LES DÉPENDANCES ET LES MALADIES MENTALES

De la 8e à la 12e année
Sciences et éducation physique et santé

Objectif de la leçon :

L'objectif de cette leçon est d'enseigner aux élèves les aspects scientifiques liés aux dépendances. Ils exploreront également le lien entre les dépendances et les maladies mentales. En approfondissant leur compréhension de ces sujets, les élèves pourront développer une plus grande empathie envers les personnes souffrant de dépendances. Cela les aidera également à ne pas stigmatiser ni juger trop rapidement les personnes souffrant de dépendances. Cette leçon intègre des connaissances scientifiques à l'éducation en matière de santé mentale.

Compétences du programme d'études :

Sciences :

- Appliquer ses connaissances scientifiques pour relever des relations et tirer des conclusions (8e année).
- Appliquer sa connaissance des concepts scientifiques pour tirer des conclusions correspondant aux données (9e/10e année).
- Démontrer une sensibilisation aux a priori et aux préjugés dans son propre travail et dans les sources secondaires (8e année).
- Démontrer une sensibilisation aux a priori, remettre en question les idées tenues pour acquises et relever les préjugés dans son propre travail et dans les sources secondaires (9e/10e année).

Après la 10e année, les sciences se divisent en domaines d'étude plus spécifiques. Cette leçon peut être utilisée pour la biologie ou l'anatomie et la physiologie.

Éducation physique :

- Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes (8e/9e année).

Après la 9e année, l'éducation physique et santé devient une matière optionnelle, mais ce plan de leçon peut toujours être utilisé dans les cours de la santé et les carrières.

Principes d'apprentissage des Premières Nations :

- *L'apprentissage est holistique, réflexif, réfléchi, expérientiel, et relationnel (il met l'accent sur un sens de connexion, des relations réciproques, un sentiment d'appartenance).*

LES DÉPENDANCES ET LES MALADIES MENTALES

De la 8e à la 12e année
Sciences et éducation physique et santé

Vidéo

Regardez cette vidéo racontant l'histoire de Rowen dans la section Histoires de stigmatisation.

L'histoire **de Rowen**

Questions guides:

- Qu'avez-vous remarqué chez Rowen ?
- En le regardant, auriez-vous deviné qu'il a lutté contre une addiction ? Cela change-t-il votre perception des personnes souffrant d'addiction ? Comment et pourquoi ? Est-il facile de surmonter une addiction ?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré dans l'histoire de Rowen ?

La science de la dépendance

Harvard Online. (22 janvier 2018). *Le cerveau de Susan : la science de la dépendance* [Vidéo]. YouTube. **L'histoire de Rowen**

Questions guides:

- Comment la dépendance se développe-t-elle ? La dépendance est-elle un choix ?
- Que se passe-t-il dans le cerveau lorsqu'une dépendance se développe ? La dépendance peut-elle toucher n'importe qui ?
- Quels sont les facteurs environnementaux pouvant contribuer à la dépendance ? (L'environnement dans lequel vous vivez).
- Quel est le lien entre la dépendance et la biologie ?
- Quelles sont les différentes substances ou activités auxquelles on peut devenir dépendant ? Pourquoi la dépendance est-elle si difficile à surmonter ?

Note: *Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous- titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :*
1.Activer les sous-titres
2.Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

LES DÉPENDANCES ET LES MALADIES MENTALES

Plan de cours étape par étape

Préparation : installez le projecteur et imprimez les fiches de travail « La science de la dépendance » pour les élèves.

1) Commencez la leçon en posant les deux questions ci-dessous aux élèves de votre classe. Vous pouvez poser les questions à toute la classe ou répartir les élèves en groupes de 2 ou 3 pour en discuter.
À quoi ressemble une personne souffrant d'addiction ? Pourquoi les gens deviennent-ils dépendants à la drogue, à l'alcool, etc. ?

2) Après avoir discuté de ce sujet, regardez cette vidéo réalisée par Rowen, l'un de nos guerriers anti-stigmatisation, dans la section « Histoires inspirantes » de la boîte à outils.
Regardez-la ICI. Mettez la vidéo en pause et utilisez les questions directrices pour lancer la discussion.

3) Vous allez maintenant aborder la partie scientifique de cette leçon. Expliquez aux élèves que la dépendance se développe en raison d'un déséquilibre chimique dans le cerveau. Même si une personne peut choisir au départ de consommer une substance pour procurer une certaine sensation à son corps, elle ne choisit pas de devenir dépendante. À un certain moment, si elle ne consomme pas cette substance, elle ne se sentira même plus « normale ». Regardez cette vidéo qui explique la science de la dépendance. Mettez la vidéo en pause et utilisez les questions directrices pour lancer la discussion.

4) Activité de suivi : Utilisez la fiche « La science de la dépendance » ci-dessous pour approfondir les connaissances des élèves. Demandez-leur de remplir les espaces prévus à cet effet pour expliquer chaque facteur contribuant au développement et à la persistance de la dépendance. Voir les réponses ci-dessous.

