient pris des décisions différentes ou s'il aurait été possible d'éviter la tragédie si la pression exercée sur chacun d'eux avait été plus ouverte.

Santé mentale

Il est important de faire comprendre aux jeunes la possibilité que les choix des différents personnages puissent avoir été influencés par des problèmes de santé mentale ; notamment, l'anxiété sociale et le besoin impérieux d'être accepté par le groupe. Bien que cela ne se voit pas d'un simple coup d'œil, il est important de tenir compte de l'état d'esprit de chaque personnage pour mieux comprendre leurs choix. **(Consultez également « Astuces pour les enseignants et enseignantes — COVID-19, la santé mentale et les ados » au haut.)**

L'on ne peut pas non plus oublier la mesure dans laquelle chacun d'eux sera affecté pour le reste de ses jours par des troubles de santé mentale post-traumatiques. La famille de la victime qui a été tuée dans cet incident de conduite avec les capacités affaiblies souffrira de cicatrices émotionnelles insupportables. Les adolescents impliqués dans l'incident porteront pour le reste de leur vie le fardeau de leur part de culpabilité dans la mort d'une femme innocente. L'anxiété, la dépression et les pensées suicidaires ne sont que quelques exemples des conséquences mentales et émotionnelles d'un tel incident.

Demandez à vos élèves d'imaginer comment ils composeraient avec la perte d'un membre de la famille de cette manière ou comment ils se sentiraient s'ils devaient assumer une part de responsabilité dans une tragédie comme celle-ci.



Programme scolaire 2024-2025 de MADD Canada



Le *Programme scolaire* est présenté de la perspective d'adolescents qui ne voulaient rien de plus qu'une soirée de plaisir. Le film brosse un portrait très réaliste de la nature subtile de la pression des pairs, des mauvaises décisions, du rôle de l'alcool et du cannabis dans la vie de ces jeunes et des conséquences tragiques de tous ces facteurs. La décision mortelle prise par un ado qui est généralement très responsable et les séquelles de celle-ci pour toutes les autres personnes touchées par cet incident resteront gravées à tout jamais dans l'esprit des jeunes qui assisteront à cette présentation.

Ce programme aura un impact énorme sur les élèves du Canada et pourrait les amener à repenser leurs choix concernant les partys, les mensonges qu'ils racontent à leurs parents, leur consommation d'alcool et de cannabis, la consommation des autres et, surtout, la conduite avec les capacités affaiblies.

SECTION 1

MATÉRIEL POUR LES ACTIVITÉS À FAIRE APRÈS LA PRÉSENTATION

Questions pour les discussions de groupe



Les questions proposées dans ce guide portent non seulement sur les éléments du film que les auditoires peuvent voir de leurs propres yeux, mais également sur des facteurs cruciaux qui se déroulent en coulisse. Il serait préférable de tenir cette discussion toute de suite après le film et de diviser les élèves en petits groupes de cinq à six personnes (soit dans l'auditorium ou en salle de classe).

1. Discussion du concept de la responsabilité ; c.-à-d. le rôle de chaque personnage dans le dénouement de cette histoire et le degré de responsabilité pouvant être imputé à chacun d'eux.
2. Examen de la nature subtile de la pression des pairs et des mécanismes par lesquels chacun des ados y succombe, possiblement même sans savoir ou reconnaître qu'ils ont agi sous pression. Discussion des concepts de la peur « de manquer quelque chose » ou « d'être laissé de côté » comme explication possible des décisions prises par les ados dans ce film.
3. Examen des dangers des « lieux de beuverie » dans le contexte du film et de la vraie vie puisque les jeunes trouvent invariablement des lieux où boire en cachette dans leurs quartiers. La discussion peut porter également sur le fait qu'il est difficile d'obtenir de l'aide à ces endroits parce qu'ils sont souvent assez éloignés.
4. Pensez-vous qu'il y a des circonstances qui pourraient excuser ou rendre acceptable la conduite avec les capacités affaiblies ? Pourquoi pensez-vous ainsi ?
5. Selon vous, quelle part de responsabilité pour cette collision mortelle revient à chacun des adolescents dans cette histoire ? Y a-t-il des personnages qui n'ont aucune part de responsabilité à assumer ? Outre les quatre adolescents, qui d'autre devrait assumer une part de responsabilité ?

6. Quelle a été l'incidence de la pression des pairs dans ce qui est arrivé ? Qui a fait pression sur qui et comment l'ont-ils fait ? Veuillez expliquer pourquoi et comment chacun des personnages a succombé à la pression des pairs. N'oubliez pas que la pression des pairs ne s'exerce pas toujours sous forme de dérision, de taquinerie ou de défis.

Guide de réponses aux questions de discussion

Les adolescents pensent typiquement que rien de mal ne peut leur arriver. Ils croient qu'ils peuvent toujours se tirer des choses sans se blesser et que les malheurs n'arrivent qu'aux autres. Par conséquent, ils sont bien plus susceptibles de courir des risques que les adultes ou les enfants plus jeunes. La pression des pairs influe sur la majeure partie de leurs décisions parce que personne ne veut être « celui ou celle qui ne participe pas ». Par ailleurs, la « peur de manquer quelque chose » est maintenant considérée comme un trouble de santé mentale exacerbé par l'influence des médias sociaux sur les jeunes.

« Deux heures par jour d'utilisation d'un appareil électronique semble être la limite ; après cela, l'on note une détérioration de la santé mentale, surtout chez les filles qui sont plus portées à consulter les médias sociaux (soit des éléments déclencheurs de la "peur de manquer quelque chose ou d'être laissé de côté"). Étant donné que les filles consultent les médias sociaux plus régulièrement, elles sont plus souvent exposées à des occasions de se sentir mises de côté et seules (notamment lorsqu'elles voient des images d'amis et de camarades de classe qui sortent sans elles). » (Source: <https://www.scientificamerican.com/article/kids-today-are-being-socialized-to-think-theyre-fragile-snowflakes/>)

Pour les ados, les comportements à risque sont un moyen de défier l'autorité, de se prouver aux autres, d'impressionner les autres et de paraître plus vieux. Plus récemment, ces comportements leur offrent un moyen de s'évader de ce qu'ils perçoivent comme une vie banale et des restrictions draconiennes imposées en raison de la pandémie de COVID-19.

Voici quelques exemples d'activités très dangereuses auxquelles les ados pourraient se livrer :

- Consommation d'alcool et/ou de drogues, sécher les cours, conduire à des vitesses excessives, courses de rue, nager ou plonger dans le l'eau peu profonde ou inconnue, faire du vélo sans casque, tirailage ;
- Cyberintimidation, drames adolescents, parler des autres, publier des photos, etc.
- Participer à des activités en ligne avec un inconnu ;
- Faire de l'escalade, du ski ou du toboggan à l'extérieur des limites ou à des endroits inappropriés.

Voici d'autres exemples de choses que font les gens pour essayer d'impressionner les autres :

- Langage grossier, comportements bruyants et désagréables ;
- Traiter les adultes et les ados (qu'on n'aime pas ou qui n'appartiennent pas à notre groupe d'amis) de manière insolente ;
- Déranger la classe et attirer toute l'attention sur soi ;
- Sarcasme, insultes, intimidation, bâiller sans raison, et autres gestes semblables.

Il y aura différentes réponses aux questions. Vous noterez également des réponses variées concernant les comportements que les ados ne trouvent pas impressionnants.

Les lieux de beuverie sont des endroits où les ados se cachent de leurs parents pour boire de l'alcool, fumer du cannabis ou prendre d'autres drogues récréatives. Ces lieux sont typiquement dans les bois ou dans un champ loin des routes et des maisons. Ils y vont pour avoir du plaisir et s'éloigner des adultes qui n'approuveraient pas ce qu'ils font. Ils y vont pour être acceptés et faire partie du groupe.

Le *Programme scolaire* illustre parfaitement l'un des grands problèmes associés aux lieux de beuverie ; c.-à-dire, la faiblesse du service cellulaire.

Les lieux de beuverie ne sont pas facilement accessibles aux premiers répondants dépêchés sur le site d'un incident pour venir en aide aux blessés.

Les ados qui font la fête à ces endroits consomment souvent de manière excessive. Ils peuvent devenir très malades, perdre connaissance (intoxication alcoolique), ou s'étouffer dans leurs propres vomissures. De nombreux cas de décès d'adolescents ont été répertoriés. Souvent, les autres sont trop saouls pour voir ce qui se passe où aider la personne en détresse.

De plus, ils doivent avoir un moyen de se rendre à ces lieux de beuverie. Souvent, ils se rendent en voiture et doivent donc compter sur un conducteur désigné et avoir confiance qu'il ne consommera pas afin d'être en mesure de les ramener à la maison en sécurité. Lors d'une beuverie, il y a de grandes chances que le conducteur désigné succombe à la pression des autres et consomme. Par la suite, ils sont confrontés au choix de passer la nuit ou de conduire avec les capacités affaiblies. Le fait que les lieux de beuveries et les partys dans les bois sont par leur nature même complètement isolés compromet le bien-être de tous les participants.

Vos élèves auront différents points de vue à ce sujet et ceux-ci pourraient être le reflet du comportement des modèles de rôle dans leur vie (parents, grands frères, grandes sœurs, etc.). Ils vous diront notamment que la décision de conduire dans une situation d'urgence dépend du degré d'affaiblissement des capacités de l'individu. **Il est important de faire comprendre aux élèves qu'il n'est jamais acceptable de conduire avec les capacités affaiblies, peu importe les circonstances.** C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est essentiel de planifier les sorties avant de partir (ou, quand, comment, avec qui, que faire dans une situation d'urgence, etc.), afin d'éviter de se retrouver dans une situation pareille.

