



Ressource de littératie en santé

7^e année

Introduction aux sciences humaines

 ducation à la santé et à la carrière

Introduction au français langue première /

français langue seconde



Table des matières

Une ressource de littératie en santé pour les écoles de la C.-B.	1
Une approche constructiviste de la santé.....	3
La consommation de drogues : un comportement humain	6
À propos du module de 7 ^e année	12
Leçon 1: Introduction à l'usage de drogues dans les sociétés anciennes	15
Leçon 2: La consommation de drogues, ses risques et effets néfastes dans les temps anciens	17
Leçon 3: Facteurs associés à la consommation de drogues, ses risques et effets néfastes dans les temps modernes.....	18
Leçon 4: Réduire les risques associés à la consommation problématique de drogues.....	20
Leçon 5: Préparation des affiches à présenter.....	22
Leçon 6: Présentation des affiches	23
Originaux	24

Ce document a été élaboré par le Centre for Addictions Research of BC grâce au financement reçu du Ministry of Health (Ministère de la Santé) de la Colombie-Britannique. Les opinions exprimées sont toutefois celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques et les positions du Ministry of Health ou du Centre for Addictions Research of BC.

© 2011 British Columbia Ministry of Health

Il est permis d'utiliser ou de reproduire ce document à des fins exclusives d'enseignement dans les écoles canadiennes. En utilisant ce document, le formateur convient de fournir une rétroaction à ses auteurs. Un formulaire à cet effet accompagne les originaux.

Traduction : Renaud Poulin

Révision : Jean-Claude Bazinet

Cette traduction a été réalisée grâce à l'apport financier du Conseil scolaire francophone de la Colombie-Britannique.

Auteurs:

Dan Reist est le directeur adjoint responsable du réseau d'échange des connaissances au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria. Dan Reist est un spécialiste de la littératie en santé et l'auteur principal de plusieurs publications dans le domaine de la sensibilisation à l'alcool et aux autres drogues.

Nicole Bodner est une agente de publications au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria. Nicole Bodner possède plusieurs années d'expérience dans l'enseignement et dans l'élaboration de programmes. Elle a publié divers articles et ouvrages sur l'éducation.

Rielle Capler est consultante dans le domaine des politiques en matière de drogues et elle a été associée de recherche au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria.



i = individu, interdépendance, identité

Minds (esprit)

= permet de comprendre notre société et d'y évoluer, laquelle résulte de facteurs sociaux et environnementaux largement indépendants de notre volonté.

Une ressource de littératie en santé pour les écoles de la C.-B.

iMinds est un programme de littératie en santé sur la consommation de drogues destiné aux élèves de la **4^e à la 10^e année**. Chaque module du programme d'apprentissage comporte des leçons faciles à mettre en œuvre. Elles satisfont aux nombreux *résultats d'apprentissage prescrits* et permettent aux élèves d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour vivre et s'épanouir dans notre société consommatrice de drogues.

Notre société consommatrice de drogues

Depuis des milliers d'années, des gens de partout dans le monde ont recours à la caféine, à l'alcool et à d'autres drogues pour diverses raisons. Bien que les drogues sont souvent utilisées à des fins médicales, la plupart sont consommées à des fins sociales, récréatives et spirituelles.

Au Canada, beaucoup croient que le mot « drogue » renvoie uniquement aux substances psychoactives (aussi appelées « psychotropes », c.-à-d. capables de modifier le comportement psychique) qui sont illégales, comme le cannabis et la cocaïne. Pourtant, toutes les substances qui modifient notre façon de penser, de se sentir et de se comporter, comme l'alcool, la caféine et de nombreux médicaments d'ordonnance, sont, en réalité, des drogues.

Quels sont les objectifs d'iMinds?

iMinds vise à permettre aux jeunes de :

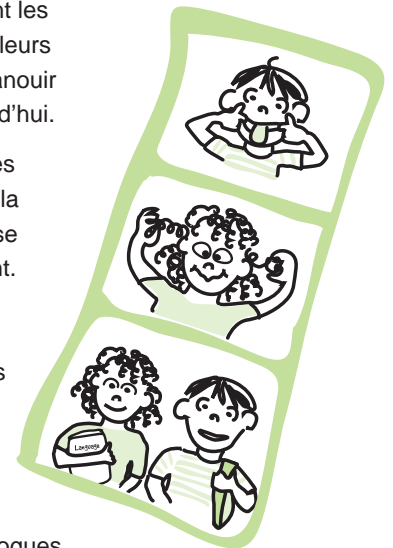
- comprendre le rapport de longue date établi entre les humains et les drogues, comme la caféine, le tabac et l'alcool;
- analyser les facteurs sociaux et environnementaux liés à la consommation de drogues et à d'autres choix de vie;
- approfondir leur réflexion en personnalisant et en expliquant les liens entre leurs idées sur la consommation de drogues et les informations accessibles sur le sujet;
- utiliser diverses techniques de communication pour réunir, évaluer et expliquer les informations disponibles et le point de vue des élèves sur la façon d'évoluer efficacement dans notre société grande consommatrice de drogues;
- définir des stratégies pour avoir et garder une bonne santé sur le plan physique, mental et social tout au cours de l'enfance, de l'adolescence et du jeune âge adulte.

Comment iMinds se démarque-t-il?

iMinds s'attache à promouvoir les connaissances sur la santé mentale en incitant les élèves à participer à des discussions franches et approfondies ainsi qu'à des projets qui traitent de questions intéressant leur vie quotidienne et leur avenir. Le contenu des leçons n'inonde pas les élèves d'informations sur la santé ni ne tente de les dissuader de consommer des drogues. Il les encourage plutôt à donner leur point de vue et à adopter une réflexion critique à l'égard de leurs croyances, leurs attitudes et leurs comportements concernant les drogues, particulièrement celles qu'ils connaissent pour des raisons familiales, culturelles ou sociales.

Les enfants ont besoin d'acquérir des connaissances et des compétences pour évoluer dans un monde soumis à des pressions, promesses et panacées de toutes sortes. C'est pourquoi le Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria collabore avec les écoles et d'autres partenaires pour élaborer des programmes d'apprentissage comme *iMinds* qui aident les enseignants à préparer leurs élèves à vivre et à s'épanouir dans la société d'aujourd'hui.

Les élèves examinent les facteurs qui influent sur la façon dont ils pensent, se sentent et se comportent. Ils discutent aussi de moyens pour résoudre des problèmes auxquels eux, leur famille ou leur collectivité pourraient être confrontés en matière de santé et de consommation de drogues.



Prenant appui sur un modèle socioécologique, *iMinds* part du principe que la prise de conscience, les actions, les décisions et les comportements sont influencés par de multiples facteurs. Parmi eux, sur le plan personnel, certains facteurs exigent une bonne maîtrise de soi; sur le plan des rapports interpersonnels, d'autres facteurs exigent des aptitudes pour vivre en société; enfin, sur le plan des milieux physiques et culturels, d'autres facteurs encore exigent des connaissances suffisantes pour y évoluer efficacement. En abordant ces trois aspects, les élèves développent une saine relation d'interdépendance, c'est-à-dire la capacité de vivre leur vie de façon autonome tout en ayant un sentiment d'appartenance à la société.

Qu'est-ce que les enseignants apprécient d'*iMinds*?

iMinds n'exige PAS des enseignants qu'ils soient des « experts » en matière de consommation de drogues ou de santé mentale. À la place, ils agissent en tant que facilitateurs et non comme des spécialistes en matière de prévention de la toxicomanie. Ils peuvent ainsi explorer des idées et débattre de questions liées à la consommation de drogues avec leurs élèves. *iMinds* repose sur une approche constructiviste de l'enseignement et de l'apprentissage. Cette approche est fondée sur le principe que l'apprentissage se réalise lorsque les élèves participent activement au processus consistant à forger leur propre sens des choses à partir d'expériences vécues et de connaissances qu'ils acquièrent peu à peu de diverses sources.

Plutôt que de recevoir passivement l'information, les apprenants sont incités à penser d'une façon critique et à se lancer résolument à la quête du savoir. En classe, les élèves partagent leurs connaissances actuelles sur la consommation de drogues et la santé mentale, explorent d'autres idées et points de vue sur le sujet et démontrent leur nouveau savoir. (Remarque : – Les enseignants qui souhaitent en apprendre davantage sur la consommation de drogues et la santé mentale peuvent visiter le site Web heretohelp.bc.ca ou carbc.ca.)

La mise en œuvre d'*iMinds* ne demande qu'une préparation sommaire et du matériel de base. Chaque module comprend un plan de leçons facile à suivre qui se termine par un projet, une présentation ou une compétition amicale entre les équipes d'élèves. Chaque plan de leçons comprend :

- une liste de matériel nécessaire ou suggéré;
- des instructions étape par étape;
- les originaux de tous les documents et des transparents;
- une grille d'évaluation.



Un aperçu d'*iMinds*

Les élèves de **6^e année** deviennent des détectives qui analysent les « indices » (influences et comportements) pour résoudre une situation fictive qui concerne trois élèves qui sommeillent en classe. Les élèves apprennent à appliquer leur nouveau savoir à leur vie.

Les élèves de **7^e année** en apprennent davantage sur le rôle que la consommation de drogues jouait dans les sociétés anciennes afin d'élargir leurs horizons. Ils apprennent également des façons d'évoluer dans la société d'aujourd'hui qui est également une grande consommatrice de drogues.

Les élèves de **8^e année** deviennent des scientifiques qui analysent les médias et leur influence sur le comportement des jeunes. En équipe, ils apprennent à réunir, analyser et interpréter des données concernant un projet de recherche lié à la santé mentale ou à la consommation d'alcool ou d'autres drogues.

Les élèves de **9^e année** approfondissent leur compréhension de certaines formes littéraires comme la nouvelle et le poème parallèle tout en explorant des questions liées à la consommation d'alcool et d'autres drogues.

Les élèves de **10^e année** poussent plus loin leur réflexion critique en approfondissant leurs connaissances sur la consommation d'alcool et d'autres drogues et en s'engageant dans des débats formels.



Dans iMinds, on n'apprend pas à l'élève à être un « super-individu » capable de « résister à la vague de pression des autres élèves ». iMinds lui apprend plutôt à évaluer d'un œil critique la diversité d'influences et de choix qui façonnent sa vie personnelle et sociale.

Élaboré par :



University
of Victoria

Centre for Addictions
Research of BC

510, rue Burrard, bureau 909, Vancouver, BC V6C 3A8
604.408.7753

www.carbc.ca

Une approche constructiviste de la littératie en santé

Par leur nature même, les discussions qui traitent de santé mentale, de consommation de drogues et d'autres facteurs qui contribuent à la santé humaine sont sujettes à controverse. Certains enseignants peuvent considérer d'éventuelles controverses comme rébarbatives ou intimidantes. Ils peuvent craindre de se faire poser des questions pour lesquelles ils n'ont pas de réponses.

L'approche constructiviste convient parfaitement à l'enseignement de la littératie en santé, car elle permet d'éviter de considérer les enseignants comme des « spécialistes de la santé ». Selon cette approche, la littératie en santé devient un ensemble de connaissances, de compétences et de stratégies que les apprenants acquièrent à partir d'expériences et d'interactions vécues dans leur contexte social respectif. Comprendre le rôle des drogues, par exemple, ne revient pas à relater une liste préétablie de « faits connus », mais à construire et approfondir son analyse à partir de ses propres idées et expériences tout en s'appuyant sur les données probantes recueillies et les règles du discours communautaire.

Le rôle de l'enseignant ne consiste pas à fournir des réponses, il consiste à mettre en place un cadre propice à l'analyse. Puisque toutes les questions et tous les commentaires sont bienvenus, examinés et discutés à la lumière de données probantes, même les élèves fervents d'effets-chocs apprennent rapidement que leurs idées restent des idées. En reconnaissant le bien-fondé des demandes d'information de tous les élèves et en leur fournissant des pistes de recherche, l'enseignant encourage les jeunes à devenir des êtres animés d'un sens critique.

Voici quelques lignes directrices fondamentales :

- **Restez neutre** et accueillez toutes les interventions de manière objective et avec curiosité. En respectant tous les élèves, quelles que soient leurs opinions, vous les encouragez à faire de même.
- **Maintenez un climat coopératif** dans lequel les élèves réagissent à des idées et non aux individus qui les présentent. Faites bien comprendre au tout début que chacun doit faire en sorte d'écouter et d'examiner un point de vue qui peut être différent du sien.
- **Encouragez tous les élèves à participer** aux discussions, mais évitez de forcer quiconque à réagir s'il est clairement réticent à le faire. Donnez à chacun l'assurance que ses opinions et sentiments sont importants et qu'ils seront respectés.
- **Orientez les discussions de façon positive** en formulant des questions ou en mettant en scène des situations hypothétiques qui suscitent une réflexion plus approfondie sur le sujet.
- **Comprenez qu'il n'est pas nécessaire d'atteindre le consensus** lors des discussions. Au contraire, l'absence de consensus représente mieux le monde réel.
- **Soyez à l'aise avec les silences**, car parfois les discussions exigent un temps de réflexion.