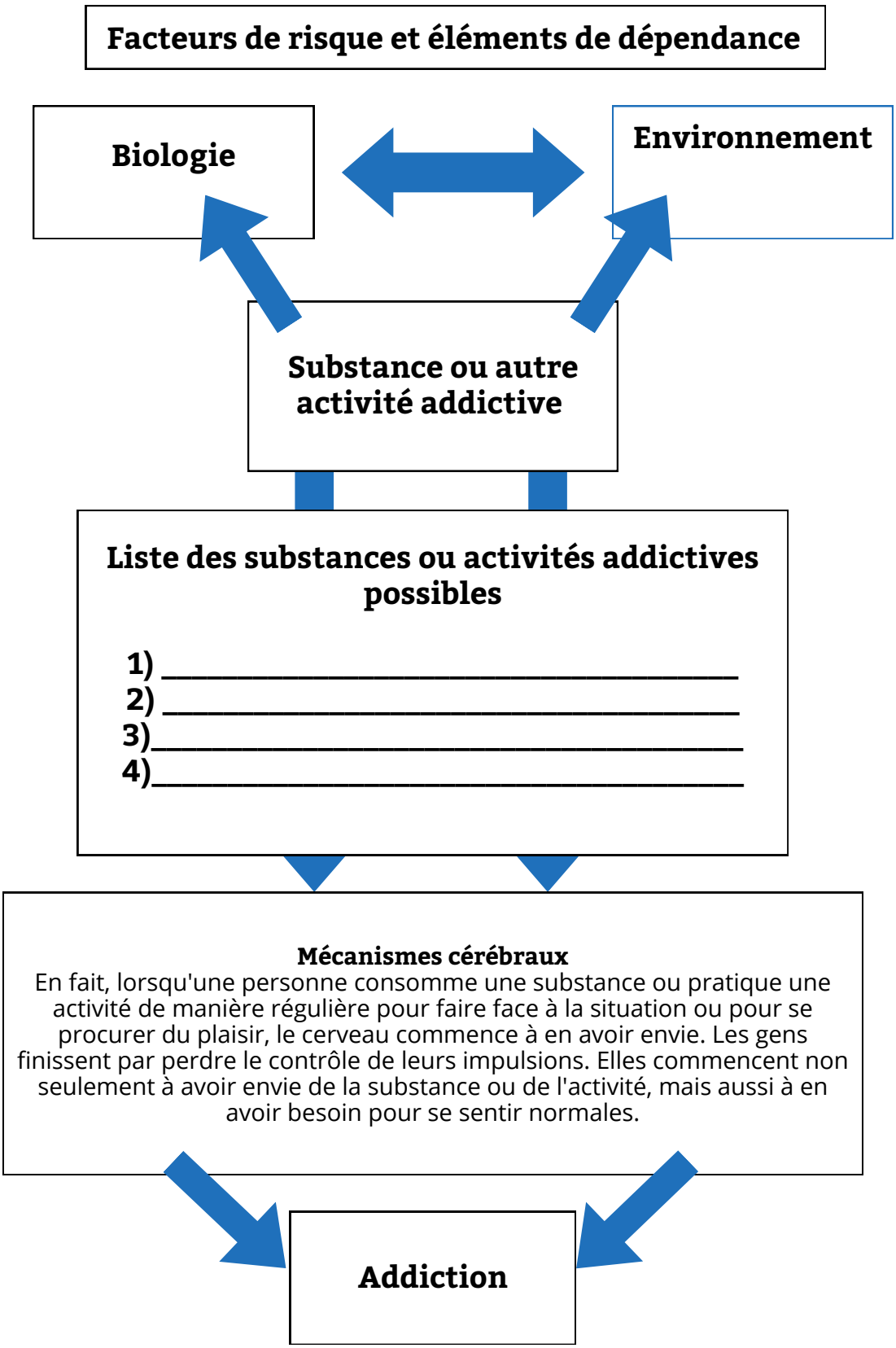
5)Demandez aux élèves :
Comment votre point de vue sur les dépendances a-t-il changé depuis le début de cette leçon ?

6) Conclusion de la leçon : expliquez aux élèves qu'il existe une forte stigmatisation liée à la dépendance et qu'il est important de ne pas juger les gens ni de faire des suppositions. Ils ne choisissent pas d'être dépendants, c'est une maladie. Regardez cette vidéo pour conclure la leçon sur le thème **« Vivre sans stigmatisation ».**

Plus de ressources sur la dépendance pour les élèves :
Jeunesse sans drogue canada

Note: *Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous- titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :*
1.Activer les sous-titres
2.Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

LES DÉPENDANCES ET LES MALADIES MENTALES



LES DÉPENDANCES ET LES MALADIES MENTALES

Réponses à la fiche de travail sur la science de la dépendance

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive. D'autres réponses sont possibles.

Éléments de biologie qui influent sur la dépendance

1.Génétique
2.Sexe
3.Maladie mentale/troubles mentaux
4.Âge (le cerveau des adolescents n'est pas encore complètement développé, ils sont donc plus enclins à la dépendance)
5.Autres problèmes de santé

Éléments environnementaux qui influencent la dépendance

1. Environnement familial – Par exemple, si certains membres de votre famille, tels que vos parents ou vos proches, abusent de drogues ou d'alcool ou ont des tendances addictives.
2. Environnement amical/environnement des pairs – En particulier pour les jeunes, leur entourage a une incidence sur leur risque de développer une dépendance.
3.Médias
4. Éducation ou manque d'éducation sur la dépendance à l'école
5.Stigmatisation de la dépendance
6.Réussite scolaire/personnelle
7.Zone géographique

Substances ou activités pouvant entraîner une dépendance

1.Drogues
2.Alcool
3.Sexe
4.Régime alimentaire
5.Exercice
6.Jeux de hasard et d'argent
7.Faire des achats, etc.