Faites le point sur la notion que la pression des pairs ne s'exerce pas toujours ouvertement (taquinerie, paroles, etc.). De par sa nature, ce genre de pression est subtile et suggestive et est alimentée par la peur d'être « différent ». Par conséquent, les jeunes s'embarquent dans des mauvaises décisions et des comportements douteux tout simplement parce qu'ils veulent être acceptés par le groupe.

Parlez avec vos élèves du fait que nous devons tous, en bout de ligne, assumer la responsabilité de nos choix. Nous devons nous questionner sur nos agissements et réfléchir lorsque les choses tournent mal. L'objectif de cette discussion est d'aider vos élèves à comprendre qu'ils ne devraient jamais remettre leur sort entre les mains des autres et que certaines conséquences sont permanentes. Autrement dit, une fois faites, il y a des choses qui ne peuvent jamais être défaites.

Travaux complémentaires



1. Tu es un élève du secondaire. Tu veux aller à la fête de fin d'année au « spot » dans la zone de conservation ou dans un parc de ta région. Tes parents sont inquiets et essayent de te convaincre de ne pas y aller. Écris la conversation que tu vas avoir avec tes parents sous forme de scénario, comprenant les inquiétudes et règlements de tes parents, ainsi que tes réponses et tes promesses. Sois réaliste (la discussion va probablement tourner en chicane). Présente tes travaux sous forme de sketch ou sur vidéo.

2. Tu es le rédacteur en chef d'un journal de ta région et tu te rends sur la scène d'une des collisions présentées dans ce programme (l'histoire de Jacob et de la femme qu'il a tuée). Écris un éditorial sur ce que tu as vu, ce que tu sais et ce que tu crois être vrai. Ton éditorial devrait également présenter tes idées sur les moyens de prévenir les tragédies comme celle-ci. ***N'oublie pas qu'un éditorial peut présenter les faits ainsi que des points de vue*** et que son titre devrait saisir l'attention du lecteur.

3. Tu es un journaliste d'un poste de télévision régional. Tu es sur le site de la collision et les premiers répondants viennent tout juste d'extirper le corps de la victime de l'auto renversé. Tu diffuses ton reportage en direct. Il est évident que la famille n'a pas encore été avisée du décès. Rédige et présente ton reportage en direct de la manière dont tu crois qu'un journaliste responsable le ferait. Tu peux demander à un autre élève de jouer le rôle de caméraman sur la scène OU tu peux faire semblant de parler avec ton directeur des actualités et de répondre à ses questions en direct. N'oublie pas : en tant que journaliste, tu ne dois pas avoir de texte devant toi (quoique ton reportage doit être remis par écrit).

4. Mets-toi à la place d'un agent de police qui a souvent été appelé à intervenir sur la scène de collisions automobiles causées par des conducteurs aux capacités affaiblies. Prépare un compte-rendu descriptif pour présentation devant un auditoire ou pour enregistrement sous forme de podcast. Votre auditoire pourrait être des parents, des élèves du secondaire ou des personnes inscrites à un cours de conduite. Ton compte-rendu pourrait décrire en détail l'une ou plusieurs des histoires que tu as vues dans le cadre de cette présentation scolaire, comme il pourrait être tout à fait fictif. L'objectif de ta présentation est de communiquer un message incontournable sur la réalité et l'horreur des collisions attribuables à la conduite avec les capacités affaiblies : par exemple, ce que tu as vu sur la scène et les séquelles avec lesquelles tu devras composer pendant plusieurs mois. Ta présentation

devrait notamment aborder la mesure dans laquelle les mauvais choix, les comportements irresponsables, la pression des paires, la conduite alors que les capacités sont affaiblies et les déplacements à bord d'un véhicule conduit par une personne qui n'est pas en état de conduire gâchent les vies.

Critères de réussite pour les travaux complémentaires

1. Un dialogue qui aborde les facteurs suivants démontre que l'élève comprend la fréquence à laquelle les partys d'ados tournent à la tragédie.

- L'adolescent présente plusieurs bonnes raisons pour lesquelles il devrait avoir le droit d'y aller. Quelques exemples : déplacements aller-retour planifiés avant de sortir, promesse de ne pas consommer d'alcool ou de drogue (parce qu'il n'a pas l'âge légal), plans d'urgence en place, etc.
- Les parents citent d'autres incidents ou tragédies survenus dans le passé et contrent les arguments de leur ado en présentant des preuves des raisons pour lesquelles il ne devrait pas y aller. Par exemple, ils pourraient parler de leurs préoccupations concernant l'éloignement du site, l'intoxication alcoolique, la tendance des ados à prendre des mauvaises décisions lorsqu'ils sont en groupe, etc.
- Le dialogue est authentique et reflète une conversation réaliste.

2. Éléments d'un bon éditorial :

- Langage descriptif et figuratif qui engage le lecteur.
- Titre saisissant.
- Description de la scène en termes clairs, concis et précis.
- Mention de la probabilité que la collision soit le résultat des mauvais choix des ados.
- Mesures de prévention pour l'avenir.
- Présentation de faits et d'une opinion (degrés de responsabilité, rôles des parents, degré de causalité de la pression des pairs).

3. Le reportage en direct est présenté de manière authentique et formulé en termes très clairs. Le journaliste présente les faits ainsi que son opinion sur ce qui est arrivé. Les critères de l'activité n° 2 s'appliquent également à cette activité avec l'ajout de questions pointues du directeur des actualités. Bonne utilisation de la voix et du ton pour présenter une description précise de la sévérité de l'incident.

4. Éléments essentiels du compte-rendu/podcast de l'agent de police :

- Description de l'horreur des scènes de collisions auxquelles il a été dépêché en termes frappants et évocateurs.
- Description du stress post-traumatique dont souffrent les premiers répondants devant intervenir sur la scène de collisions comme celle-ci.
- Description de la mesure dans laquelle il est pénible d'être obligé de cogner à la porte d'une famille au beau milieu de la nuit pour l'aviser de la mort insensée d'un proche.
- Outils et conseils pour aider les élèves à voir à leur propre sécurité et prendre des décisions judicieuses.
- Rappeler aux parents que leur rôle premier est celui d'un parent et non d'un ami.
- Rappeler aux parents et aux jeunes l'importance des règlements, des attentes, de la compréhension mutuelle et de la reconnaissance que certaines règles sont inviolables.

Rubrique : Autres critères d'évaluation pour les travaux complémentaires

Niveau 1

- ☐ Le travail démontre une très faible compréhension des facteurs qui mènent à la conduite avec les capacités affaiblies. Absence de ton ou de contexte.
- ☐ La question de responsabilité fait l'objet d'une attention minime.
- ☐ La question de choix personnels est mentionnée, mais en trop peu de détail.
- ☐ Le travail accorde peu d'attention au rôle de la pression des pairs dans les choix des ados.
- ☐ Aucune mention n'est faite des facteurs de santé mentale pouvant orienter les choix des ados (notamment, l'anxiété sociale, le besoin d'être accepté par le groupe ou le désir de se rebeller).
- ☐ Description peu détaillée du site de la collision et des émotions des gens.

- ❑ Absence de détails supplémentaires pouvant démontrer une bonne compréhension du problème de la conduite avec les capacités affaiblies, notamment dans le contexte des adolescents.

Niveau 2

- ❑ Le travail démontre une certaine compréhension de quelques-uns des facteurs qui mènent à la conduite avec les capacités affaiblies. Le ton et le contexte sont appropriés.
- ❑ L'auteur identifie l'individu à qui revient la majeure part de responsabilité pour la mort de la victime (le conducteur).
- ❑ Le texte reconnaît la possibilité que la pression des pairs ait joué un rôle.
- ❑ Mention des facteurs de santé mentale ayant mené à la collision ou des répercussions sur la santé mentale des survivants.
- ❑ Mention du rôle de la pression des pairs.
- ❑ Quelques détails et descriptions de la scène de la collision et de ce qu'ont ressenti les personnes sur la scène au moment de l'incident et après.
- ❑ Quelques détails supplémentaires indiquant une compréhension des rôles des différents personnages (parents, enfant, journaliste, rédacteur en chef du journal).
- ❑ Le travail témoigne de l'effort déployé par l'élève pour représenter l'énormité de la situation.

Niveau 3

- ❑ Le travail démontre une très bonne compréhension de la plupart des facteurs qui mènent à la conduite avec les capacités affaiblies. Le ton et le contexte sont clairs.
- ❑ L'auteur identifie plusieurs individus qui doivent assumer une part de la responsabilité pour la mort de la victime et précise leur rôle dans le dénouement de l'affaire.
- ❑ Identification et explication du rôle de la pression des pairs dans la collision.
- ❑ Explication détaillée de la santé mentale des personnages dans cette histoire avant et après la collision.
- ❑ Utilisation d'un langage descriptif et figuratif convenable pour décrire la collision et les séquelles de celle-ci (hôpital, maison des parents, salle d'audience).
- ❑ Détails et créativité supplémentaires (sentiments des frères et sœurs de la victime, réponses du conducteur, état émotionnel des parents, etc.).
- ❑ Le travail illustre bien la gravité de la question et aborde plusieurs aspects de la conduite avec les capacités affaiblies.

Niveau 4

- ❑ Le projet final démontre une compréhension approfondie de la multitude de facteurs qui mènent aux collisions attribuables à la conduite avec les capacités affaiblies. Le ton et le contexte du texte sont facilement identifiables.
- ❑ Le travail démontre que l'auteur comprend que ces collisions ne sont pas généralement attribuables à une seule personne. Bien que de nombreuses personnes doivent assumer une part de responsabilité, c'est toujours au conducteur que revient la majeure part de responsabilité.
- ❑ Identification du rôle de la pression des pairs, ouverte et subtile, dans cette situation de conduite avec les capacités affaiblies et d'autres.
- ❑ Reconnaissance de l'incidence des problèmes de santé mentale sur les capacités décisionnelles et sur les personnes vivant avec un trouble post-traumatique.
- ❑ Utilisation d'un vocabulaire et de qualificatifs riches et imagés pour brosser un portrait vif de la scène et des séquelles.
- ❑ Abondance de détails touchant à tous les éléments pouvant entrer en ligne de compte. L'auteur a fait preuve de créativité (entrevues sur la scène, citations, etc.).
- ❑ Le travail est authentique et reflète les rôles de chacun avec sincérité et précision (parents, enfant, journaliste, et rédacteur en chef).