L'approche constructiviste de l'enseignement et de l'apprentissage définit que les apprenants ont besoin de temps pour :

- exprimer leur mode de pensée actuel;
- interagir avec les éléments du monde environnant afin de vivre un éventail d'expériences sur lesquelles fonder leur réflexion;
- réfléchir sur leur mode de pensée par l'expression orale et écrite et le comparer avec celui des autres;
- établir des liens entre leurs expériences d'apprentissage et le monde réel.

Le modèle des 5 « i »

iMinds utilise **le modèle des 5 « i »** mis au point par le Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria pour guider les participants tout au cours des divers stades de l'apprentissage constructiviste.

Identifier

Les élèves sont placés devant une situation d'apprentissage équipés de leur bagage de connaissances. *Les activités liées à l'étape Identifier* fournissent aux élèves et aux enseignants une façon d'évaluer ce qu'ils savent déjà. Ces activités visent à faire participer les élèves et les encouragent à partager leur mode de pensée actuel.

S'Informer

L'apprentissage exigeant que les élèves observent, analysent et évaluent les données à mesure qu'ils interagissent avec les notions et le matériel introduits par *les activités liées à l'étape s'Informer*. Les éléments nouveaux qui soutiennent une notion sont apportés par leurs camarades et extraits de sources faisant autorité (p. ex., des ouvrages de référence).

Interpréter

Les élèves ne sont pas uniquement encouragés à tirer des conclusions, mais aussi à évaluer la fiabilité des données probantes qui appuient ces conclusions, et ce, parmi un éventail d'interprétations possibles. *Les activités liées à l'étape Interpréter* encouragent les élèves à comprendre le processus de cueillette de données probantes et à utiliser le raisonnement déductif.

Imaginer

Une fois le processus de cueillette de données probantes et le traitement d'un ensemble de conclusions compris, les élèves sont plus à même d'imaginer des solutions possibles aux problèmes humains. *Les activités liées à l'étape Imaginer* encouragent les élèves à s'ouvrir aux scénarios hypothétiques et aux solutions envisagées.

Intégrer

La connaissance renvoie à la capacité d'intégrer de nouvelles idées dans le connu et à appliquer le nouveau savoir dans de nouvelles explorations. *Les activités liées à l'étape Intégrer* permettent aux élèves et aux enseignants de faire une évaluation récapitulative de ce que les élèves ont appris et de ce qu'ils peuvent accomplir.

Application des techniques pédagogiques constructivistes en classe

Résultats escomptés

Résultats non escomptés

	Résultats escomptés	Résultats non escomptés
Identifier	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves font preuve de curiosité par rapport à la matière et se sentent à l'aise de partager leurs connaissances actuelles. L'enseignant évalue les connaissances actuelles des élèves sur la matière en prêtant attention à leurs interactions. Les élèves peuvent soumettre leurs propres questions (p. ex., « Que serait-il bon de savoir de plus? » et « Comment pourrions-nous trouver l'information? »). L'enseignant facilite l'apprentissage en posant des questions d'approfondissement et incite les élèves à interagir entre eux. 	<ul style="list-style-type: none"> L'enseignant dissuade les élèves à présenter leur point de vue et à poser des questions. Les élèves posent des questions en fonction de la « bonne réponse » comme s'ils se préparaient pour un test formel. L'enseignant fournit les réponses, présente les solutions aux problèmes à chaque étape ou indique aux élèves que leurs réponses sont incorrectes. L'enseignant s'empresse de couvrir la matière sans donner suffisamment de temps aux élèves pour réfléchir et découvrir le sens véritable de leurs expériences.
S'Informer	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves ont suffisamment de temps pour observer, décrire et noter les données, et pour résoudre les énigmes et les questions par eux-mêmes. L'enseignant demande aux élèves de fournir plus d'une explication et d'appuyer leurs explications par des données probantes. L'accent est mis de façon à permettre aux élèves de comprendre les liens conceptuels qui existent entre leurs expériences nouvelles et anciennes. Les élèves sont encouragés à appliquer leur nouveau savoir à la compréhension d'une situation ou d'une notion nouvelle. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves restent sages et silencieux et « apprennent » de façon passive. La contribution des élèves aux leçons précédentes est ignorée. L'enseignant et les élèves acceptent des réponses qui ne sont pas appuyées par des données probantes. Les élèves ne sont pas encouragés à partager leurs idées ou explications et sont autorisés à interrompre leur analyse dès qu'ils ont trouvé une seule solution.
Interpréter	<ul style="list-style-type: none"> L'enseignant propose une terminologie et donne des explications différentes pour approfondir les idées présentées par les élèves. L'enseignant pose des questions qui aident les élèves à tirer des conclusions logiques à partir des données probantes qu'ils ont réunies. Les élèves ont la possibilité de confronter leurs idées entre eux et de réviser potentiellement leur mode de pensée individuel. 	<ul style="list-style-type: none"> L'enseignant propose des concepts ou des compétences hors matière ou fournit des explications qui manquent de preuves. L'enseignant rejette les explications et les expériences des élèves. Les élèves n'ont pas le temps de traiter l'information nouvelle et de la comparer et de l'intégrer à leurs expériences passées.
Imaginer	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves et les enseignants soumettent de nouvelles questions qui les mènent plus loin dans l'exploration du sujet. Les élèves sont encouragés à « sortir des sentiers battus » et à examiner des situations qui font appel à la question « Qu'en serait-il si...? » et qui exigent une nouvelle façon de penser, d'agir et de résoudre les problèmes. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont appelés à être « réalistes » plutôt qu'à imaginer des scénarios hypothétiques. L'enseignant freine la discussion sur des sujets controversés et amène les élèves à voir le monde de manière conventionnelle et prudente.
Intégrer	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves communiquent leur compréhension de concepts nouveaux et démontrent leur habileté à tirer des conclusions à partir des données probantes recueillies. L'enseignant observe et note ce que les élèves ont appris et les éléments qu'ils sont capables de communiquer. L'enseignant encourage les élèves à suivre et à évaluer leurs progrès en comparant leur nouveau savoir avec leurs connaissances antérieures. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves doivent mémoriser l'information et passer un examen sur le vocabulaire, les expressions et les faits connus. L'enseignant introduit des notions ou des concepts nouveaux et permet une discussion libre sur des idées qui sont sans rapport avec l'objet des leçons. Les élèves ne parviennent pas à communiquer leurs idées efficacement ou semblent avoir tout simplement mémorisé l'information sans vraiment la comprendre.

La consommation de drogues :

Un comportement humain



Le comportement humain n'est pas un phénomène isolé de tout contexte. Une variété d'influences, génétiques, sociales ou autres, modèlent nos comportements. En voici certaines catégories :

- les besoins de base (p. ex., l'affection, la nourriture, le logement);
- les caractéristiques biologiques ou génétiques (p. ex., une incapacité, l'état de santé général ou hormonal);
- la communauté ou l'environnement (p. ex., le voisinage, les politiques ou les lois);
- la famille (p. ex., la culture, le soutien familial, les valeurs);
- les médias (p. ex., la publicité, la musique, les jeux vidéo);
- les objectifs personnels (p. ex., l'éducation, l'image personnelle, l'éthique);
- les ressources (p. ex., l'argent, le temps, les moyens de transport);
- les relations sociales (p. ex., les amis, les modèles, les équipes ou clubs).

L'interaction entre les catégories d'influences atténue ou amplifie l'effet des influences individuelles. Par exemple, une personne peut découvrir un nouveau mode de vie par l'entremise d'un média, puis être incitée par ses pairs à adopter un comportement illégal lié à ce mode de vie.

Le niveau de contrôle qu'un individu exerce sur une influence peut également avoir une incidence sur son effet. Par exemple, même s'il est vrai qu'on ne peut pas modifier sa propre génétique, si une personne est prédisposée génétiquement à développer une maladie cardiaque, elle pourrait consciemment adopter des comportements qui vont réduire (ou accroître) le risque de la contracter.

Le degré de contrôle qu'une personne exerce sur sa situation sociale est également un facteur. Par exemple, un adulte peut décider d'améliorer son régime alimentaire sur les conseils d'un médecin. Toutefois, les enfants n'ont que peu de contrôle sur les aliments que

leur donnent leurs parents. Les adolescents, eux, peuvent exercer un meilleur contrôle sur les nombreuses influences qui conditionnent leur vie. Par contre, ils ne se rendent pas toujours compte de la mesure dans laquelle ils peuvent modifier leurs comportements. Ainsi, ils peuvent avoir besoin d'aide pour reconnaître les facteurs qui influent sur leurs comportements et analyser ceux qu'ils ont la capacité de modifier.

Rôle du comportement sur la santé mentale

La santé mentale désigne la capacité de chaque personne à ressentir les choses, à réfléchir et à agir de manière à mieux jouir de la vie et à mieux faire face aux défis. La santé mentale revêt une importance particulière dans l'état de santé général de la personne, ne se résumant pas à l'absence de maladie mentale. De même, la santé physique d'un individu peut avoir un impact sur sa santé mentale.

Les comportements nocifs adoptés durant l'adolescence comme le tabagisme, la consommation excessive d'alcool ou d'autres drogues peuvent contribuer à diverses maladies chroniques et avoir des effets néfastes sur la santé mentale d'un jeune, aujourd'hui et plus tard dans sa vie. En contrepartie, l'exercice, la relaxation, des objectifs réalistes, la gestion de son temps et des relations interpersonnelles peuvent améliorer la santé mentale de l'adolescent et même avoir une incidence bénéfique sur une maladie physique ou mentale.

La plupart des individus, notamment les adolescents, sont conscients des méfaits potentiels de certains comportements. Pourtant, certains d'entre eux choisissent de continuer à les entretenir. (Pensez à ceux qui fument la cigarette en dépit de la masse d'informations qui associe tabagisme et cancer du poumon).

Diverses influences s'exercent sur un individu avant qu'il décide d'adopter ou non un comportement potentiellement nocif. Parmi elles, citons l'intensité de plaisir ou les avantages qu'un individu peut en retirer. Ce plaisir ou ces avantages varient d'une personne à l'autre et leur intensité dépend de diverses influences personnelles, sociales et environnementales. La perception que la personne se fait des risques à court ou à long terme du comportement pour sa santé peut aussi influencer sur sa décision. Les risques immédiats ont souvent plus d'impact que ceux qui pourraient se poser à long terme, en particulier lorsqu'il s'agit de jeunes. Par exemple, pour eux, la mauvaise haleine liée à la cigarette peut être un facteur plus dissuasif que le risque de développer un cancer du poumon.



Drogues et cerveau

Une drogue est une substance qui modifie la façon dont le corps fonctionne, tant sur le plan physique que psychologique. Les drogues particulièrement préoccupantes sont celles qui agissent sur le système nerveux central (SNC) et qui influent sur la manière de penser, de se sentir ou de se comporter. Appelées « substances psychoactives », ces drogues comprennent, parmi d'autres, la caféine, l'alcool, le tabac et le cannabis.

On regroupe souvent les drogues sous les étiquettes « légales » et « illégales » ou « douces » et « dures ». Ces catégories peuvent prêter à confusion et être trompeuses. D'une part, le statut juridique des drogues varie d'une époque à l'autre et d'un endroit à l'autre. D'autre part, il est impossible de définir les concepts de « dureté » et de « douceur » puisque les effets sont différents selon la personne, le contexte et la dose.

Il vaut donc mieux classer les drogues en fonction de leurs effets sur le système nerveux central.

- Les **neurodépresseurs** ralentissent l'activité du système nerveux central (p. ex., ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire). L'alcool et l'héroïne sont des exemples de neurodépresseurs.
- Les **stimulants** accélèrent l'activité du système nerveux central et les processus de l'organisme (p. ex., accélération du rythme cardiaque et respiratoire). La caféine, le tabac, les amphétamines et la cocaïne sont des stimulants.
- Les **hallucinogènes** influent sur le système nerveux central en entraînant une déformation de la perception. Les champignons magiques et le LSD sont des exemples d'hallucinogènes.

Pourquoi Consomme-t-on des drogues?

Toutes les sociétés sont, d'une façon ou d'une autre, consommatrices de drogues. Elles s'en servent pour célébrer, elles en dépendent, en profitent, en tirent du plaisir ou de la souffrance. Comme la plupart des pays développés, le Canada a une longue tradition en matière de consommation, en toute légalité, de drogues plus anciennes comme l'alcool et la nicotine. Les multinationales fabriquent, promeuvent et vendent ces produits à un vaste marché d'usagers avides et empochent d'énormes profits. Les gouvernements et les collectivités récoltent des revenus fiscaux considérables ainsi qu'une autre sorte de moisson, à savoir des problèmes de santé et d'ordre juridique, économique et social qui sont pour la plupart cachés.