Section 2

Ressources pour les enseignants et enseignantes — Alcool et cannabis

Cette section du guide renferme des feuilles de travail pour les élèves, des plans de leçon et des feuillets de renseignements pouvant être utilisés avant ou après la présentation du *Programme scolaire de MADD Canada*. Les feuilles de travail et les plans de leçon visent à susciter des discussions parmi les élèves et aider les enseignants et enseignantes à faire le point sur les fausses perceptions qu’entretiennent souvent les jeunes au sujet de la consommation d’alcool et de cannabis en vue de les remplacer par des faits réels.

Dans la mesure du possible, il est recommandé de mettre les élèves en petits groupes (quatre au plus) pour répondre aux questions dans les feuilles de travail fournies. Afin d’assurer que vos élèves soient à l’aise de partager leur compréhension actuelle du sujet sans crainte de jugement, il est recommandé de leur permettre de créer leurs propres équipes. Il est important également de veiller à ce que vos élèves sachent qu’il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses puisque ces feuilles de travail visent principalement à alimenter les discussions et favoriser le partage d’informations sans nécessairement servir de fiche d’étude. Il s’agit essentiellement d’une activité de collecte de connaissances. Une fois cette activité terminée, l’enseignant peut entamer une discussion afin de veiller à ce que les élèves comprennent bien la matière.

Feuille de travail 1 — Mes connaissances

- 1. Qu'est-ce qu'une drogue et quelles sont les quatre manières d'en consommer ?**

- 2. De quelle manière les drogues sont-elles catégorisées ?**

- 3. Quels sont les effets des drogues sur le corps de la personne qui en consomme ? Comment affectent-elles la personne qui en consomme ?**

- 4. Quelles drogues sont sécuritaires et quelles drogues ne le sont pas ?**

- 5. Pourquoi certaines personnes choisissent-elles de consommer de la drogue ?**

- 6. Quels sont les facteurs qui pourraient influencer sur votre décision de consommer ou non de la drogue ?**

Guide de réponses à la Feuille de travail 1 — Mes connaissances

1. Qu'est-ce qu'une drogue et quelles sont les manières d'en consommer ?

Une drogue est une substance qui altère le fonctionnement normal du corps lorsqu'elle est consommée. Il y a quatre manières de consommer de la drogue :

- **Ingestion** (voie orale) : une drogue administrée par voie orale (c.-à-d. par la bouche) atteint le système circulatoire du corps par le biais du système digestif.
- **Injection** (seringue) : une drogue peut être administrée directement dans le système sanguin par voie d'injection dans un muscle (p. ex. dans le bras) ou dans une veine.
- **Inhalation** (fumer, renifler) : la drogue est absorbée dans l'organisme par la voie respiratoire (c.-à-d., elle passe des poumons au système circulatoire).
- **Timbre sous-cutané** : la drogue est libérée lentement et passe par la peau avant d'être absorbée dans le système circulatoire.

2. De quelle manière les drogues sont-elles catégorisées ? Il y a plusieurs façons de catégoriser les drogues. Les deux catégories les plus courantes sont les suivantes :

Légales et illégales

Les drogues légales comprennent celles qui sont en vente libre ; c.-à-d., celles qui peuvent être achetées par n'importe qui (p. ex., médicaments pour la toux, analgésiques comme le Tylenol ou l'Advil, etc.). Cette catégorie comprend également les médicaments d'ordonnance qu'on peut uniquement obtenir d'un pharmacien agréé avec un billet du médecin. Ces drogues sont contrôlées et ne sont pas offertes en vente libre (p. ex., antibiotiques, inhalateurs pour l'asthme, analgésiques plus forts, etc.).

Les drogues illégales sont généralement achetées d'un vendeur de rue qui les obtient de différentes manières. Ces drogues ne sont pas fabriquées par une compagnie pharmaceutique autorisée et ne sont pas assujetties à un processus de contrôle de la qualité du gouvernement (p. ex., héroïne, cocaïne).

Stimulants, dépresseurs, hallucinogènes

Le nom de cette catégorie, qui comprend des drogues légales et illégales, décrit l'effet de ces drogues sur le corps. Ces drogues agissent sur le corps par le biais du système nerveux central (SNC) au moyen des communications circulées par le cerveau. Le SNC régit toutes nos activités ainsi que le fonctionnement de notre corps. Les drogues altèrent ce fonctionnement ; par exemple, les médicaments antidouleur atténuent les récepteurs de douleur des terminaisons nerveuses afin de réduire l'effet de la source de la douleur.

3. Quels sont les effets des drogues sur le corps ?

Stimulants :

Les drogues de cette catégorie accélèrent le taux de réponse du système nerveux central. Les stimulants nous font « aller plus vite ». Voici quelques exemples de stimulants : nicotine, caféine, cocaïne, et boissons énergisantes (comme le Red Bull) qui contiennent de la caféine synthétique. Une personne qui consomme ces substances pourrait se sentir énergisée, réveillée, fébrile, anxieuse, nerveuse ou agitée. Ces substances peuvent accélérer le rythme cardiaque et causer des sueurs ou des rougeurs.

Dépresseurs :

Cette catégorie de drogues a un effet contraire. Elles ralentissent le taux de réponse du système nerveux central, le temps de réaction, ainsi que la personne même. Voici quelques exemples de dépresseurs : alcool, somnifères, antidépresseurs et héroïne. Ces drogues peuvent provoquer une sensation initiale de détente et faire disparaître les inquiétudes ; par la suite elles peuvent provoquer la somnolence, la confusion, des troubles d'élocution, des étourdissements, des difficultés à marcher et une perte de concentration.

Hallucinogènes :

Ces drogues perturbent la circulation de messages en provenance et à destination du cerveau. Essentiellement, elles les embrouillent. Typiquement, ces drogues produisent trois effets principaux. Elles peuvent attiser les sens de manière à ce que la personne ressente, voie ou entende les choses plus intensément (les petites choses peuvent paraître plus grandes, un petit bruit peut claiçonner ou une petite marque sur un mur peut devenir une araignée). Ces drogues peuvent également faire voir ou entendre des choses qui ne sont pas là où donner l'impression de posséder des superpouvoirs permettant de faire n'importe quoi, comme sauter sans danger du toit d'un immeuble.

Finalement, ces drogues peuvent provoquer un sens d'euphorie, d'irrationalité, ou de calme ou même la sensation de « flotter ». Voici quelques exemples d'hallucinogènes : cannabis et ses dérivés, certains champignons (« shrooms »), le LSD, et certains sirops contre la toux. Bien que la plupart des hallucinogènes soient à base végétale, il existe aussi des drogues synthétiques fabriquées dans des laboratoires clandestins.

4. Drogues sécuritaires et drogues dangereuses

Toutes les drogues, légales et illégales, présentent un degré de risque. Toutes les drogues altèrent le fonctionnement du corps et peuvent produire des effets secondaires indésirables. Même les médicaments en vente libre peuvent être extrêmement nocifs s'ils ne sont pas pris conformément aux indications. Toutes les drogues peuvent être dangereuses lorsqu'on ne suit pas les directives. Par exemple, il est très facile de prendre une surdose de drogues comme un sirop contre la toux, le Tylenol, l'Advil et même les vitamines. Par ailleurs, les gens qui prennent de la morphine pour gérer la douleur, en prennent souvent trop et souffrent de dommages permanents ou en meurent. Le même est vrai pour les médicaments d'ordonnance lorsque la personne pour laquelle ils sont prescrits en augmente elle-même la dose ou les donne à quelqu'un d'autre.

Il est important de comprendre que les drogues de rue proviennent de **SOURCES INCONNUES**. Les drogues de rue ne sont jamais soumises à des processus de contrôle de la qualité et peuvent contenir des substances inconnues. Même si vous obtenez une drogue de rue d'un ami, vous ne pouvez pas savoir d'où elle est initialement venue. Aucune drogue illégale n'est sécuritaire. De plus, nous traversons en ce moment une période de crise causée par le fentanyl ; soit une drogue mortelle dont sont parfois coupés le cannabis et la cocaïne. Il y a eu des milliers de morts au Canada depuis quelques années causées par la présence de fentanyl dans les drogues de rue les plus courantes.

Comment puis-je me protéger ? Prenez uniquement les drogues considérées comme sécuritaires par un adulte de confiance (parent, tuteur, parent d'accueil) **et suivez les directives à la lettre** ; c'est-à-dire, les médicaments en vente libre dont vous avez besoin ou les médicaments prescrits par votre médecin. Si un médicament vous fait ressentir un malaise, arrêtez d'en prendre et consultez votre médecin. Ne prenez **JAMAIS** un médicament qui vous est donné par un ami. Vous ne pouvez pas savoir d'où il vient ou ce qu'il contient. Même si votre ami vous dit que c'est correct, vous ne pouvez pas en être sûr.

5. Pourquoi certaines personnes choisissent-elles de consommer de la drogue ? Cette question suscitera bien des réponses différentes. Il est important de noter qu'il n'y a pas de mauvaise réponse à cette question, mais vous pourriez articuler la discussion autour des points suivants :

- Curiosité : cette drogue me fera-t-elle ressentir tous les effets qu'ils « disent qu'elle provoque » ?
- Pour faire partie du groupe : elle ne peut pas être dangereuse si tous les autres en prennent, alors je vais en prendre moi aussi.
- Pression des pairs : vous pourriez décider de céder à la pression et l'essayer par crainte de perdre vos amis.

- Pour fuir vos problèmes ; par exemple, relations interpersonnelles, crise d'identité sexuelle, problèmes avec les médias sociaux, intimidation, problèmes de famille, pression scolaire, pressions en dehors de l'école.
- Pour faciliter les travaux scolaires ou aider à étudier pour les examens.
- Pour composer avec les troubles de santé mentale (pour éviter l'automutilation ou comme complément à ce comportement).

6. Quels facteurs pourraient vous inciter à choisir de consommer de la drogue, comprenant l'alcool et le cannabis, ou de ne pas en consommer ?

- Valeurs familiales. Qu'en penseraient mes parents ou qu'en diraient-ils ? Suis-je d'accord avec leurs valeurs ?
- Modèles de rôles. Autant ceux qui en consomment que ceux qui n'en consomment pas.
- Image de soi et confiance en soi. Ai-je la capacité de faire mes propres choix et d'en être heureux, peu importe les conséquences ?
- Valeurs religieuses et culturelles.
- Mon groupe d'amis ; quels sont leurs choix et suis-je obligé de faire les mêmes choix ?
- L'importance que j'accorde à l'éducation et les effets (favorables ou défavorables) possibles de mes choix.
- Mes espoirs pour l'avenir d'ici 5, 10, 15, ans, et les effets possibles des choix que je fais aujourd'hui sur mes espoirs pour l'avenir.

Feuille de travail 2 — Fait ou fiction

Veillez lire chacun des énoncés ci-dessous, puis indiquer si vous pensez qu'il s'agit d'un « Fait » ou d'une « Fiction ». Pour faciliter les discussions de groupe, veuillez expliquer vos réponses dans les espaces fournis sous chaque question.

1. L'alcool est sans danger pour la consommation humaine, autrement il ne serait pas légal.
2. Malgré ce que disent les gens, l'alcool n'est pas vraiment une drogue.
3. Si l'on mange quelque chose avant de boire, on ne se saoulera pas autant.
4. Lorsque les gars et les filles consomment la même quantité d'alcool, les gars ne s'enivrent pas autant.
5. Le café aide les gens à se dégriser avant de rentrer à la maison en automobile.
6. Une personne qui vomit parce qu'elle a trop bu sera moins saoule parce que les vomissements purgent le système.
7. La bière saoule plus que les « shooters » (p. ex., whiskey, vodka, etc.) parce que la bière a plus de volume.
8. Une douche froide n'aide pas du tout à dissiper les effets de l'alcool.
9. La consommation d'un mélange de boissons (p. ex., bière, vin, shooters) rend bien plus saoul.
10. Les coolers et les cidres sont tout aussi enivrants que la bière et les shooters.



Guide de réponses à la Feuille de travail 2 — Fait ou fiction

1. FAIT ET FICTION : Lorsque l'alcool est consommé de manière responsable et avec modération, il ne cause pas de dommages permanents. Toutefois, les adolescents qui consomment de l'alcool sont souvent portés à en consommer beaucoup en peu de temps, ce qui peut être extrêmement nocif et dangereux.
2. FICTION : L'alcool est un déprimeur. Il agit sur le système nerveux central et ralentit la neurotransmission (messages provenant et à destination du cerveau). Tous les systèmes de l'organisme sont affectés par ce ralentissement, dont la motricité fine et globale et le temps de réaction.
3. FICTION : La nourriture dans l'estomac d'une personne qui a mangé avant de boire ralentit l'absorption de l'alcool dans son système sanguin. Puisque cela n'a aucun effet sur la quantité d'alcool consommée, le niveau d'enivrement demeure le même. Bien qu'on n'en ressente pas nécessairement les effets aussi rapidement, nous avons néanmoins de l'alcool dans l'organisme.
4. FAIT ET FICTION : Le degré d'enivrement est une fonction de la quantité d'alcool consommée par rapport au volume sanguin de la personne. Puisque les femmes pèsent généralement moins que les hommes, leur volume sanguin est moins élevé, ce qui signifie qu'elles auront une plus forte concentration d'alcool dans le sang pour une même quantité d'alcool. De plus, puisque le pourcentage de masse adipeuse des femmes est généralement plus élevé que celui des hommes, leur taux d'absorption d'alcool est également plus élevé. Il importe de souligner que cela est une généralisation qui ne s'applique pas dans le cas d'un homme qui est plus léger et qui a une masse adipeuse plus élevée qu'une femme. Autrement dit, le degré d'enivrement varie d'une personne à l'autre.
5. FICTION : Le café et les boissons énergisantes contiennent de la caféine, un stimulant. La consommation de ces boissons peut donner l'impression d'être plus éveillé, mais cela ne change pas l'alcoolémie. Un individu enivré qui consomme des boissons énergisantes devient simplement un « ivrogne éveillé ».
6. FICTION : Lorsqu'une personne vomit parce qu'elle a trop bu, son organisme n'absorbera évidemment pas l'alcool qu'elle a vomi. Toutefois, l'alcool absorbé avant qu'elle vomisse demeure dans son organisme jusqu'à ce qu'il soit métabolisé dans le foie, ce qui se fait à un rythme d'environ une consommation par heure. Vomir ne dégrise pas.
7. FICTION : La bière, les coolers, le vin et les shooters produisent un effet enivrant égal. Bien qu'il y ait des différences au niveau du volume (p. ex. une cannette de bière renferme 355 millilitres tandis qu'un shooter n'en renferme que 30), la teneur en alcool d'une bière n'est que de 5 % comparativement à 40 % pour un shooter. Un shooter de whiskey est plus fort, mais on en boit typiquement moins. Il importe de souligner qu'il est dangereux d'enchaîner les shooters et de les boire d'un trait en raison du volume d'alcool élevé de ces consommations.
8. FAIT : Bien qu'une douche froide puisse vous réveiller, elle ne change pas du tout la quantité d'alcool dans votre organisme. Vos capacités restent tout aussi affaiblies après une douche froide. Seul le temps peut dissiper l'ivresse. Votre organisme a besoin d'environ une heure pour métaboliser une consommation standard.
9. FAIT ET FICTION : L'alcool c'est de l'alcool. Peu importe qu'une personne boive une bière, suivie par un verre de vin et un shooter ; le taux d'alcool dans le sang est déterminé par la quantité d'alcool consommée. Toutefois, ce sont les autres ingrédients (notamment le sucre) dans les consommations qui font en sorte qu'une personne puisse se sentir plus saoule, ou malade, lorsqu'elle boit un mélange de consommations.
10. FAIT : Plusieurs personnes croient que les coolers saoulent moins que les autres boissons ; en réalité, cependant, la plupart des coolers contiennent autant d'alcool qu'une bière. Certains coolers en contiennent même plus, ce qui les rend encore plus enivrants. De plus, puisque les coolers contiennent beaucoup de sucre, les gens sont portés à les boire plus vite et/ou à en boire plus, ce qui les rend plus saouls.

Ressources pour les enseignants.es — ALCOOL

Le saviez-vous ?

L'alcool est la principale drogue consommée par les ados. 39% des élèves canadiens 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 55,7 % chez les jeunes de 10-12e année.

Les habitudes de conduite des jeunes augmentent considérablement leur 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.



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 2e année ont déclaré avoir été à bord d'un véhicule conduit par une personne ayant consommé de l'alcool. 10% 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 %.

18,3 % des étudiants de la 7e à la 12e ont dit avoir consommé du cannabis au moins une fois dans les douze derniers mois (sondage 2020-2021). Ce pourcentage passe à 29,1 % chez les jeunes de la 12e année.

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.

20,8 % des élèves ont déclaré avoir bu 5 verres ou plus en une même occasion (excès occasionnel d'alcool) au moins une fois au cours des 12 derniers mois. Rendu en 12e année, ce taux grimpe à 33,6 %.

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.

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

Sondage SCDSEO 2019

Combien d'alcool dans « un verre » ?

La plupart des jeunes pensent qu'une bière est moins enivrante qu'une consommation ou portion de spiritueux. Cela n'est tout simplement pas vrai. Ils ne tiennent pas compte du fait qu'on ajoute généralement du jus ou une boisson gazeuse à la consommation de spiritueux ce qui la dilue et la rend équivalente à une bière. Demandez à vos élèves d'imaginer une cannette de bière remplie de vodka ou de whiskey pour se faire une idée de cette notion. Une personne ne pourrait jamais boire une cannette de bière remplie d'un spiritueux de la même manière qu'elle consommerait une bière — elle perdrait connaissance et souffrirait en toute probabilité d'intoxication alcoolique. La teneur en alcool des **spiritueux est de 40 %**, tandis que celle de la **bière est de 5 %**. **Les spiritueux étant huit fois plus forts**, une personne ne pourrait jamais en consommer autant au cours d'une période équivalente. Le **vin** pour sa part a généralement une teneur en alcool de **12 % à 14 %**.

Bien des jeunes croient également que, peu importe ce qu'ils boivent, un verre équivaut à une consommation, mais cela est faux. Un verre plein de bière et un verre plein de vin contiennent des quantités d'alcool très différentes. Il faut comprendre également que différents types de consommations peuvent avoir des effets différents selon la personne qui les boit. De nombreux facteurs peuvent affecter le degré d'ivresse : le type d'alcool, la teneur en sucre et les différents mélanges. Une « consommation standard » contient 13,5 grammes d'éthanol pur (nom propre de l'alcool), ce qui équivaut à :

- 341 ml (12 onces) de bière ou de cooler (une bouteille ou une cannette de format régulier)
- 142 ml (5 onces) de vin
- 43 ml (1,5 once) de spiritueux (rhum, vodka, rye, whiskey, etc.)