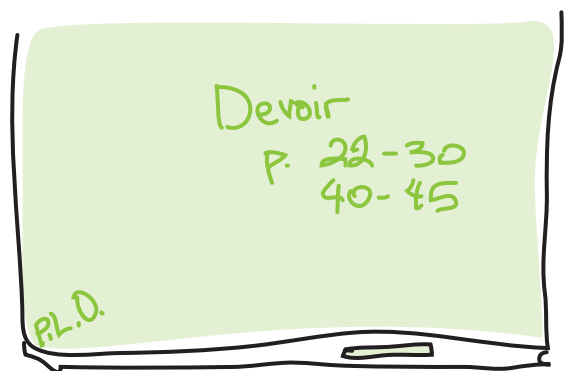
Au siècle dernier, on a assisté à une explosion de la culture, de la fabrication et du commerce d'autres substances psychoactives, à la fois anciennes et nouvelles. Certaines ont été créées à partir de produits pharmaceutiques fabriqués initialement pour traiter la douleur, l'insomnie ou les troubles mentaux (p. ex., l'héroïne, les barbituriques et les benzodiazépines). On en trouve aussi qui ont été fabriquées à des fins récréatives (p. ex., l'ecstasy) tandis que d'autres viennent

de plantes ou de graines, notamment le cannabis, qui ont été cultivées et vendues sur de nouveaux marchés, beaucoup plus vastes. Comme c'est le cas dans la plupart des pays, le Canada a prévu des sanctions juridiques avec l'appui de traités internationaux dans le but d'essayer de limiter la fabrication, le commerce et la consommation de certains de ces produits, même si leur consommation se poursuit à des degrés divers.

Autour de chaque substance psychoactive et de ses effets distincts sur les émotions et le comportement humain se sont développés des cultures et des rites qui façonnent les traditions et les habitudes de consommation à des fins particulières. Des substances psychoactives conviennent dans une certaine mesure à presque tous les types d'activités humaines (p. ex., cérémonies religieuses, sport, lutte, alimentation, relation sexuelle, travail, danse, représentation publique et relation sociale).

Pourquoi les jeunes consomment-ils des drogues?

Les études révèlent que les adolescents consomment des drogues pour la plupart des mêmes raisons que les adultes, soit par curiosité ou par plaisir, pour se découvrir ou faire comme tout le monde, pour surmonter



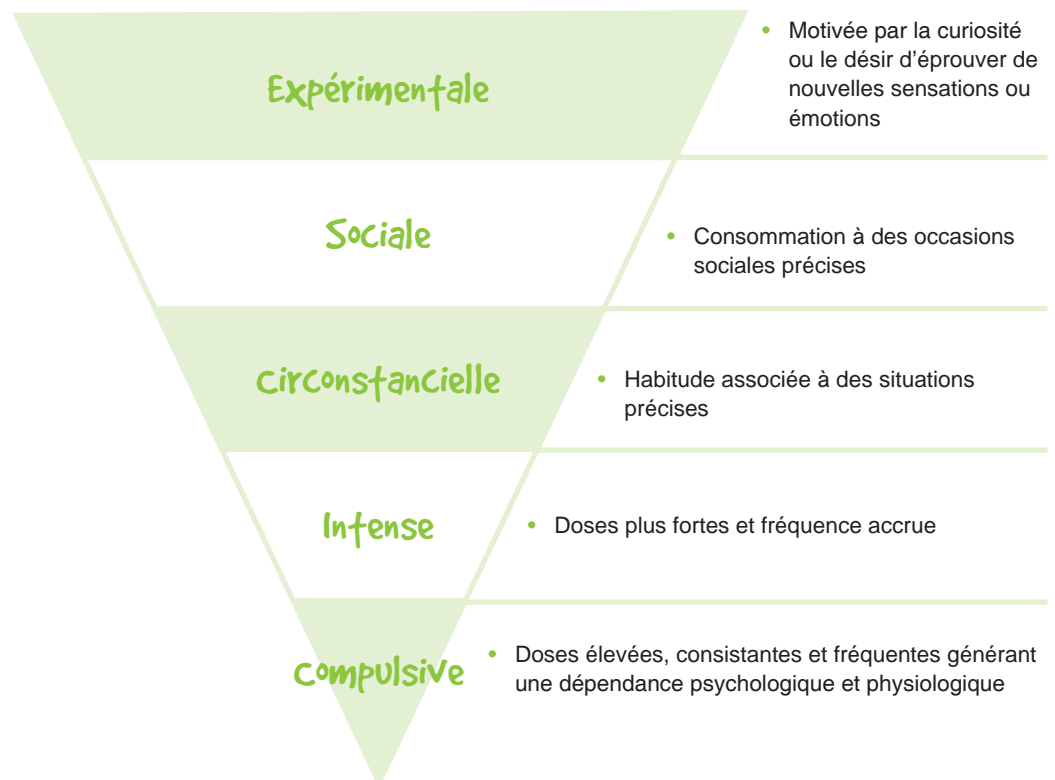
le stress ou la douleur, l'ennui ou la déprime, pour rester réveillés lorsqu'ils étudient ou travaillent, par habitude ou révolte, pour perdre du poids ou pour mieux dormir.

Ces diverses raisons ont une influence profonde sur les habitudes de consommation du jeune et sur les effets bénéfiques ou néfastes qu'ils en retirent. Si le motif de la consommation est passager (p. ex., la curiosité), il devrait s'ensuivre une consommation occasionnelle ou expérimentale. S'il s'agit d'un motif sérieux, qui risque de durer (p. ex., l'insomnie chronique ou des problèmes de santé mentale), cela pourrait entraîner une consommation de substances plus intense et plus longue et présenter un plus grand risque de nocivité. Un motif de plus courte durée, mais puissant (p. ex., pour faire comme tout le monde, par plaisir, pour se relaxer temporairement), peut aussi entraîner un comportement présentant des risques et des conséquences néfastes telles que des blessures ou une maladie aiguë.

Différence entre consommation de drogues, risques et effets néfastes

Il est important de reconnaître que la consommation prudente de bon nombre de substances psychoactives peut-être sans préjudice. Néanmoins, la consommation de substances psychoactives présente certains risques que l'on peut classer sur une échelle graduée : risques généralement faibles (bienfaits occasionnels), risques élevés et effets néfastes.

Comme le montre le schéma ci-dessous, les jeunes consomment en grande partie de l'alcool ou d'autres drogues à des fins expérimentales ou sociales. Pourtant, on n'insiste jamais assez sur le fait qu'une consommation même occasionnelle peut être dangereuse, voire fatale si elle est prise au mauvais moment, à la mauvaise dose et au mauvais endroit. Les effets de



courte durée d'une dose forte consommée occasionnellement sont le plus souvent à l'origine de dommages graves chez les jeunes.

La consommation répétitive d'une drogue, en particulier sur une base quotidienne, risque d'ancrer solidement une habitude ou une dépendance dont il sera difficile de se défaire. Quand les habitudes de consommation atteignent une telle intensité, elles nécessitent des fonds importants pour les soutenir et rivalisent avec les autres besoins sociaux ainsi que les attentes sur le plan familial, scolaire et collectif. Il a aussi été prouvé que la personne ayant des habitudes de consommation intense est affaiblie temporairement dans sa capacité d'éprouver du plaisir autrement. En effet, les centres de récompense du cerveau sont pris en « otage » par le besoin régulier de recevoir les récompenses que leur procure la drogue en question, que ce soit l'alcool, le tabac, le cannabis ou toute autre substance psychoactive.

On reconnaît qu'une consommation de substances est particulièrement à risque ou dangereuse si elle présente certains ou tous les signes suivants :

- initiation à un âge précoce (en particulier avant 13 ou 14 ans);
- consommation pour surmonter des états affectifs négatifs;
- consommation quotidienne;
- consommation avant ou pendant l'école ou le travail;
- consommation pendant la conduite au volant ou les activités physiques vigoureuses;
- consommation de plusieurs substances en même temps;
- consommation devenant une forme majeure de loisir.

Les signes suivants indiquent qu'une habitude de consommation est moins susceptible d'être problématique : prise de précautions en consommant, prudence en ne consommant que des quantités petites ou raisonnables, consommation moins fréquente et seulement à des occasions particulières, capacité de s'arrêter en tout temps.

La résilience à la lumière des facteurs de risque et de protection

La résilience est la capacité de surmonter l'adversité ou de rebondir face à elle. La résilience résulte de systèmes de protection élémentaires présents chez l'être humain et se développe à mesure que l'individu prend confiance en ses compétences et aptitudes, en sa famille, en ses relations et en sa collectivité.

La résilience est une question maintes fois abordée dans les discussions sur les facteurs de risque et de protection. Plus les enfants bénéficient de facteurs de protection dans leur vie, plus ils sont susceptibles de développer de la résilience devant des obstacles ou des circonstances difficiles. Toutefois, la relation précise qui existerait entre les facteurs de risque et de protection et les effets sur la santé est complexe et enchevêtrée, comme d'ailleurs tout ce qui a trait à l'être humain. Ce que nous savons, c'est que les facteurs de risque ne suffisent pas à prédire les résultats avec exactitude.

Ces facteurs peuvent être d'origine personnelle (p. ex., liés à la génétique, à la personnalité) ou sociale (p. ex., liés à la famille, aux amis, à la culture) ou encore relever du milieu environnant (p. ex., liés à l'économie ou à la politique). En outre, ils peuvent interagir entre eux de façon complexe, atténuant ou amplifiant leurs effets. Cependant, il est généralement admis que le soutien familial et les liens d'interdépendance avec l'école sont les facteurs de protection prédominants dans le développement de l'adolescent.

Guide rapide sur la consommation de drogues



Une drogue, qu'est-ce que c'est?

Une drogue est une substance chimique qui modifie la façon dont le corps fonctionne. Les éléments psychoactifs qu'elle contient influent sur le système nerveux central d'une personne (le cerveau en particulier) pour la faire voir, penser, se sentir et se comporter de façon différente qu'à l'habitude. Les drogues les plus couramment consommées sont la caféine (dans le cola, le café, le thé et le chocolat), la nicotine (dans les cigarettes, les cigares et le tabac à chiquer), l'éthanol (dans l'alcool) et le THC (dans la marijuana et autres produits dérivés du cannabis).

Pourquoi consomme-t-on des drogues?

On consomme des drogues pour obtenir un certain bienfait. Par exemple, beaucoup de gens boivent du café pour se réveiller et se sentir alertes. Beaucoup d'autres consomment de l'alcool pour se détendre et décompresser. D'autres encore utilisent des drogues pour soulager la douleur ou régler d'autres problèmes alors que certains en consomment pour passer du bon temps ou vivre une expérience spirituelle.

Comment la consommation d'une drogue peut-elle être à la fois bonne et mauvaise?

De nombreuses drogues, tout comme certains médicaments, apportent de nombreux bienfaits aux êtres humains. En fait, la plupart des drogues sont utiles d'une manière ou d'une autre. Cependant, la consommation de toute drogue comporte aussi des risques. Même les médicaments sur ordonnance peuvent causer des dommages, surtout s'ils ne sont pas pris correctement. Il s'avère donc utile de réfléchir à la consommation de drogues en fonction d'une échelle graduée.



Le niveau de risque et d'effets liés à la consommation de drogues dépend de nombreux facteurs.

- 1. Plus la consommation de drogues est grande, plus le risque est élevé.** L'augmentation du risque est liée directement à une consommation et une fréquence accrues de drogues, et à une plus forte concentration de celles-ci.
- 2. Plus la consommation est précoce, plus le risque est élevé.** Le cerveau humain commence à se développer dans l'utérus, mais il n'est pas entièrement formé avant l'âge adulte. Les drogues modifient non seulement notre expérience du moment, mais aussi la façon dont notre cerveau se développe. Les drogues ont un impact plus important sur le cerveau d'un jeune que sur celui d'une personne plus âgée.
- 3. Le lieu, le moment et l'activité influent sur le risque.** Boire un verre de vin pendant une fête familiale, puis jouer aux échecs avec son grand-père est moins susceptible de causer des dommages que de boire de l'alcool en cachette avec des camarades, puis de faire du vélo ou de la planche à roulettes.
- 4. Les raisons de consommer sont importantes.** Si une personne consomme une drogue par curiosité, il est probable qu'elle ne le fera que de façon occasionnelle ou à brève échéance. Cependant, si une autre consomme une drogue pour traiter un problème plus sérieux, il se peut qu'elle en consomme trop ou trop souvent. Si une autre encore consomme une drogue pour mieux s'intégrer à un groupe, elle n'est probablement pas à l'écoute de son moi intérieur et peut faire de mauvais choix.