Autrement dit, une cannette de bière contient autant d'éthanol qu'une portion d'alcool. La rapidité à laquelle l'alcoolémie monte et descend dépend de plusieurs facteurs : le type corporel, le poids, et la consommation de nourriture en buvant. Étant donné que les femmes sont généralement plus petites que les hommes et qu'elles ont plus de tissu adipeux, une femme qui boit la même quantité d'alcool qu'un homme aura habituellement une alcoolémie plus élevée.



**CES CONSOMMATIONS SONT ÉQUIVALENTES.
LES VOLUMES SONT DIFFÉRENTS,
MAIS LA QUANTITÉ D'ALCOOL EST PAREILLE.**

Infos éclair – L'alcool et le corps humain

Facteurs qui influent sur le degré d'ivresse :

- La vitesse de consommation, la quantité consommée, et en combien de temps l'alcool est consommé.
- Le fait ou non d'avoir de la nourriture dans l'estomac ; bien que la nourriture ralentisse la vitesse d'absorption de l'alcool, cela ne change pas la quantité d'alcool consommée ni l'alcoolémie.
- La grandeur et la constitution du buveur (rapport entre la masse musculaire maigre et la masse adipeuse ainsi que le volume sanguin).
- Le sexe.
- La prise de médicaments (comme des antibiotiques). Lorsque pris avec de l'alcool, certains médicaments peuvent provoquer des nausées, des crampes à l'estomac ou des vomissements.

Vous pourriez souffrir d'intoxication alcoolique si :

- votre peau est bleuâtre, moite, ou froide ;
- vous vomissez sans vous réveiller ;
- vous ne réagissez pas lorsque quelqu'un essaie de vous réveiller ;
- vous prenez moins de 8 respirations par minute.

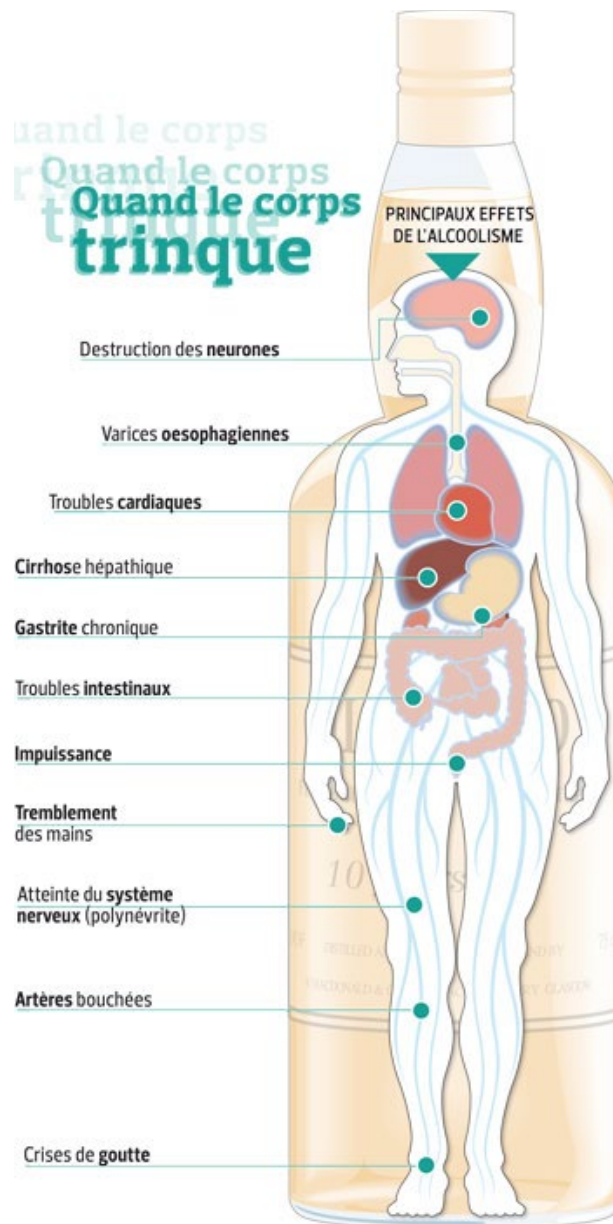
Le foie peut métaboliser environ une consommation standard par heure. Toutefois, durant les deux ou trois premières heures d'une sortie sociale, les gens consomment souvent bien plus que ça. Par conséquent, le foie pourrait avoir besoin de plusieurs heures après la dernière consommation pour métaboliser tout l'alcool dans l'organisme d'un buveur. Il a été démontré que l'alcoolémie d'une personne qui a beaucoup consommé la veille peut toujours dépasser la limite légale de 0,08 mg/100 ml de sang le lendemain matin. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle l'on voit parfois des barrages de contrôle de la sobriété en matinée.

Différences entre les hommes et les femmes

Lorsqu'un homme et une femme consomment une quantité égale d'alcool, il y a de bonnes chances que la femme soit plus fortement affectée, et ce, même s'ils sont de poids et de constitution semblables. De manière générale, les femmes ont moins d'eau dans leur organisme ; par conséquent, l'alcool est moins dilué et frappe plus fort. Par ailleurs, les recherches démontrent que les femmes ressentent les effets de l'alcool plus longtemps puisque leurs organismes ont moins des enzymes nécessaires à la métabolisation de l'alcool.

<https://www.ontario.ca/fr/page/consommation-securitaire-dalcool>

Les effets de l'alcool sur les organes



Mythes courants sur l'alcool

L'alcool n'est pas une drogue.

Faux : 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.

Un verre n'est pas assez pour affecter la capacité de conduire.

Faux : Les gens ont de la difficulté à évaluer la mesure dans laquelle ils ont été affectés par l'alcool. 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 : <http://www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility/responsibility/talk-to-kids-about-alcohol.html#.WXJPjYTyszZ>

RESSOURCES POUR LES ENSEIGNANTS.ES — CANNABIS



Renseignements sur le cannabis et ses effets

FAIT : Selon le sondage 2019 sur la consommation de drogues et la santé des étudiants de l'Ontario réalisé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, 7% 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.

Au sujet du cannabis

Le cannabis, le hachisch (hasch) et l'huile de hachisch proviennent d'un type de chanvre appelé cannabis sativa ou cannabis indica. 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 hachisch.
- L'huile de hachisch est faite en combinant du hachisch à de l'alcool ou des huiles comestibles de grande qualité.
- 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.

Noms de « rue » :

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

Types de cannabis :

Les deux principaux types de cannabis, **sativa et indica**, sont utilisés à des fins médicales et récréatives. Les sativas sont reconnus pour la sensation d'euphorie qu'ils provoquent au niveau

psychique, en ce qu'elles produisent des effets revigorants et énergisants qui contribuent à la réduction de l'anxiété et du stress et favorisent la créativité et la concentration. Les indicas sont plutôt associés aux effets qu'ils produisent au niveau du corps entier qui favorisent la détente et soulagent les troubles d'insomnie. Lorsqu'il est cultivé à des fins industrielles, le cannabis indica contient très peu de THC et ne produit aucune sensation d'euphorie.

Qui consomme du cannabis ?

- Le cannabis se classe au deuxième rang des drogues « sociales » consommées au Canada (l'alcool est au premier rang).
- Presque la moitié (44 %) des Canadiens et Canadiennes disent avoir consommé au moins une fois du cannabis au cours de leur vie.
- En 2019, 22% 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 de cannabis se situe à un peu plus de 14 ans
- Près de 2 % 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 (38 %) des élèves de l'Ontario ont consommé du cannabis au cours de la dernière année.
- Environ un élève sur huit (2 %) qui consomme du cannabis en consomme tous les jours (environ 20 000 élèves).

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
- La méthode d'absorption (fumé ou mangé)
- L'humeur et les attentes de la personne qui la consomme
- Le fait d'avoir consommé de l'alcool ou d'autres drogues en même temps.

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 (« trips de bouffe »).
- 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 grande quantité de cannabis d'un coup.
- Bouche sèche et yeux rouges.
- Manque de coordination.
- Ralentissement du temps de réaction.

Est-il possible de développer une dépendance au cannabis ?

Oui. Certaines personnes ont de la difficulté à arrêter d'en consommer et doivent suivre un traitement. Il peut être question d'une dépendance **physique** (c.-à-d. le corps est habitué à la drogue et en veut), **émotionnelle** (l'impression d'en avoir besoin pour composer avec la vie) ou **sociale** (impression d'être obligé d'en fumer pour être accepté par le groupe). Les gens qui consomment du cannabis ressentent souvent le besoin d'en consommer et deviennent angoissés lorsqu'ils n'en ont pas.

Les gens qui consomment quotidiennement beaucoup de cannabis et qui arrêtent subitement ont parfois de la difficulté à dormir. Lorsqu'ils n'en consomment pas, ils peuvent se sentir anxieux, 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 nocif ?

Oui. Le cannabis peut faire du mal à ceux qui en fument. De nombreuses personnes ne le savent pas, mais la fumée du cannabis contient une plus grande quantité de goudron et de certains produits chimiques cancérigènes que la fumée de tabac. Plutôt que d'inhaler de la nicotine, l'on inhale le THC (drogue hallucinogène). Comme la cigarette, le CO₂ dégagé par la partie allumée du joint réduit la capacité des globules rouges à transporter l'oxygène.

Autres effets nocifs du cannabis :

- Afin d'en maximiser les effets, les fumeurs de cannabis ont tendance à inhaler plus profondément et à retenir plus longtemps la fumée dans les poumons que les fumeurs de tabac, ce qui augmente les risques de cancer.
- Fumer du cannabis irrite les poumons et est associé à la toux et à la bronchite chroniques et peut aggraver l'asthme.
- 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.

Le saviez-vous ?