Afin de faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool ou d'autres drogues, il est toujours nécessaire de tenir compte des bienfaits qu'elles procurent et des risques qu'elles comportent, de réfléchir sur les raisons pour lesquelles elles sont consommées et de s'assurer que le contexte est sécuritaire. En règle générale, il est prudent de ne consommer aucune drogue à moins d'être certain que les bienfaits l'emportent clairement sur les risques et que le contexte et les raisons de sa consommation n'augmenteront pas les probabilités d'effets néfastes.

Élaboré par :



University
of Victoria

Centre for Addictions
Research of BC

510, rue Burrard, bureau 909, Vancouver, BC V6C 3A8
604.408.7753 www.carbc.ca

À propos du module de 7^e année



Le module de 7^e année vise à faire découvrir aux élèves le rôle que l'alcool et les autres drogues ont joué dans l'histoire et les sociétés humaines. Ces connaissances sont essentielles pour développer les compétences requises permettant d'aborder la question de la consommation de drogues de nos jours.

Les jeunes de 7^e année sont à un âge propice pour apprendre à connaître les pratiques ancestrales liées à la consommation de drogues puisque la plupart ont déjà une certaine idée de ce que sont l'alcool, le tabac, les médicaments d'ordonnance et d'autres drogues. Par ailleurs, certains de ces élèves seront bientôt curieux de connaître l'effet de la consommation de ces substances, et à cet âge, quelques-uns peuvent même avoir déjà commencé à s'y adonner. Selon le rapport annuel de 2006 du médecin hygiéniste en chef de la province (*Provincial Health Officer*) :

Des études démontrent que les jeunes utilisent ces substances pour afficher leur indépendance, se démarquer des valeurs parentales et de l'autorité sociale, renforcer les liens avec leurs pairs, faire

des expériences nouvelles et excitantes, prendre des risques et satisfaire leur curiosité. S'ils ne comprennent pas très bien l'origine de ces substances et leur usage dans les sociétés humaines, les jeunes courent le risque d'arriver à l'âge adulte sans avoir acquis le jugement nécessaire pour tenir compte des effets néfastes de leur consommation.

Ce module favorise un travail d'analyse continu et se termine par une présentation et une activité de réflexion qui permettront aux élèves de démontrer ce qu'ils auront appris. Comme enseignant, vous avez toute la latitude pour modifier les leçons en fonction des besoins particuliers de votre classe. Selon le temps dont vous disposez et la capacité d'apprentissage de vos élèves, vous pouvez adapter les activités proposées ou en ajouter d'autres. Il est toutefois important de vous assurer que chaque élève franchit toutes les étapes du modèle 5 « i ». Le module devrait être présenté de manière à ce que chaque élève réalise des projets reflétant ses intérêts et correspondant à ses compétences scolaires et sociales.

Liens avec le programme scolaire de la C.-B.

Ce module répond aux résultats d'apprentissage prescrits suivants.

Introduction au français langue première / français langue seconde

Communication orale

Objectifs

- Par la communication orale et l'écoute, les élèves interagissent aux fins d'assurer la réussite fonctionnelle du groupe, d'échanger des idées et de les analyser (p. ex. au moyen de débats), d'améliorer et d'approfondir leur compréhension, de discuter de leurs préoccupations et résoudre leurs difficultés, d'arriver à un consensus ou de s'entendre sur le fait qu'il y a divergence d'opinions ainsi que d'effectuer une diversité de tâches.
- Par leur sens critique, les élèves apprennent à comprendre et à analyser des idées et des données. Pour ce faire, ils résumant et synthétisent, soulèvent des questions, visualisent et partagent leurs apprentissages, mettent en pratique la déduction et tirent des conclusions, interprètent les expressions verbales et non verbales, les intentions et les points de vue de leur interlocuteur, font preuve d'esprit d'analyse, évaluent et ne se laissent pas distraire.

Réflexion

- Par la communication orale et l'écoute, les élèves approfondissent leur réflexion critique par le biais du questionnement et de la remise en cause, de la découverte et de l'analyse de nouvelles idées et de faits connus, de l'élaboration d'explications, de l'examen de nouveaux points de vue, du résumé, de la synthèse et de la résolution de problèmes.

Éducation à la santé et à la carrière

Santé, vie saine

- Les élèves élaborent des stratégies permettant d'être et de rester en bonne santé sur le plan physique, mental et social à la puberté et à l'adolescence.

Santé, prévention liée à l'usage inapproprié d'alcool ou d'autres drogues

- Les élèves analysent l'influence des médias et de l'environnement social en ce qui a trait à l'usage inapproprié d'alcool ou d'autres drogues.
- Les élèves proposent des solutions de rechange saines à l'usage inapproprié d'alcool ou d'autres drogues (p. ex., gestion du stress, activités sociales exemptes d'alcool et de drogues).

Santé, vie saine

- Les élèves élaborent des stratégies permettant d'être et de rester en bonne santé sur le plan physique, mental et social à la puberté et à l'adolescence.

Introduction aux sciences humaines

Compétences et méthodes propres aux sciences humaines

- Les élèves utilisent les compétences propres à la pensée critique, notamment comparer, classifier, inférer, imaginer, vérifier, relever des analogies, établir des rapports, résumer et tirer des conclusions pour aborder un éventail de situations.
- Les élèves soutiennent un point de vue donné sur un enjeu contemporain ou historique.

Identité, société, culture

- Les élèves analysent le concept de civilisation tel qu'il s'applique aux cultures anciennes choisies.
- Les élèves font ressortir comment les sociétés ancestrales ont influencé et enrichi nos cultures modernes.

Aperçu du module

	Présentation	Activités	Stade d'apprentissage 5-i	Minutes
Leçon 1	Introduction à l'archéologie et aux « indices » liés à la consommation de drogues dans les cultures ancestrales	Questions-débat Activité de groupe Activité en équipe Activité finale : Devoir à la maison	Identifier Imaginer s'Informer	5 10 45 1
Leçon 2	Introduction à la complexité de l'usage des drogues, ses risques et effets néfastes dans les temps anciens	Début : Remue-méninges Activité en équipe Activité finale : Mise au point en classe	Identifier Interpréter Interpréter	10 40 10
Leçon 3	Comprendre la consommation de drogues de nos jours	Début : Remue-méninges Activité de la classe Activité réfléchir, comparer, partager Activité finale : Mise au point en classe	Identifier s'Informer Interpréter/Imaginer	10 30 20 1
Leçon 4	Comprendre la consommation de drogues de nos jours (suite)	Début : Révision Activité en petits groupes Activité en équipe : Présentation de l'affiche à produire Activité finale : Dernières précisions à propos de l'affiche	Interpréter Imaginer/Intégrer	10 20 30 5
Leçon 5	D'hier à aujourd'hui : Appliquer ses découvertes	Début : Retour sur l'affiche Activité en équipe : Présentation des équipes Activité finale : Retour sur le devoir à la maison	Interpréter Imaginer/Intégrer	5 50 5
Leçon 6	D'hier à aujourd'hui : Partager ses connaissances	Début : Révision Activité de la classe : Présentations Activité individuelle Activité finale : Conclusion	Intégrer Imaginer/Interpréter Intégrer	10 30 15 5

Leçon 1: Introduction à l'usage de drogues dans les sociétés anciennes

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - la fiche de cartes **Artéfacts anciens** (2 pages) – 1 copie découpée et déposée dans une boîte;
 - la fiche **Devoir** – 1 par élève;
 - le formulaire **Fiche d'évaluation** – Préparez l'acétate ou le fichier à projeter et faites suffisamment de photocopies pour le tiers de la classe. (Vous n'avez à évaluer qu'une partie de la classe aujourd'hui, les autres seront évalués au cours des leçons 2 et 3.);
3. Facultatif : Dressez un vocabulaire de « mots nouveaux » puisés dans le livret **Peuples anciens et plantes psychotropes** (14 pages) – 1 par élève.
4. Matériel nécessaire :
 - tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs assortis;
 - dictionnaire;
 - projecteur.

Plan de leçon

Début : Introduction à l'archéologie (5 min)

- Écrivez le mot « archéologie » au tableau. Demandez aux élèves de définir ce mot et de partager leurs connaissances à ce sujet à partir de leurs manuels scolaires, magazines, films ou documentaires. Si les élèves n'arrivent pas à définir l'archéologie comme étant « l'étude des civilisations anciennes à partir de vestiges matériels », demandez à l'un d'eux de consulter le dictionnaire et de lire la définition trouvée à voix haute. Discutez de la manière dont les « vestiges matériels » tels que les ossements, les outils et la poterie nous révèlent des indices du mode de vie des peuples anciens.



Remarques et conseils

Il n'est pas nécessaire que les élèves identifient correctement les objets. Le but de l'exercice est d'amener les élèves à échanger des idées à propos de sujets qu'ils n'ont peut-être jamais encore abordés.

Activité de groupe : Introduction à l'usage de drogues dans les sociétés anciennes (10 min)

- Divisez la classe en 6 à 8 équipes et demandez à un élève par équipe de piger une carte-objet dans la boîte *Artéfacts anciens*. Invitez les élèves à discuter brièvement de cet objet, de ce à quoi il pouvait servir et ce qu'il peut nous révéler sur la vie quotidienne des habitants de l'époque qui s'en servaient.
- Au bout de quelques minutes, demandez à chaque équipe de passer leur carte d'artéfact ancien à l'équipe à leur droite. Continuez la rotation jusqu'à ce que chacune des équipes ait discuté d'au moins trois artéfacts.

Activité en équipe : Découvrir l'usage de drogues dans les sociétés anciennes (45 min)

- Informez les élèves que, pour les deux prochaines leçons, ils vont explorer la manière dont les habitants de sociétés anciennes fabriquaient, transportaient et utilisaient l'alcool et les autres drogues dans leur vie quotidienne ainsi que les raisons pour lesquelles elles le faisaient.
- Distribuez à chaque élève la fiche *Devoir* et en donnez brièvement les consignes. Au moyen du projecteur, présentez le formulaire *Fiche d'évaluation* et rappelez aux élèves qu'ils seront évalués en fonction de leur habileté à travailler en équipe et de la démonstration de leur apprentissage.
- Distribuez à chacun des élèves un exemplaire du livret *Peuples anciens et plantes psychotropes*. Puis, divisez la classe en petits groupes de 2 à 3 élèves afin de former des « équipes de fouille archéologique ».
- Laissez aux élèves le reste de la période pour examiner les informations, légendes, cartes et images en lien avec l'usage de substances psychoactives chez les peuples anciens. Remarque : La fiche *Devoir* propose quelques pistes pour relever et faire ressortir des données et faits historiques à des fins de référence et de discussion au cours du module.

Activité finale : Devoir à la maison (1 min)

- Précisez aux élèves qu'ils pourront avoir, si nécessaire, un peu de temps lors de la prochaine leçon pour terminer leur devoir et pour organiser et analyser leurs découvertes.



Remarques et conseils

Évaluation :

Pendant qu'ils travaillent, observez et évaluez un tiers des élèves à l'aide de la première section du formulaire Fiche d'évaluation fournie.

Remarque : Rangez les fiches d'évaluation dans un dossier jusqu'aux leçons 5 et 6 où les élèves seront évalués aussi pour la présentation de leur affiche et leur exercice de réflexion.

Leçon 2: La consommation de drogues, ses risques et effets néfastes dans les temps anciens

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - le formulaire **Fiche d'évaluation** – Faites suffisamment de photocopies pour le tiers de la classe (vous n'avez à évaluer que la moitié des élèves qui n'ont pas été évalués lors de la dernière leçon, les autres seront évalués au cours de la leçon 3);
3. Matériel nécessaire :
 - la fiche **Découvertes sur l'usage des drogues dans les temps anciens** – 1 par élève
 - tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs assortis.

Plan de leçon

Début : Remue-méninges sur l'usage des drogues (10 min)

- Écrivez le mot « drogues » au tableau et posez la question : « Alors, que peut-on dire à propos des drogues? » Notez quelques-unes des réponses et, si personne ne l'a souligné, rappelez aux élèves que l'alcool, le tabac, le cannabis et autres drogues sont des substances qui agissent sur le cerveau (sans toutefois élaborer davantage).
- Demandez aux élèves de partager les découvertes intéressantes qu'ils ont faites lors de leurs « fouilles archéologiques ». Prenez quelques commentaires (sans poser de jugement), puis félicitez tous les « archéologues » pour leur excellent « travail sur le terrain ».



Remarques et conseils

Évaluation :

Observez et évaluez le deuxième tiers des élèves pendant l'activité en équipe à l'aide du formulaire *Fiche d'évaluation*.

Remarque : Rangez les fiches d'évaluation dans un dossier jusqu'aux leçons 5 et 6 où les élèves seront évalués aussi pour la présentation de leur affiche et leur exercice de réflexion.