Le cannabis contient au moins 400 produits chimiques. 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 de la marijuana.

Vrai ou faux ?

1. Le cannabis est un produit naturel et ne peut donc pas faire de mal.
2. Toutes les sortes de cannabis ont la même intensité.
3. Près de 10 % 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 : 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.

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

SECTION 3

Fiches d'informations et activités supplémentaires pour les discussions

Gouvernement du Canada, ministère de la Justice, justice pénale. Lois et peines relatives à la conduite avec les capacités affaiblies

Conduite avec les capacités affaiblies

Le *Code criminel* interdit la conduite d'un véhicule lorsque la capacité de le faire est affaiblie à quelque degré que ce soit par l'effet de l'alcool, de la drogue ou d'un mélange des deux. Selon la gravité de l'infraction, la Loi prévoit un éventail de peines, allant d'une amende minimale obligatoire à l'incarcération à vie.

Taux de concentrations interdits

En plus de l'infraction de conduite avec les capacités affaiblies, il existe des infractions distinctes pour avoir dans le sang des concentrations interdites d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues dans les deux heures suivant la conduite. Les peines vont d'amendes à l'emprisonnement à perpétuité, selon la gravité de l'infraction.

Alcool

Le taux d'alcoolémie (TA) interdit est de **80 milligrammes (mg) ou plus d'alcool par 100 millilitres (ml) de sang**.

Cannabis (THC)

Il existe deux niveaux interdits de THC, la principale composante psychoactive du cannabis : une infraction moins grave si un individu a entre **2 nanogrammes (ng) et 5 ng de THC par ml de sang** et une infraction plus grave dans le cas où un individu a **5 ng de THC ou plus par ml de sang**.

Combinaison d'alcool et de cannabis

Les concentrations interdites d'alcool et de cannabis, lorsqu'elles sont combinées, sont de **50 mg ou plus d'alcool par 100 ml de sang et de 2,5 ng ou plus de THC par ml de sang**.

Autres drogues

Il est interdit d'avoir une **concentration détectable** des drogues suivantes dans l'organisme dans les deux heures suivant la conduite d'un véhicule : LSD, psilocybine, psilocine (« champignons magiques »), kétamine, PCP, cocaïne, méthamphétamines et 6-MAM (un métabolite de l'héroïne).

La concentration interdite de GHB est de **5 mg ou plus par litre de sang** puisque le corps peut produire une faible quantité de cette substance naturellement.

Peines

La conduite avec les capacités affaiblies est un crime grave qui constitue une menace importante pour la sécurité publique. Le fait d'avoir dans le sang une concentration interdite d'alcool, de THC ou d'autres drogues qui affaiblissent les facultés dans les deux heures suivant la conduite constitue une infraction.

Les peines pour ce comportement peuvent varier selon la concentration d'alcool ou de drogue, qu'il s'agisse d'une première infraction ou d'une récidive, et que le contrevenant ait causé des lésions corporelles ou la mort à une autre personne.

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

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 \$		

Renseignements sur la conduite avec les capacités affaiblies

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

La conduite avec les 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 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 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 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 (p. ex., antihistaminiques, sirop contre la toux, médicaments contre le rhume et les allergies, etc.).

[*http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/impaired-driving.shtml](http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/impaired-driving.shtml)

FAIT : L'alcool affecte le jugement et supprime les inhibitions. Il est reconnu que la plupart des rapports sexuels des adolescents ont lieu sous l'influence de l'alcool (en raison de cette suppression des inhibitions).

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

Aux fins de la loi, l'alcoolémie sert à définir le degré d'ivresse et à mesurer l'affaiblissement des facultés. Au Canada, la limite légale de l'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 une alcoolémie supérieure 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 les capacités affaiblies et la jeunesse canadienne



- Au Canada, la conduite avec les capacités 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 liée à l'affaiblissement des capacités par l'alcool.
- En moyenne, au Canada il y a des centaines de décès à chaque année et des milliers de personnes sont sérieusement blessées dans des collisions de la route mettant en cause un conducteur ayant consommé de l'alcool ou de la drogue ou une combinaison des deux.
- 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 **50 %** des cas.
- Selon les données de sondage du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), **5 %** 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 un 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 élèves 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 **7%** dans un véhicule conduit par une personne sous l'emprise de la drogue.
- 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 productive chez les jeunes attribuables aux collisions de la route sont considérables et entièrement évitables.

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.



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 pendant une durée pouvant aller jusqu'à cinq heures après la consommation. 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 n'y a pas de test semblable à l'éthylomètre pour dépister la présence de cannabis dans l'organisme. Toutefois, des policiers spécialement formés peuvent reconnaître lorsqu'une personne est « gelée » et peuvent donc porter des accusations contre elle.

La consommation de cannabis peut-elle affecter 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 également le raisonnement et peut causer une perte de motivation.

Le cannabis est-il légal ?

Depuis le 17 octobre 2018, les personnes âgées de plus de 18 ou 19 ans (selon la province de résidence) ont le droit en vertu de la loi de consommer du cannabis à des fins récréatives. Le tableau suivant présente l'âge légal d'en consommer dans les différentes provinces :

Alberta	18+	Colombie-Britannique	19+
Nouveau-Brunswick	19+	Terre-Neuve-et-Labrador	19+
Territoires du Nord-Ouest	19+	Nouvelle-Écosse	19+
Nunavut	19+	Ontario	19+
Île-du-Prince-Édouard	19+	Québec	18+
Saskatchewan	19+	Yukon	19+

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 capacités affaiblies.

Quelles sont les peines pour possession pour les personnes n'ayant pas atteint l'âge légal ?

- **Toute personne qui procure du cannabis à une personne d'âge mineur est passible d'amendes importantes et une peine d'emprisonnement maximale de 14 ans. Le gouvernement fédéral entend veiller à ce que les peines soient sévères afin de décourager la consommation chez les mineurs.**
- **Chaque province à son propre système réglementaire et régime de sanctions, comprenant la remise de contraventions aux contrevenants d'âge mineur. Ces peines étaient toujours à l'étude au moment de la rédaction de ce document.**
- **Les contrevenants d'âge mineur ne seront pas accusés d'une infraction relevant du *Code criminel* du Canada.**

Réduire les risques et obtenir de l'aide

Moyens de réduire les risques

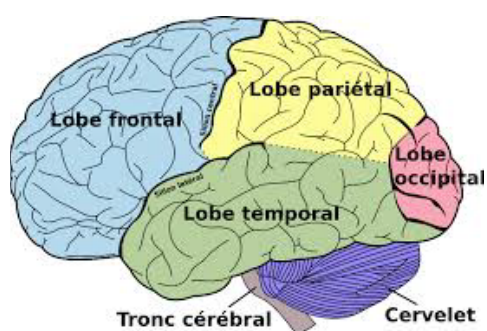
- Choisir de ne pas en consommer.
- Si tu choisis d'en consommer, ne conduis jamais lorsque tu es gelé. Les effets du cannabis peuvent durer jusqu'à trois heures après la dernière consommation et peuvent affecter l'organisme pendant des semaines.
- Ne jamais se laisser reconduire par une personne qui a consommé du cannabis.
- Ne jamais consommer du cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues.
- Ne jamais consommer du cannabis avant ou durant les heures de classe.
- Comprendre que la consommation de cannabis est illégale pour les personnes n'ayant pas atteint l'âge légal d'en consommer. Bien qu'aucune accusation criminelle ou amende ne soient prévues pour les consommateurs d'âge mineur, la Loi sur le cannabis a pour objectif de décourager cette population d'en consommer.
- Demandez de l'aide si la consommation de cannabis devient problématique. N'hésitez pas à consulter votre médecin de famille (ce dernier doit respecter votre confidentialité et ne peut donc pas parler de votre situation à vos parents). Vous pouvez également aller à une clinique communautaire, une clinique sans rendez-vous ou communiquer avec « Jeunesse, j'écoute ».

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

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

Une nouvelle étude indique que la consommation occasionnelle de 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 :

https://drugfree.org/?utm_source=Join%20Together%20Daily&utm_campaign=e339a2eae0-JT_Daily_News_Is_Google_Doing_Enough&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.

(Développé par Barbara Moffat et Joy Johnson)

Étude : When Help is not at hand – Teens Turning to Marijuana for Emotional Problems

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

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 — toutefois, 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 à bord du 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 facultés affaiblies causant la mort. Pas un seul de ces jeunes ne croyait que le cannabis au volant pouvait être dangereux ; pourtant, il a été prouvé en cour que l'affaiblissement des facultés par le cannabis était un des principaux facteurs en cause (le conducteur n'avait pas consommé d'alcool). Pour le reste de ses jours, le conducteur sera habité par la culpabilité d'avoir été la cause du décès de cinq de ses meilleurs amis et des blessures.

Pour voir un extrait de « *Pas prêts à partir* » et d'autres vidéos disponible, visitez :

<https://madd.ca/pages/programmes/campagnes-de-sensibilisation/television-and-radio-ads/?lang=fr>.



Source : <https://ottawacitizen.com/gallery/0728-crash-brf>

Étude : Ce que la jeunesse canadienne pense du cannabis

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



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 plusieurs 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 un nombre de 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 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 était illégal jusqu'au 17 octobre 2018.

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 trouvaient que cela faisait « deux poids, deux mesures », en ce que le cannabis est bon pour une personne malade, mais ne l'est pas 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 :

- (a) un accent plus fort devrait être mis sur le cannabis dans les programmes et le matériel de prévention ;
- (b) les efforts de prévention devraient commencer plus tôt ;
- (c) les intervenants en prévention devraient avoir une expérience de première main avec la drogue et de bonnes aptitudes pour le travail auprès des jeunes ;
- (d) qu'il serait bien d'adopter une approche axée sur la réduction des méfaits associés à la consommation de cannabis.