Activité en équipe : Analyse et organisation des données (40 min)

- Demandez aux élèves de reformer les mêmes équipes d'archéologues qu'à la dernière leçon.
- Laissez-leur un peu de temps pour continuer à relever les facteurs drogue-personne-contexte contenus dans leur livret *Peuples anciens et plantes psychotropes* s'ils n'ont pas terminé leur devoir à la dernière leçon.
- Distribuez à chacun des élèves une fiche *Découvertes sur l'usage des drogues dans les temps anciens* et demandez-leur de noter les observations qu'ils ont tirées du livret.

Activité finale : Mise au point en classe (10 min)

- Demandez aux élèves de reprendre leurs places respectives, puis discutez de l'activité :
 - Vérifiez combien de faits historiques ont été relevés.
 - Demandez à quelques élèves de mentionner l'élément qui les a le plus frappé ou intéressé au cours de l'activité.
- Posez la question : « Quelles sont les similitudes et les différences dans l'usage des drogues dans les temps anciens et dans les temps modernes? », puis discutez-en brièvement.

Leçon 3: Facteurs associés à la consommation de drogues, ses risques et effets néfastes dans les temps modernes



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
 - la **fiche Guide rapide sur la consommation de drogues** – 1 par élève;
2. Faites des copies de :
 - le **formulaire Fiches d'évaluation** – Faites suffisamment de photocopies pour l'évaluation du dernier tiers des élèves;
 - la **fiche Parlons-en!** – 1 par élève.

Plan de leçon

Début : Remue-méninges sur les avantages et inconvénients de l'usage de drogues (10 min)

- Rappelez aux élèves qu'au cours des dernières leçons ils ont appris pourquoi et comment les peuples anciens faisaient usage de drogues dans leur vie quotidienne.
- Posez la question : « Comment la consommation de drogues peut-elle être bonne ou mauvaise? » Prenez une série de réponses et, si désiré, inscrivez-les au tableau le long d'une échelle.

Activité de la classe : Mieux connaître le phénomène de la consommation de drogues, ses risques et effets néfastes (30 min)

- Distribuez à chacun des élèves un exemplaire du *Guide rapide sur la consommation de drogues* et choisissez quelques élèves pour en lire les sections à voix haute. Prenez un moment pour discuter brièvement de chaque section.
- Ne tentez pas d'« enseigner » comme tel le contenu du guide. Laissez plutôt les élèves réagir au contenu et échanger leurs idées entre eux. Posez des questions ouvertes comme celles-ci : « Pourquoi pensez-vous que... ? » « Qu'en pensent les autres à ce sujet? » « Pourquoi pensez-vous que les chercheurs affirment que... ? » « Quels liens faites-vous entre ce que vous voyez aujourd'hui et ce que vous avez appris sur l'usage des drogues par les peuples anciens? »



Remarques et conseils

Évaluation :

Observez et évaluez le dernier tiers des élèves pendant l'activité sur la Gestion des risques à l'aide du formulaire Fiche d'évaluation.

Rangez les fiches d'évaluation dans un dossier jusqu'aux leçons 5 et 6 où les élèves seront évalués aussi pour leur affiche et leur exercice de réflexion.

Activité réfléchir, comparer, partager : Gestion des risques (20 min)

- Divisez la classe en équipes de deux et distribuez à chacune d'elles le document *Parlons-en!*
- Présentez les consignes et assurez-vous qu'avant même de commencer à travailler avec leur coéquipier, les élèves comprennent qu'ils doivent imaginer au moins un scénario sur la consommation de drogue dans les temps anciens et un

scénario sur la consommation de drogues de nos jours. Ils devront fournir des précisions se rapportant à la drogue choisie, la personne qui en fait usage et le contexte de cet usage. Lorsqu'ils sont prêts, les coéquipiers peuvent, tour à tour, partager leurs exemples et discuter des changements qui pourraient accroître ou réduire les effets néfastes des situations imaginées.

Activité finale : Mise au point en classe (1 min)

- Annoncez aux élèves qu'au cours de la prochaine leçon ils participeront à un jeu qui leur permettra d'approfondir leurs

connaissances sur la consommation de drogues, ses risques et effets néfastes.

Leçon 4: Réduire les risques associés à la consommation problématique de drogues



Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Faites des copies de :
 - les cartes « **Facteurs** » – 1 jeu de cartes, découpées, pour chaque groupe de 4 à 5 élèves;
3. Matériel nécessaire :
 - la planche à jouer « **Facteurs** » – 1 pour chaque groupe de 4 à 5 élèves;
 - la fiche **Affiche à présenter** – 1 par élève.
3. Matériel nécessaire :
 - jetons de jeu (pièces de monnaie, pierres, gommes à effacer).

Plan de leçon

Début : Retour sur l'échelle graduée de la consommation de drogues (10 min)

- Faites au tableau l'esquisse d'une échelle graduée de la consommation de drogues et inscrivez un « X » près de « Consommation bénéfique. » Demandez aux élèves de donner un exemple de consommation de drogue à faible risque dans la vie moderne (p. ex., un adulte qui boit une tasse de café en se préparant pour une journée chargée au travail).
- Demandez à un volontaire de changer un facteur dans le scénario afin de constater son effet sur l'échelle graduée. Par exemple, si l'adulte qui se prépare pour le travail buvait cinq tasses de café avant de partir, le scénario deviendrait plus à risque. Ainsi, le « X » se déplacerait vers le point « Consommation présentant des risques élevés » sur l'échelle.

Activité en petits groupes : Le jeu de société « Facteurs » (20 à 30 min)

- Expliquez aux élèves qu'ils devront suivre les étapes mentionnées précédemment afin de jouer à un jeu de société consistant en l'étude de scénarios sur la consommation de drogues et l'évaluation du niveau de risque qui y est associé.
- Séparez la classe en petits groupes (4 à 5 élèves) et donnez à chaque groupe un jeu de cartes *Facteurs* bien mélangé et face cachée ainsi qu'une *planche à jouer Facteurs*. Avant de faire jouer les élèves, voyez brièvement avec eux les règles du jeu telles qu'elles sont indiquées sur la planche à jouer.

Activité en équipe : Introduction de l'affiche à préparer (20 à 30 min)

- Indiquez aux élèves qu'ils passeront le reste de la période (et une partie des deux prochaines leçons) à travailler en équipes afin de concevoir une affiche à partir des connaissances qu'ils ont acquises sur l'usage de drogues dans les temps anciens et dans les temps modernes.
- Divisez la classe en équipes de 2 à 3 élèves. Distribuez à chaque élève une fiche *Affiche à présenter* et discutez des éléments clés du travail d'équipe avant d'entamer l'activité.

Activité finale : Dernières précisions à propos de l'affiche (1 min)

- Rappelez aux élèves qu'ils auront une autre leçon pour terminer leur affiche.
- Rappelez-leur qu'ils doivent apporter autant de photos, d'images, de dessins et de bandes dessinées que possible sur la consommation de drogues dans les temps anciens et modernes.



Leçon 5: Préparation des affiches à présenter

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec chacune des activités d'apprentissage de cette leçon.
2. Revoyez la fiche **Évaluation des élèves** et préparez-vous à analyser le rendement des élèves dans leur présentation.
3. Faites des copies de :
 - la fiche **Affiche à présenter** – faites quelques photocopies pour les élèves qui auront oublié celle qu'ils ont reçue à la dernière leçon.
4. Matériel nécessaire :
 - projecteur;
 - matériel pour fabriquer les affiches (grands cartons, colle, ruban adhésif, marqueurs de couleur, etc.).

Plan de leçon

Début : Révision (5 min)

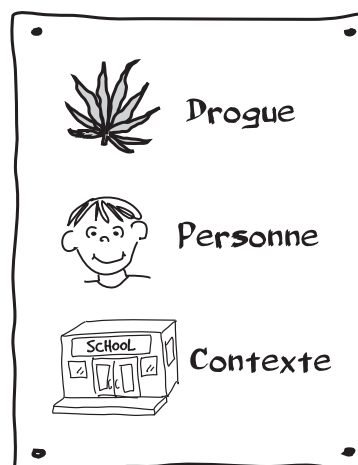
- Au tableau, tracez trois cercles qui se chevauchent pour réaliser un diagramme de Venn.
- Demandez aux élèves de se rappeler trois types de facteurs pouvant contribuer au niveau de risque dans toute situation de consommation de drogues.
- Inscrivez les mots « drogue », « personne » et « contexte » à l'intérieur des cercles à mesure qu'ils sont nommés par les élèves. Indiquez, s'il y a lieu, que plusieurs des autres réponses données sont des exemples de ces trois éléments.

Activité en équipe : Préparation des « présentations archéologiques » (50 min)

- Demandez aux élèves de rejoindre leur équipe de la dernière leçon afin de poursuivre leur travail de préparation d'affiche à l'aide du matériel et des images qu'ils ont apportés en classe ainsi que du livret *Peuples anciens et plantes psychotropes*.
- Pendant que les élèves travaillent sur leur affiche, circulez dans la classe pour aider les groupes qui en ont besoin.
- Expliquez aux élèves qu'il s'agit de la dernière occasion pour terminer leur affiche puisqu'ils devront la présenter au cours de la prochaine leçon.

Activité finale : Devoir à la maison (5 min)

- Rappelez aux élèves qu'ils doivent faire la présentation de leur affiche lors de la prochaine leçon. Si des équipes ont encore beaucoup de travail à faire pour terminer leur affiche, établissez avec elles une stratégie qui leur permettra de compléter l'exercice à temps.



Leçon 6: Présentation des affiches

Préparation ...

1. Familiarisez-vous avec cette leçon.
2. Révisez les formulaires Fiche d'évaluation en cours d'achèvement et préparez-vous à leur finalisation et cueillette.
3. Faites des copies de :
 - la fiche **Évaluation des élèves** – 1 par élève;
 - la fiche **Exercice de réflexion** – 1 par élève.
4. Matériel nécessaire :
 - punaises ou ruban adhésif (pour fixer les affiches au mur);
 - boîte pour contenir les fiches d'évaluation des élèves.

Plan de leçon

Début : Préparation des présentations (10 min)

- Donnez quelques minutes aux élèves pour se préparer à présenter leur affiche.

Activité de la classe : Présentation des affiches (30 min)

- Demandez à chacun des groupes de se lever à tour de rôle pour présenter leur affiche.
- Après chaque présentation, demandez aux élèves de fixer leur affiche bien en vue dans la classe pour que les autres élèves puissent s'en approcher et en discuter en groupe.
- Une fois toutes les présentations terminées, distribuez à tous les élèves la fiche *Évaluation des élèves* et demandez-leur d'évaluer une affiche en particulier (allouant 2 ou 3 évaluations par affiche). Laissez ensuite les élèves examiner les affiches exposées.
- Puis, demandez-leur de remplir leur fiche d'évaluation et de la remettre dans la boîte appropriée.

Activité individuelle : Exercice de réflexion (15 min)

- Distribuez à chaque élève la fiche *Exercice de réflexion*. Accordez-leur 15 minutes pour répondre aux questions qui s'y trouvent.

Activité finale : Conclusion (5 min)

- Félicitez tous les élèves pour leur bon travail.
- Indiquez aux élèves la date probable où ils recevront les résultats de l'évaluation de leur travail d'équipe effectué pendant les phases de recherche et de présentation du module, ainsi que leurs réponses à l'exercice de réflexion.

7^e année

originaux

Artéfacts anciens





Étape 1 : Feuilleter le livret *Peuples anciens et plantes psychotropes* que ton enseignant t'a distribué. Tu remarqueras que ton livret contient des renseignements, des légendes, des cartes et des images d'artéfacts qui ont un lien avec les relations que les anciens peuples entretenaient avec les plantes psychotropes (plantes ayant des propriétés pouvant affecter l'esprit et l'humeur). Il indique aussi ce que les peuples anciens savaient des bienfaits et des risques liés à la consommation de différentes plantes psychotropes.

Étape 2 : Relève les facteurs qui pourraient t'aider à mieux comprendre la consommation de drogues dans les temps anciens. Lis le livret et porte bien attention à chacune des sections. Après avoir lu une section, essaie de relever les facteurs qui répondent aux questions où, quand, comment et pourquoi les peuples anciens consommaient de la drogue.

Ces facteurs peuvent être classés en trois grandes catégories :

Droque	Personne	Contexte
<ul style="list-style-type: none">Le type de drogueLa quantité consomméeLa pureté ou la concentration de la drogueLa fréquence de l'usageLa façon dont elle est consommée (mâchée, fumée à la pipe, avalée, bue, appliquée sur la peau, etc.)Son effet (sur l'esprit et sur le corps)	<ul style="list-style-type: none">Son âgeSon sexeSon état de santéSes compétences socialesSa personnalitéSon emploi ou son occupationSes intérêts	<ul style="list-style-type: none">Les raisons de consommerLe lieu de la consommationLes autres personnes présentesLa facilité d'accès de la drogueLes lois et les règlements qui régissent sa consommationLes croyances culturelles et familiales liées à cette drogueL'attitude de la communauté à l'égard de cette drogue

Ces facteurs mettent en lumière les bienfaits et les effets néfastes potentiels de l'usage de toute drogue : caféine, tabac, alcool, cannabis, etc.

Pour bien noter les facteurs que tu as relevés :

1^{re} possibilité : Sers-toi de surligneurs de différentes couleurs :

- le jaune pour les facteurs qui concernent les **drogues**;
- le rose pour les facteurs qui concernent la **personne**;
- le bleu pour les facteurs qui concernent le **contexte**.

2^e possibilité : Encerle les facteurs qui concernent la drogue, souligne ceux liés à la personne et coche ceux qui ont trait au contexte.

3^e possibilité : Prends trois fiches de carton ou feuilles de papier, une pour chaque catégorie, et note tes observations sur celles-ci.

Fiche d'évaluation



Nom de l'élève : _____ Date: _____

Travail en équipe de deux (leçons 1 à 3)

L'élève est enthousiaste et s'est aussitôt mis à la tâche. 1 2 3 4 5

L'élève a participé à la recherche ou à la discussion. 1 2 3 4 5

L'élève était respectueux et a su surmonter les entraves à la communication du matériel. 1 2 3 4 5

/15

Participation au module et présentation des affiches (leçons 5 et 6)

L'élève suit les directives pour le devoir. 1 2 3 4 5

L'élève travaille bien avec ses pairs (bonnes aptitudes à communiquer et à interagir avec les autres). 1 2 3 4 5

L'élève a de l'initiative et prend part aux activités d'apprentissage. 1 2 3 4 5

L'élève est conscient des facteurs liés aux risques et aux effets néfastes de la consommation de drogue. 1 2 3 4 5

/20

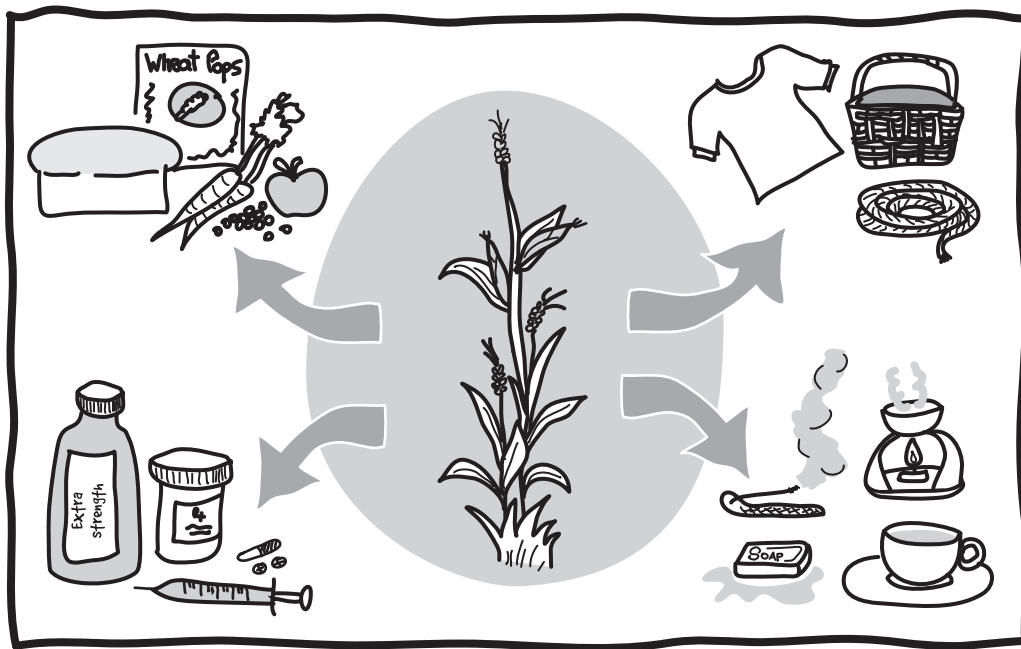
Exercice de réflexion

(voir la répartition des points sur la fiche distribuée) /15

/50

Note finale : $/50 \times 2 =$ %

Peuples anciens et plantes psychotropes



Les premiers humains et la terre

Tout comme les êtres humains d'aujourd'hui, les premiers hommes cherchaient à assouvir une variété de besoins innés : vivre en groupe, s'amuser ou échapper aux difficultés de la vie quotidienne et comprendre la vie après la mort et s'y épanouir.

Physiquement, les premiers hommes ressemblaient beaucoup aux humains d'aujourd'hui. Le corps humain, dans les temps anciens comme de nos jours, est fait de manière à subvenir à ses besoins fondamentaux (sommeil, eau, nourriture, reproduction) afin de rester en vie et d'accueillir d'autres humains sur la terre. Notre cerveau et notre corps sécrètent des substances chimiques qui nous procurent des sensations de bien-être quand, par

exemple, on se repose et on mange pour nous motiver à continuer à subvenir à nos besoins fondamentaux.

Notre habitat naturel, la Terre, contribue à la survie de l'espèce humaine (et des autres êtres vivants). En effet, elle regorge de plantes qui contiennent les nutriments essentiels nous permettant de vivre en santé (pensons entre autres aux fruits et aux légumes frais).

La Terre est également couverte de plantes qui contiennent des substances psychoactives qui peuvent favoriser la guérison de maladies ou de blessures et qui stimulent dans le corps la sécrétion des substances chimiques qui provoquent des sensations de bien-être. Cela dit, les substances psychoactives, si elles sont



Les drogues **psychoactives** (aussi appelées psychotropes) agissent sur le système nerveux central et modifient notre façon de penser, de se sentir et de se comporter. La caféine est un exemple de drogue psychoactive qui était consommée dans les temps anciens et qui est encore en usage de nos jours.

Ce composé qu'on retrouve dans le café et le thé est un **stimulant**. Il a pour effet d'accélérer le rythme cardiaque et respiratoire et de donner l'impression d'être plus actif et alerte. Les **neurodépresseurs** tels que l'alcool et l'héroïne ralentissent les rythmes cardiaque et respiratoire et diminuent la capacité de réflexion, de parole et de motricité. Les **hallucinogènes** tels que les « champignons magiques » et l'aya-huasca modifient la vision, l'odorat, le goût, les sensations et la conscience des personnes qui en prennent.

Remarque : Le cannabis et certaines autres drogues peuvent être classés dans plus d'une catégorie.

utilisées de manière excessive ou risquée, peuvent aussi causer des problèmes sur le plan de la santé, des rapports humains, des ressources financières et autres.

Plusieurs plantes indigènes, comme le cacaoyer (qui produit le cacao, l'ingrédient à la base du chocolat), contiennent à la fois

des éléments nutritifs et des substances psychoactives. De plus, certaines plantes peuvent être utilisées à diverses fins. Le chanvre, par exemple, peut servir à des fins alimentaires ou médicinales ou encore à la fabrication de produits comme des tissus ou des cordages.



On classe souvent certaines plantes comme étant toxiques, médicinales ou tout simplement « dangereuses » (notamment lorsqu'il s'agit de plantes qui ont un effet particulièrement « grisant »). Mais nous savons depuis des siècles que cette classification dépend plutôt des quantités consommées que des espèces en tant que telles. Comme le médecin et botaniste suisse Paracelse l'écrivait au 16e siècle :

« Tout est poison, rien n'est poison, ce qui fait le poison c'est la dose ».



i Le saviez-vous?

Les premiers humains qui ont traversé le détroit de Béring pour se rendre dans les Amériques consommaient l'amanite tue-mouche, un champignon hallucinogène.

Les relations que nos premiers ancêtres entretenaient avec les plantes psychotropes étaient complexes. Les humains sillonnaient la terre en petits groupes de chasseurs-cueilleurs. En général, les femmes avaient la responsabilité d'explorer les forêts et les champs en quête de plantes comestibles (noix, graines, fruits, légumes, champignons, etc.) afin de préparer les repas. Au fil du temps, elles ont su apprendre à différencier les plantes comestibles des plantes médicinales et de celles qui avaient des effets néfastes ou même fatals. Certaines plantes parmi les plus utiles étaient aussi celles qui présentaient le plus de risques.

Les humains primitifs ont aussi appris (par des expériences leur ayant parfois causé du tort ou même la mort) que plusieurs plantes leur permettaient d'atteindre des états de conscience modifiés ou de voyager dans le monde des esprits lorsqu'ils les consommaient de certaines manières et à certaines doses. Nombre de ces plantes psychotropes se sont retrouvées au cœur des pratiques curatives, culturelles et religieuses des peuples anciens, mais apportaient aussi des vagues de répit et de joie dans la routine quotidienne.

La Méso-Amérique

Les chasseurs-cueilleurs primitifs sont arrivés en Méso-Amérique environ 11 000 ans avant notre ère. Mais ce n'est que 10 000 ans plus tard qu'ils abandonnent le mode de vie nomade.

Les premiers peuples sédentaires furent les Olmèques qui s'établirent dans de petits villages le long de la côte du Golfe du Mexique tel qu'on le connaît aujourd'hui. Le cacao (ingrédient principal du chocolat) figure parmi les plantes que les Olmèques apprirent à cultiver. Pour les Olmèques (comme pour les Aztèques, les Mayas et les autres peuples de la région qui se sont mis à la cultiver), cette plante était un don des dieux et jouait un rôle important dans leurs rites religieux et funéraires.



Dans les temps anciens, c'était en boisson qu'on préparait le cacao. Quoiqu'on le servait aussi aux personnes qui allaient être sacrifiées lors de rituels religieux (généralement les jeunes hommes les plus robustes et en santé), le cacao était surtout consommé par des hommes adultes de haut rang : des prêtres, des hauts fonctionnaires, des militaires et des héros de guerre. Un

militaire espagnol ayant participé à la conquête de la capitale aztèque au 16^e siècle (Mexico de nos jours) rapporta que l'homme le plus important de l'empire, le roi Montezuma, sirotait du cacao à longueur de journée.

Les graines de cacao (communément appelées « fèves ») servaient de monnaie d'échange. Elles étaient consommées telles quelles ou encore moulues en poudre qui, mélangée à de l'eau et à d'autres plantes, donnait un élixir favorisant la bonne santé et la guérison. Le cacao servait entre autres à soigner la fièvre, soulager la toux et stimuler la prise de poids. Il n'est donc pas surprenant que le chocolat ait été l'un des produits les plus prisés sur le grand marché aztèque.

Même si le cacao était un élément important de l'alimentation et des pratiques médicinales des Aztèques anciens, pour la consommer sans risque, il était important pour eux de bien connaître les quatre variétés de cacaoyers ainsi que de comprendre les bonnes façons de préparer les graines et de les utiliser. Dans les registres de pratiques médicales aztèques, telles que décrites dans le célèbre Codex de Florence, on prévient les consommateurs de cacao des risques potentiels d'excès de l'usage d'une sorte de graine en particulier :

« [Le cacao vert] rend ivre, s'empare de soi, étourdit, rend confus, malade et troublé. Quand on en boit une quantité raisonnable, il rend heureux, il rafraîchit l'esprit, console et revigore. »



Tulum, une antique cité maya fortifiée dans la péninsule du Yucatan au Mexique

L'Amérique du Sud précolombienne



Une feuille de coca

Les Incas de Bolivie, du Pérou et de l'Équateur cultivaient le coca, une plante rustique des montagnes qui ne nécessite aucune irrigation. Cette plante résistait bien à la sécheresse et à la maladie et pouvait être récoltée trois fois par année.

Les Incas ainsi que d'autres peuples mâchaient les feuilles de coca avec une pâte à base de chaux. Ce mélange permet de libérer des substances psychoactives qui soulagent la faim, la soif et la fatigue. Un anthropologue qui a travaillé auprès de producteurs de coca en Bolivie affirme que mâcher du coca a un effet semblable à celui de boire une tasse de café fort.

Au moment de la conquête espagnole au 16^e siècle, le coca avait acquis une importance sacrée et était utilisé dans des rituels divers. Mais lorsque les conquistadors se rendirent compte que le coca pouvait accroître le rendement de leurs esclaves incas, ils se mirent à l'administrer de force aux ouvriers dans leurs mines d'or.



Le saviez-vous?

Le peuple de l'Empire inca n'avait pas encore découvert la roue. Pourtant, les Incas entretenaient un réseau complexe de routes pavées et d'aires de repos pour assurer le transport de marchandises et de messages et le déplacement d'esclaves et de guerriers d'un bout à l'autre de l'empire. Comme les Incas n'avaient pas de chariots, ils se déplaçaient à pied. Parmi les articles prisés pour le commerce, ils transportaient des plantes comestibles et médicinales à dos de lamas et de porteurs humains.



Feuilles de tabac séchées

Le **tabac** est une autre plante indigène de l'Amérique du Sud (Pérou et Équateur plus précisément) qui fut d'abord cultivée par les Incas il y a de cela plus de 5 000 ans.