Rapport intégral :

<https://www.ccsa.ca/fr/ce-que-la-jeunesse-canadienne-pense-du-cannabis-rapport-en-bref>



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>

POINTS DE RÉFLEXION POUR LES JEUNES CONCERNANT CE RAPPORT

1. Pensez à votre décision de consommer ou de ne pas consommer du cannabis. Quels sont les principaux facteurs dans votre vie qui ont mené à cette décision ?
(Valeurs familiales ; crainte de se faire prendre ; aversion à la sensation physique d'euphorie ou à la perte de contrôle ; crainte que la drogue ne soit pas pure ; effet sur les travaux scolaires et les ambitions pour l'avenir ; possibilité que la drogue puisse améliorer la capacité de composer avec la vie ou la possibilité d'appartenir à un groupe.)
2. Êtes-vous conscients de facteurs dans votre vie qui pourraient vous faire **revenir sur votre décision** de consommer ou non du cannabis ?
(Pressions exercées par les médias sociaux ; intimidation ; le désir d'appartenir au groupe ; séparation ou divorce des parents ; mort dans la famille ; perte d'emploi d'un parent ; stress financier de la famille ; obligation d'équilibrer le travail scolaire et un emploi, une vie sociale et les activités parascolaires.)
3. Êtes-vous personnellement d'accord avec les observations suivantes de l'étude ?
 - a) Les effets négatifs du cannabis sont attribuables à la personne et non la drogue.
 - b) Le cannabis n'a pas d'effets à long terme.
 - c) Le cannabis est sécuritaire et ne présente que des risques minimes pour les jeunes.*(Veuillez expliquer vos réponses et les appuyer avec des faits ou des expériences personnelles.)*
4. Êtes-vous d'accord que des efforts de prévention précoces puissent contribuer à la réduction de la consommation de cannabis chez les jeunes ?
(Les réponses à cette question seront variées. Demandez aux élèves de présenter des preuves à l'appui de leurs points de vue.)
5. Sous quelle forme ces efforts devraient-ils être déployés ?
(P. ex., programmes scolaires comme celui de MADD Canada, médias, messages d'intérêt public, groupes religieux, etc.)
6. Puisque le cannabis est maintenant traité au même titre que l'alcool en vertu des lois du Canada, pensez-vous que les jeunes seront plus portés à croire que le cannabis n'a peu, voire aucun effet négatif ? Quelle sera l'incidence de cette perception sur la consommation et la possibilité d'une augmentation de la fréquence de la conduite avec les capacités affaiblies ?
(Les réponses à cette question seront variées. Encore une fois, invitez les élèves à présenter des preuves à l'appui de leurs points de vue.)
7. L'éducation sur le cannabis devrait-elle être axée sur l'abstention ou la consommation sécuritaire ? Quels autres points pourrait-elle aborder ?
(Puisque le cannabis est légal pour les personnes âgées de plus de 19 ans [18 ans au Québec], les élèves pourraient être de l'avis que la consommation sécuritaire soit un bon objectif éducatif tant pour l'alcool que le cannabis. Toutefois, l'option de l'abstention devrait toujours être présentée aux élèves et ils devraient être encouragés à la considérer comme une option saine, légitime et réaliste.)
8. Si vous étiez l'animateur d'un programme éducatif sur le cannabis pour les élèves de la 7^e et de la 8^e année, que leur diriez-vous ?

(Les réponses et les idées seront variées. Il importe de leur rappeler qu'un jeune de la 7e année a seulement 12 ans et, que le programme doit tenir compte de la possibilité qu'il n'ait jamais été exposé au cannabis. Ils doivent également prendre connaissance des différentes valeurs personnelles et familiales qui entrent en ligne de compte en ce qui a trait à la consommation de substances.)

Les excès d'alcool et l'intoxication alcoolique

Excès d'alcool chez les hommes : cinq consommations de suite ou plus lors d'une seule occasion.
Excès d'alcool chez les femmes : quatre consommations de suite ou plus lors d'une seule occasion.

***Fait :** Un élève sur six 15% 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 14% 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.

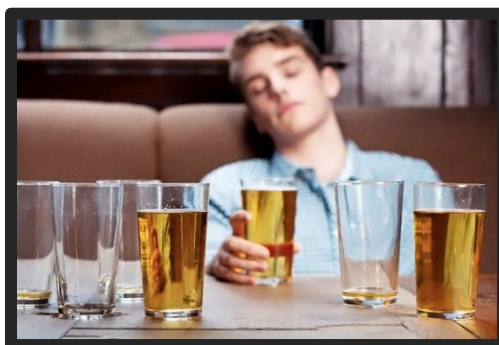
Faire la fête et s'enivrer

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 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 ».

- Les jeunes qui se livrent à des excès 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 et atteint 32,6 % dans la 12^e année.

*Sondage SCDSEO 2019



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

Bien entendu, l'ivresse est un des effets d'une consommation excessive. Cela est dû au fait que vous consommez plus vite que la capacité de votre corps à éliminer l'alcool. 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

Lorsque vous consommez de façon excessive, vous vous exposez à de nombreux risques pour votre sécurité et votre santé. Notamment :

- 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 également 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 où 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 dans une posture de récupération afin d'éviter qu'elle s'étouffe en vomissant.
- Ne la laissez jamais seule.

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

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/faire-la-fete-et-senivrer>

Les fêtes d'ados et l'intoxication alcoolique

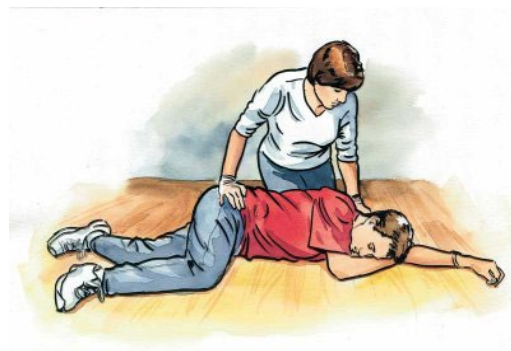
ParentActiononDrugs.org propose de nombreuses ressources pour les parents, les enseignants et les jeunes sur l'alcool et les drogues. Les renseignements ci-dessous proviennent d'une de ces ressources. N'hésitez pas à consulter le site Web de l'organisme pour lire le rapport complet ou obtenir de plus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

pad@parentactionondrugs.org

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.



TECHNIQUES DE REFUS POUR VOTRE SÉCURITÉ

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, planifiez votre sortie en conséquence, maîtrisez la situation et soyez prudent !

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 les autres 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, en autobus ou en métro 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.

Consultez également...

Directives de consommation d'alcool à faible risque pour les jeunes

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Youth-and-Alcohol-Summary-2014-fr.pdf>

Techniques de refus : Apprendre à dire non

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

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 ». Ou, dites tout simplement la vérité : « Je ne bois pas et je ne prends pas de drogue ».

Prenez les devants :

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

Parlez de la pression :

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 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 ou n'y allez pas du tout.

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: <https://drugfree.org/>

Site Web recommandé : Un site pour les jeunes adolescents sur l'alcool et les moyens de résister à la pression des pairs. <http://www.thecoolspot.gov>

Activités de mise en situation

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 les 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. Remettez une mise en situation à chaque groupe (page 59). Si vous avez plus de groupes que de mises en situation, les groupes qui font le même projet auront l'occasion de comparer leurs travaux et formuler des commentaires constructifs.
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 présenter leur mise en situation. 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

Signes de l'intoxication alcoolique

Activité — Conducteurs désignés

Sanctions prévues au Code criminel pour les infractions de conduite avec les capacités affaiblies

Le coût de la conduite avec les capacités affaiblies

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

Mises en situation

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 reconduire chez toi. Comment va se passer votre conversation ; comment se terminera-t-elle ?

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 craint ce qui pourrait lui arriver si elle est reconnue coupable en cours et elle a vraiment peur d'appeler ses parents. Que pourrait-il lui arriver ?

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

Questionnaires et feuilles de travail pour les élèves

Je crois que...

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 les capacités 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

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

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



Veillez répondre aux questions suivantes et expliquer vos réponses.

1. La conduite avec les capacités 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 de voir clairement
- c) La capacité de diviser son attention
- d) La capacité de 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 une drogue.

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 ton médecin peuvent nuire à ta capacité de 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 au quiz à la page 38

1. Vrai. Les recherches démontrent que 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 organisme.

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 porte atteinte au temps de réaction d'un conducteur ainsi qu'à sa capacité de maintenir sa direction, de voir clairement, de diviser son attention et de 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. De nouveaux tests et de nouvelles lois sont entrés en vigueur en octobre 2018.

5. Faux. Les pénalités sont les mêmes que pour la conduite avec les capacités affaiblies par l'alcool :

- Première infraction : amende de 1 000 dollars, suspension de permis de 12 mois, et peine d'emprisonnement maximale de 18 mois.
- Deuxième infraction : peine minimale de 30 jours en prison et suspension de permis de deux ans.
- Toute infraction subséquente : peine minimale de 120 jours en prison et interdiction de conduite de trois ans.
- Conduite avec les capacités affaiblies causant des lésions corporelles ou la mort : peine maximale de 10 ans et emprisonnement à perpétuité respectivement.

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 capacités 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).

Signes d'intoxication

Énumérez 10 signes courants d'intoxication que vous pourriez observer chez les autres.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



<https://www.dreamstime.com/photos-images/teen-alcohol.html>

Signes d'intoxication — Réponses

Bien qu'on puisse généralement savoir lorsque nous sommes nous-mêmes intoxiqués, il peut être difficile de détecter les signes qu'une autre personne est intoxiquée.