Le tabac pouvait être utilisé de plusieurs façons (prisé, fumé, mâché ou mangé, entre autres) et pour des usages médicaux divers. On pouvait, par exemple, faire un emplâtre à partir de ses feuilles pour apaiser une rage de dents, appliquer son jus sur la peau pour soulager une morsure de serpent ou encore pour se débarrasser de parasites.

Le tabac contribuait aussi au traitement de maladies graves, notamment le cancer.

À travers les âges chez les populations anciennes des Amériques, on se servait du tabac comme offrande aux dieux et lors de cérémonies et de rituels. Par exemple, on soufflait de la fumée de tabac au visage des guerriers avant une bataille et on enfumait les champs avant de les semer. On pouvait offrir du tabac en cadeau ou en gage de paix lors de cérémonies formelles et informelles, dont celles consistant au massacre ou sacrifices d'esclaves ou de prisonniers.

Les guérisseurs d'antan (appelés chamans) consommaient de grandes quantités de tabac de différentes variétés afin d'induire des visions et de voyager dans le monde des esprits. Il arrivait parfois que les guérisseurs (et leurs apprentis) consomment de trop grandes quantités de tabac, et par le fait même de l'élément psychoactif qu'il contient, la nicotine, et qu'ils en meurent, incapables de regagner le monde des vivants.

La Mésopotamie



Dans l'Antiquité, les terres fertiles le long du Tigre et de l'Euphrate étaient propices à la culture d'une grande variété de fruits et de céréales, comme l'orge, les dattes, les raisins, les figues et les graines de sésame. Ces grands cours d'eau servaient eux-mêmes de voies navigables reliant les villes riveraines pour les échanges commerciaux de ces produits et d'autres marchandises.

L'alcool est l'un des nombreux produits qui étaient fabriqués et échangés en Mésopotamie antique. Il y a plus de 5 000 ans, ses habitants buvaient du vin de dattes et de la bière d'orge. Il faut dire que la bière à l'époque était bien différente de celle que nous connaissons aujourd'hui. On la buvait

avec une paille afin de filtrer les grains de céréales et les autres résidus solides qu'elle contenait.

Des listes de salaires et de prélèvements de taxes sumériens datant de 3 400 ans avant notre ère figurent parmi les tout premiers documents écrits qu'on aurait retrouvés. Le symbole qui désigne la bière (vase dans lequel est tracée une diagonale) est l'un des signes les plus communs au côté de ceux désignant le grain, les textiles et le bétail. Des prêtres des villes prélevaient ces marchandises pour payer des projets communautaires comme la construction de systèmes d'irrigation et d'édifices publics.

Au début, la consommation de vin était rare dans les basses terres de la Mésopotamie. Il fallait l'importer des terres montagneuses où poussaient les vignes, ce qui rendait le vin plus dispendieux que la bière. Considéré comme une boisson exotique, le vin servait principalement à des fins religieuses. Seule l'élite avait les moyens de s'en procurer et seuls les membres de la famille royale les moyens d'en offrir.

On dit que le roi d'Assyrie Assurnazirpal II, pendant un festin royal en 870 avant notre ère, aurait siroté du vin d'un bol d'or et aurait servi 10 000 gourdes de vin et 10 000 jarres de bière à ses invités.



Bière bue à la paille en Mésopotamie

L'Égypte et d'autres régions de l'Afrique

En Égypte ancienne, l'alcool occupait une place importante dans la vie de tous les jours, mais aussi dans l'au-delà. Les Égyptiens croyaient que la qualité de la vie après la mort dépendait des réserves de pain et de bière qu'on avait accumulées. Après sa mort vers 1335 avant notre ère, le pharaon d'Égypte Toutânkhamon fut inhumé avec des passoirs conçus spécialement pour la fabrication de bière. Quant au roi égyptien Scorpion Ier, il fut inhumé avec 700 jarres de bière importée. Les Égyptiens antiques d'origine plus modeste étaient inhumés avec de petites jarres de bière.

On comprend l'importance de la bière dans les rites funéraires en se penchant sur le mythe d'Osiris, dieu de l'agriculture et souverain du monde de l'au-delà, qui a découvert accidentellement l'alcool. Selon la légende, Osiris aurait préparé un mélange d'eau et de céréales germées, mais l'aurait ensuite oublié au soleil. Lorsqu'il est revenu, il remarqua que son mélange pétillait : il avait fermenté. L'air avait réagi avec le sucre du « gruau » et l'avait transformé en alcool. Osiris en but et aima tant la boisson qu'il transmit son nouveau savoir aux humains.

La bière était aussi appréciée puisqu'elle pouvait remplacer l'eau qui, dans ces temps anciens, était souvent contaminée et impropre à la consommation. Le mode de fabrication de la bière à l'époque égyptienne faisait que la bière était beaucoup moins alcoolisée que de nos jours et elle ne rendait pas ivres ceux qui en buvaient. L'ivresse était d'ailleurs très mal vue par les Égyptiens.

Ceux-ci consommaient aussi du vin, mais c'était surtout les plus riches qui pouvaient se l'offrir en l'important ou en cultivant leurs propres vignobles dans le delta du Nil. Mais comme le vin était plus fort que la bière, les Égyptiens le coupaient avec de l'eau.



Osiris, dieu de l'agriculture, a découvert l'alcool par hasard

En Égypte ancienne et ailleurs, plusieurs savaient reconnaître les propriétés médicinales de l'alcool. Par exemple, on se servait de la bière et de l'alcool pour nettoyer ou panser les plaies. On croyait aussi que de petites doses de bière pouvaient soulager la fièvre et que le vin chaud aidait à combattre le rhume.

Le saviez-vous?

Les graines (ou grains) de café contiennent de la caféine, un stimulant léger dont plusieurs personnes se servent de nos jours pour les aider à se réveiller et à se concentrer au cours de la journée.

Les caféiers sont des arbres indigènes d'Éthiopie, pays proche de l'Égypte (selon les scientifiques, l'endroit même où les tout premiers humains seraient apparus avant de se disperser ailleurs sur la planète).

Autour de l'an 6 de notre ère, les caféiers des régions montagneuses de l'Éthiopie furent exportés en Arabie pour être cultivés pour la première fois à des fins de consommation.

À l'origine, on mangeait les grains de café. Ce n'est qu'à la fin du 16^e siècle qu'on s'est mis à en faire une boisson. Depuis, la culture des caféiers et la consommation de café se sont répandues à plusieurs régions du globe. De nos jours, sans grande surprise, le café est la substance psychoactive la plus consommée au monde.

Le pavot somnifère, à partir duquel on recueille l'opium, était une autre plante médicinale reconnue pour son efficacité. Des textes médicaux datant de l'époque de l'Égypte ancienne relatent les effets sédatifs et analgésiques de l'opium et son utilité pour traiter les abcès et les affections du cuir chevelu.

L'opium servait aussi à induire des états de conscience altérés qui donnent une tout autre façon de voir le monde qui nous entoure.

Le pavot somnifère pousse naturellement dans les régions tempérées et subtropicales et des études indiquent qu'il a été cultivé par les populations de la Méditerranée de l'Ouest dès 6000 avant notre ère. Certains scientifiques affirment que la découverte de l'opium est l'une des plus grandes découvertes médicinales du monde. Après tout, l'opium entre dans la fabrication de la morphine et de plusieurs autres médicaments vendus en pharmacie et en usage dans les hôpitaux. Par contre, d'autres personnes s'en inquiètent, car l'opium est à la base de l'héroïne, une drogue considérée par plusieurs gouvernements comme la plus dangereuse. De nos jours, la majorité de l'opium produit au monde provient de l'Afghanistan, le nord-est de la vallée de l'Indus de l'Antiquité.



Autres plantes psychotropes d'Afrique

Deux espèces de colatiers poussent naturellement dans les forêts ancestrales d'Afrique de l'Ouest. Les noix de cola contiennent de la caféine et d'autres substances stimulantes. Le cola est l'une des seules substances psychoactives que les musulmans peuvent consommer puisqu'ils désapprouvent la consommation d'alcool et d'autres substances intoxicantes qui peuvent influencer négativement le comportement ou les décisions d'une personne.

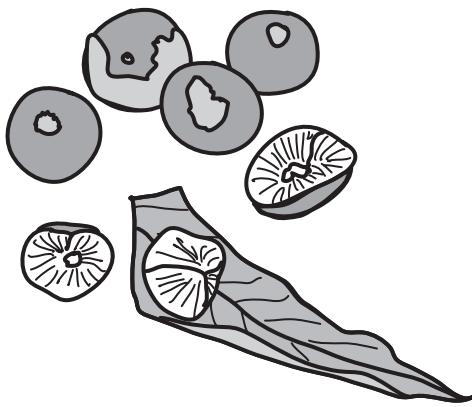
Les anciens Africains, d'une extrémité à l'autre du continent, faisaient aussi usage d'une variété d'autres plantes psychotropes, dont le chanvre (aussi appelé cannabis, ou *marijuana* dans l'argot mexicain). Certains chercheurs estiment que l'habitude de fumer du cannabis pour ses effets psychotropes et euphorisants fut introduite en occident par des membres de tribus africaines.

L'Inde et autres régions de l'Asie du Sud-Est

Le poivrier bétel est une plante originaire de l'Inde et des régions avoisinantes de l'Asie du Sud-Est et de l'Afrique. Pour les sucer et les mâcher, les peuples anciens enveloppaient des graines de bétel saupoudrées de chaux dans des feuilles de la plante.

Les graines de bétel (souvent appelées « noix de bétel ») contiennent une substance stimulante semblable à la nicotine du tabac. Mâcher des graines de bétel induit une augmentation de la production de larmes, de sueur et de salive. Cette mastication apporte aussi une sensation de bien-être qui, comme le tabac, coupe la faim et soulage la fatigue.

Elle aidait les gens à conserver un bon rythme dans leurs tâches quotidiennes, mais était aussi considérée comme un plaisir, tout autant que de savourer un bon repas ou de contempler de jolies fleurs. Tous en consommaient, des empereurs tout puissants aux humbles ouvriers.



Puisque le dieu hindou Shiva appréciait le cannabis, il n'est pas surprenant que les hommes de foi ayant voué leur vie à son culte l'apprécient également. Ces saints hommes, qu'on appelle Sâdhus, ne possèdent rien et passent leur temps à méditer, à pratiquer le yoga et à fumer de grandes quantités de cannabis, sous différentes formes.

Si on en faisait un usage régulier sans se nettoyer les dents, celles-ci devenaient tachées par le jus tandis que la chaux pouvait causer des caries. Dans certaines sociétés du Sud-Est asiatique, des dents noircies étaient perçues comme la marque d'un statut social élevé.

Les hindous des temps anciens désapprouvaient la consommation d'alcool, mais considéraient le cannabis comme une substance acceptable. Lorsqu'on parle de cannabis, c'est aux feuilles et aux bourgeons du chanvre qu'on se réfère. Les hindous anciens en consommaient de petites quantités pour réduire temporairement le stress et l'anxiété, tromper l'ennui et soulager la fatigue. On s'en servait aussi comme décongestionnant, pour réduire la fièvre et pour soulager la toux et les symptômes d'asthme. Dans l'Atharva-Veda (de 2000 à 1400 avant notre ère), le cannabis figure parmi les cinq plantes sacrées.

Plusieurs autres sociétés anciennes asiatiques et africaines utilisaient le chanvre à des fins diverses. La plupart des variétés de chanvre ne contiennent que très peu de THC (abréviation désignant l'élément chimique qui



Le *bhang* était une boisson à base de chanvre très sacrée chez les hindous de l'époque ancienne. Selon eux, cette boisson offrait une protection contre le mal et la malchance. Composé de cannabis, de noix, de lait, de sucre et d'épices, le *bhang* était servi lors des cérémonies de mariage en gage d'une vie longue et prospère pour le nouveau couple.



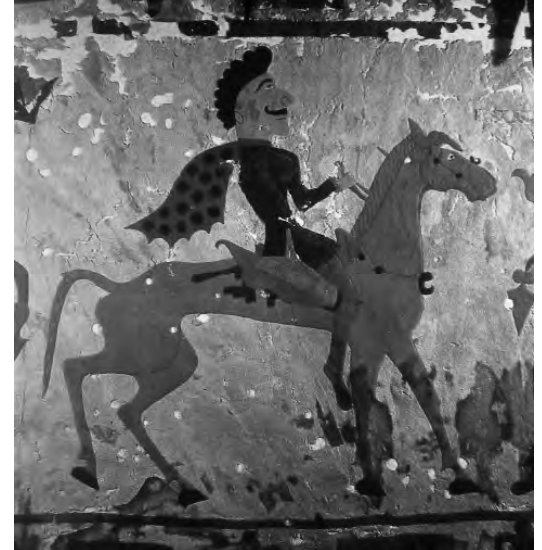
Le dieu hindou Shiva appréciait le cannabis

provoque de l'euphorie et des hallucinations). On se servait de leur fibre pour fabriquer des filets ou des vêtements et de l'huile de ses graines pour cuisiner. Certains peuples anciens d'Afrique et d'Asie consommaient du chanvre ayant une certaine teneur en THC pour chercher un allègement dans leur vie quotidienne, de la même manière que tant de gens de nos jours prennent un verre pour se détendre.