Voici quelques signes qui pourraient vous aider à reconnaître l'intoxication d'une autre personne :

1. Perte de coordination (démarche chancelante ou instable)
2. Visage rouge
3. Rougeur des yeux
4. Voix plus élevée que d'habitude ; comportements turbulents et vantards.
5. Empâtement de la parole
6. Peau moite
7. Sautes d'humeur ou changements de personnalité (p. ex., agression ou dépression)
8. Somnolence/perte de connaissance
9. Ralentissement des réflexes
10. Vomissements



Source : <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327202>

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

Tout le monde réagit différemment à l'alcool.

Vrai Faux



4. On entend par « excès occasionnel d'alcool » la consommation d'au moins 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 pas 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 au quiz :

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 capacités 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 les capacités 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
5. Une personne qui n'a pas assisté à la sortie et dont les capacités ne sont pas affaiblies

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. Qui paiera les dépenses comme l'essence et le stationnement (le conducteur, tout le monde ensemble, etc.) ?)

Quelles sont les responsabilités des passagers ?

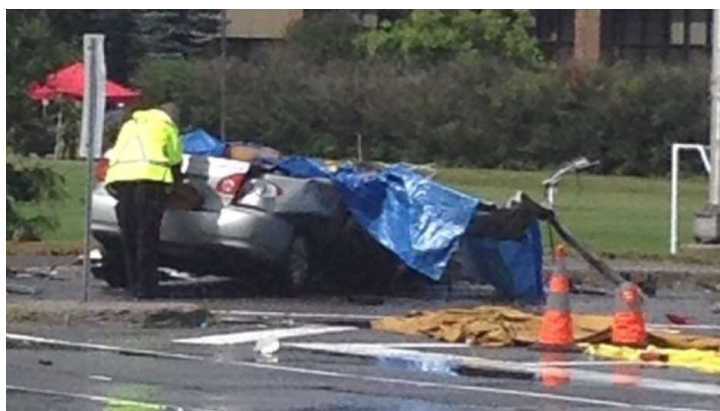
1. Être prêt à partir à l'heure convenue.
2. Ne pas être malade dans l'auto.
3. Ne pas être bête avec le conducteur désigné.
4. Avoir un plan de rechange (par ex. argent pour un taxi ou l'autobus) au cas où le conducteur désigné boive de l'alcool ou fume un joint.

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 pour en discuter.

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 ? 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 faire face à des accusations 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 photo.) 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 ?



<https://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/victims-id-d-after-fatal-march-road-carling-avenue-crash-1.2719563>

La puissance du savoir — Savoir dire NON

NON est le bon choix

ALCOOL OU DROGUES ? DITES NON À LA CONDUITE !

Sachez que nous n'êtes pas seuls. Si vous vous sentez poussés à faire quelque chose que vous savez être mauvais ; sachez que les autres autour de vous ressentent la même pression. Il est toujours plus facile de dire NON lorsqu'on sait qu'on n'est pas seul.

Sachez que la plupart des jeunes savent lorsqu'ils devraient dire NON — ils n'ont simplement pas toujours le courage de s'affirmer devant les personnes intimidantes ou de résister à la pression des pairs. Vous n'avez qu'à puiser dans vos forces intérieures, sachant que vous faites bien en disant NON.

Sachez que vous vous exposez à des conséquences, pour vous, vos amis, votre famille et toutes les autres personnes qui pourraient souffrir pour le reste de leurs jours si vous ne dites pas NON.

Sachez que la pression des pairs et le besoin d'être accepté par le groupe sont particulièrement intenses durant l'adolescence. Aucune autre forme de pression n'est plus intense que la pression des pairs. Le fait de le savoir pourrait faire en sorte qu'il soit plus facile de dire NON.

Sachez que, quoi qu'il arrive, même si votre décision vous met « dans le trouble », pourvu que vous l'ayez prise pour rester en sécurité, les conséquences que vous pourriez subir (pour avoir bu ou fumé) ne seront rien comparées aux conséquences d'être blessé ou tué dans une collision. Même lorsque ce n'est pas facile, dites NON.

Connaissez votre conducteur et sachez ce qu'il ou elle a fait durant la soirée. Si vous ne le savez pas, vous ne saurez pas que vous devriez dire NON.

Il est important d'avoir une bonne connaissance de soi — objectifs, rêves et ambitions. Vous savez quels sont les bons choix à faire. Ce n'est pas toujours facile et ça prend du courage pour résister aux autres ; sachez toutefois que vous pouvez toujours dire NON.

En fin de compte, vous aimerez et respecterez la personne que vous verrez dans le miroir le lendemain. Pourquoi ? Parce que vous saurez au fin fond de votre cœur que vous avez fait le bon choix, même si cela a été extrêmement difficile. Vous vous êtes affirmé tout simplement en disant NON !

ALCOOL OU DROGUES ? DITES NON À LA CONDUITE !

M. Elizabeth Watson
Hon. B.PE., B.Ed., Hon.Specialist, OCT

Prendriez-vous place à bord de cet avion ?



IF IT DOESN'T MAKE SENSE HERE, WHY DOES IT MAKE SENSE WHEN YOU DRIVE?

Visit www.potanddriving.cpha.ca to find out more about driving high.

A message from the Government of Canada. All rights reserved. This document is available in French and English. For more information, visit the website of the Government of Canada.

Section 4

Comment les jeunes peuvent-ils provoquer le changement ?

Utilisez le *Manuel jeune* de MADD Canada pour changer les choses

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 les capacités affaiblies.

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

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

Vous trouverez également ce manuel et d'autres outils sur la clé USB qui vous a été remise avec ce guide.

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 les 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 les 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 les capacités affaiblies.**

Les jeunes sont invités à filmer un court-métrage ou de créer un message d'intérêt public de 30 secondes pour la télévision ou la radio sur les dangers de la conduite avec les 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. Quelle catégorie choisir
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 les 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 les capacités affaiblies

La conduite avec les capacités affaiblies affecte tout le monde ; voici quelques exemples de ce que nous pouvons 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 les 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 capacités affaiblies que de conduire avec les capacités 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. 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.
- 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 vous serez peut-être même encore plus proches ! Ne vous en faites pas s'il se fâche ; sachez tout simplement que vous avez pris la bonne décision. En fin de compte, c'est la seule chose qui compte.

<http://www.pbs.org/justone/justo3.htm>

CONSEILS POUR LES ADOLESCENTS

Voici quelques conseils pour vous et vos amis :

- Affirmez-vous. Parlez à vos amis des dangers de l'alcool et de la drogue au volant.
- Réfléchissez. De quelle manière vous déplaceriez-vous 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 quelqu'un était blessé ou tué ?
- 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 une autre personne et demandez-leur de venir vous chercher. Chose certaine, ils aimeront mieux être obligés d'aller vous chercher au milieu de la nuit plutôt que d'apprendre que vous avez été blessé ou tué dans une collision.
- Arrivez prêt : assurez-vous d'avoir assez d'argent pour prendre un taxi au besoin. Appelez un taxi même si vous n'avez pas d'argent ! Vos parents paieront le chauffeur à votre arrivée et vous pouvez vous arranger pour les rembourser plus tard.
- 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 : *Impact*, TC1002934, Transports Canada

Établissez un groupe de sensibilisation à la conduite avec les capacités affaiblies

Il y a plusieurs groupes de sensibilisation pour les jeunes qui travaillent de concert pour renseigner les communautés scolaires sur les dangers de la conduite avec les capacités affaiblies afin de prévenir les morts et les blessures attribuables à l'alcool et la drogue au volant.

Voici quelques groupes qui peuvent vous aider à amorcer 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 (<http://madd.ca/pages/programmes/services-jeunesse/impliquez-vous/?lang=fr>). Ce manuel gratuit renferme une foule d'idées pour des activités de financement et de sensibilisation.

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 les trouverez à l'adresse suivante : madd.ca.
- Parlez de la conduite avec les 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 les 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 les capacités affaiblies.
- L'entente visée par ce contrat peut se conclure entre les membres d'une famille, des amis ou toute autre personne.

Rendez-vous sur https://www.madd.ca/media/docs/cpv_fr.pdf pour télécharger le contrat.



Quand faut-il appeler le 911 ?

Lorsqu'on observe les signes suivants :

- Conduite à une vitesse trop rapide, trop lente ou irrégulière.
- Zigzags d'une voie à l'autre.
- Talonnage et changements de voie fréquents.
- Virages exagérés, changements de voie ou dépassements sans espace suffisant.
- Arrêts 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.
- Arrêts et/ou départs trop rapides ou trop lents aux intersections et aux passages à niveau.
- 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 :

1. Le lieu où vous vous trouvez
2. La description du véhicule
 - ☐ Numéro de plaque
 - ☐ Couleur
 - ☐ Marque et modèle du véhicule
3. Direction dans laquelle se dirige le véhicule
4. 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 2022, les jeunes de 16 à 25 ans ne représentaient que 13.6 % de la population, mais ils représentaient près de 33.4 % des décès de la route liée 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 est notée dans environ 55 % 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 les capacités affaiblies. Joignez-vous à nous ! Les cérémonies de remise des diplômes et les bals de 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, le plaisir tourne 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. Il s'agit très simplement d'une « soirée mémorable » 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, 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 du *Programme scolaire*.

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



Nous vous remercions d'avoir organisé cette présentation du *Programme Scolaire* 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 l'occasion d'éduquer, de renseigner, et de responsabiliser vos élèves afin de les encourager à continuer à faire des choix sécuritaires et constructifs.

Pour en savoir davantage au sujet des programmes de MADD Canada, veuillez consulter

maddyouth.ca



Commanditaire National



Commanditaires provinciaux



***Manitoba
Public Insurance***



Commanditaires provinciaux

PEI LIQUOR
—  —
ALCOOL Î.-P.-É.

Please drink responsibly.

Saskatchewan
Liquor and Gaming
Authority 



Take care out there

Société commanditaire

Evolve Agency Group