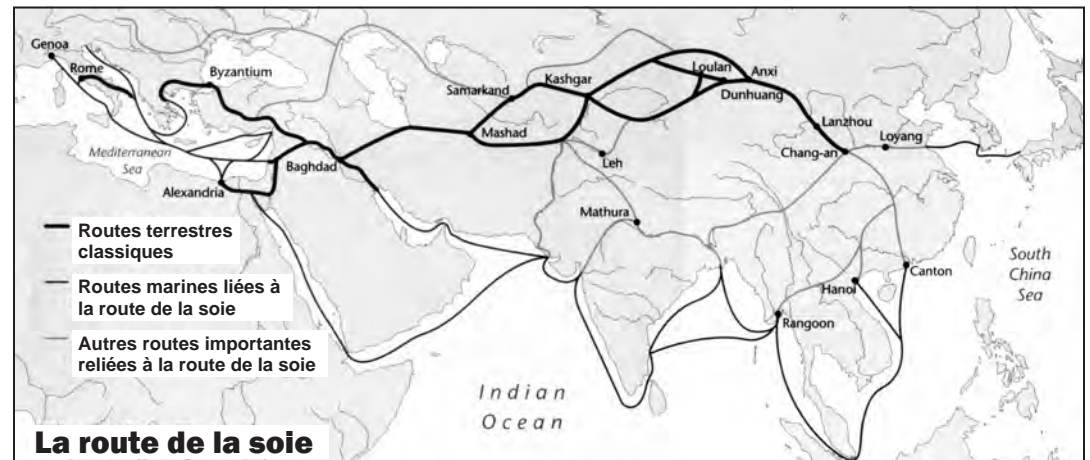
La plupart des chercheurs s'entendent sur le fait que le chanvre est d'abord apparu en Scythie (territoire correspondant de nos jours au Kazakhstan et aux régions environnantes). Nomades pastoraux, les Scythes ont aidé à la diffusion du cannabis vers les régions de l'est et de l'ouest où ils avaient de l'influence, comme en Grèce antique et en Europe de l'Est.

Les Scythes transportaient à cheval des plantes psychotropes et d'autres produits d'un poste de repos à l'autre de la steppe pontique, grandes étendues de prairies s'étendant entre l'Asie et l'Europe. On estime que les

Scythes parcouraient déjà la steppe 3000 ans avant notre ère. Mais on évoque surtout leur importance à partir de l'époque des échanges commerciaux le long de la route de la soie, qui ne fut établie véritablement que pendant la dynastie Han de Chine (entre 202 et 220 avant notre ère).



Œuvre mettant en scène un Scythe à cheval



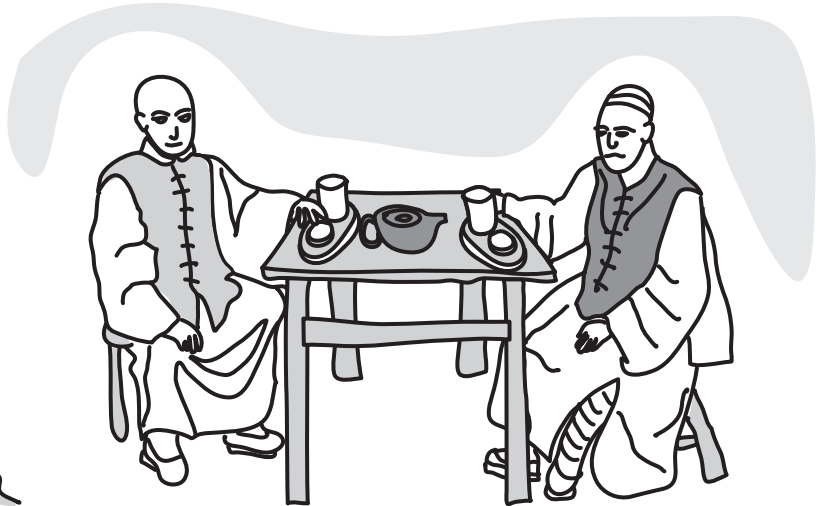
Route de la soie ou voie du chanvre?

Pendant la dynastie Han, les personnes, les produits et les idées circulaient le long des 11 000 kilomètres de routes entrecroisées reliant la Chine, la Perse et les rivages de la mer Méditerranée. Les historiens modernes ont nommé ce grand réseau routier la route de la soie, puisque la soie était le plus important produit d'exportation de la Chine. Il aurait tout aussi bien pu être baptisé la voie du chanvre. En effet, les produits à base de chanvre comptaient parmi les principales exportations chinoises. La fibre de chanvre servait à fabriquer des cordages, des étoffes et des chaussures. Vers 100 avant notre ère, le chanvre entrait dans la fabrication du papier-monnaie en Chine.

La Chine

Depuis des milliers d'années, le chanvre joue en Chine un rôle très important dans la fabrication de produits et dans le traitement de maladies. S'appuyant sur des résultats d'études archéologiques, certains chercheurs affirment que les Chinois de Taiwan utilisent le chanvre depuis 10 000 ans, et ce, bien avant tout autre peuple du monde.

Dans les temps anciens, les Chinois infusaient de petites doses de cannabis pour en faire un thé qui servait à traiter toutes sortes de maladies comme la goutte, la malaria et les rhumatismes. Ils savaient que de trop grandes quantités de ce produit pouvaient intoxiquer et causer d'effrayantes hallucinations. Pour leurs cérémonies et rituels de guérisons, les guérisseurs traditionnels de Chine et d'ailleurs se servaient du chanvre et d'autres types de plantes pour leurs propriétés psychotropes.



L'alcool selon l'Empereur Jaune

Si certains habitants de la Chine ancienne consommaient un peu trop souvent de cannabis, plusieurs buvaient trop d'alcool trop souvent. Même la mythologie y fait référence. Selon Huangdi (l'Empereur Jaune), qui régna de 2697 à 2597 avant notre ère :

« De nos jours, le vin est devenu une boisson comme une autre et l'insouciance des gens est devenue la norme. Ils entrent intoxiqués dans la chambre à coucher, leur passion épuise leurs forces vitales, leur soif dissipe leur essence, ils n'arrivent pas à trouver le contentement au fond d'eux-mêmes et ne savent pas contrôler leur état d'esprit. Ils consacrent toute leur attention aux plaisirs de l'esprit et se coupent ainsi des joies d'une longue vie. Ils se lèvent et se couchent sans régularité. »

La Grèce

i Le saviez-vous?

Le *cottabe* était un jeu d'adresse en vogue en Grèce antique. L'objectif était de jeter les dernières gouttes de vin de sa coupe vers une cible particulière. Il arrivait même qu'on aménage spécialement des pièces pour la pratique de ce jeu. Toutefois, certains s'inquiétaient de ces jeunes hommes qui passaient plus de temps à améliorer leur lancer de *cottabe* qu'à s'exercer au javelot, un savoir-faire essentiel pour la chasse et la guerre.



Garçon au vin dans un symposion

Pour plusieurs habitants de la Grèce Antique, le transport, l'échange, la fabrication et la consommation d'alcool faisaient partie de leur quotidien.

Le vin était l'une des principales exportations de la Grèce. C'est pourquoi les vignobles étaient des cibles de choix pendant la guerre du Péloponnèse où se sont affrontées Athènes et Sparte. En 424 avant notre ère, les troupes spartiates envahirent la ville viticole d'Acanthe tout juste avant les vendanges. Sous la menace de destruction des récoltes, les Acanthes se rendirent et changèrent de camp pour sauver les vignes.

Vers l'an 5 avant notre ère, les exportations de vin grec par bateau s'étendaient à l'ouest jusqu'au sud de la France, au sud jusqu'en Égypte, à l'est

jusqu'à la péninsule de Crimée et au nord jusqu'au Danube.

Les Grecs eux-mêmes consommaient de l'alcool. Par exemple, des hommes se rencontraient lors de banquets nommés symposions pour boire et discuter. Il fallait toutefois respecter certaines règles. Sachant que l'alcool pouvait faire sortir des comportements antisociaux,

le symposiarque (« roi du banquet ») avait la responsabilité de surveiller la consommation des participants. Les jeunes hommes apprenaient ainsi à s'amuser sans se perdre dans des sentiments excessifs de colère, d'amour, d'orgueil, d'ignorance, d'avarice ou de lâcheté.

Dans son livre *Les Lois*, le philosophe grec Platon affirme que de discuter et de boire avec quelqu'un lors d'un symposion était la façon la plus simple, rapide et fiable de mesurer le caractère d'un homme. D'autres philosophes soutenaient que le vin permettait de découvrir des vérités philosophiques. Par exemple, Érastosthène (3^e siècle avant notre ère) aurait dit que « le vin révèle ce qui est caché ».

Les Grecs anciens buvaient généralement du vin coupé d'eau servi dans de grands vases appelés cratères. Afin de limiter les effets du vin et repousser l'ivresse, ils mangeaient avant et pendant qu'ils buvaient. Il arrivait toutefois que certaines personnes boivent excessivement, parfois jusqu'à en perdre la vie. On rapporte que lors d'un concours de beuverie en l'an 3 avant notre ère, 41 participants moururent d'intoxication à l'alcool. Le gagnant remporta des prix, dont encore plus d'alcool, mais il mourut au bout de quatre jours.

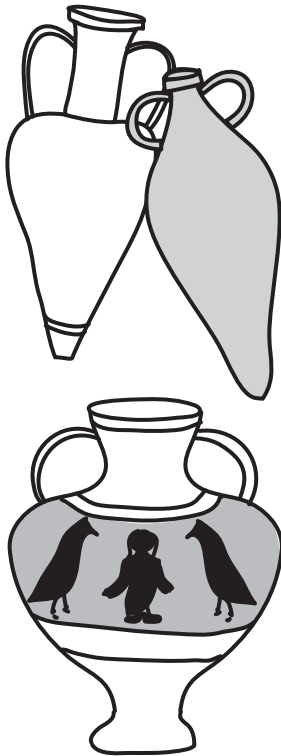
Le passage suivant tiré d'une pièce de théâtre écrite par Eubule résume bien les bons et moins bons côtés de l'usage de l'alcool dans les temps anciens :

« Pour les hommes de raison, je ne prépare que trois vases : le premier pour la santé, le second pour l'amour et le plaisir et le troisième pour le sommeil. Une fois que le troisième a été vidé, les hommes raisonnables retournent à la maison. Le quatrième vase n'est plus de moi. Il appartient aux mauvais comportements, le cinquième aux cris, le sixième à l'impolitesse et aux insultes, le septième aux disputes, le huitième à la destruction du mobilier, le neuvième à la dépression, et le dixième à la folie et à l'inconscience. »

La Rome antique

Les Romains furent grandement influencés par les Grecs anciens. Tout comme les Grecs, le quotidien de nombreux Romains tournait souvent autour du transport, du commerce, de la fabrication et de la consommation du vin.

Environ 100 ans avant notre ère, Rome avait rejoint la Grèce en termes de production et de commerce viticoles. L'Italie devint la plaque tournante des échanges commerciaux. Le vin italien était transporté dans de grands vases appelés amphores aussi loin que dans les régions les plus au sud du Nil et dans le nord de l'Inde. À cette époque, toutes sortes de marchandises telles que les noix, objets en verre, parfums et autres articles de luxe, ainsi que les esclaves, étaient également expédiées à l'étranger.



Bacchus, dieu romain du vin

Le vin était très prisé par les Romains et leurs sujets. Avec l'expansion de l'Empire romain, les peuples conquis adoptèrent le vin et délaissèrent de plus en plus la bière et d'autres boissons alcoolisées.

Dans la Rome Antique, le vin se vendait le plus souvent en cruches dans des boutiques de quartier. (On pouvait aussi en acheter en amphores pour de grands rassemblements ou banquets.) Les Romains envoyaient leurs esclaves avec des cruches vides pour acheter le vin ou ils le faisaient livrer à leur domaine. Des commerçants de vin ambulants passaient de porte en porte, avec diverses marchandises dans leurs chariots.

Le saviez-vous?

Lors de rassemblements romains officiels, la qualité du vin servi dépendait du statut social des invités. Les vins les plus raffinés étaient réservés aux hôtes et aux amis, le vin de second rang aux autres invités et celui de moindre qualité était donné aux esclaves affranchis. (Les esclaves, quant à eux, avaient droit au *lora*, une piquette fabriquée avec la peau, les graines et les tiges du raisin.)

Réflexions sur le passé

Pendant des millénaires, les humains ont cultivé, troqué, et utilisé une grande variété de plantes. Ils les préparaient de différentes façons pour en faire des aliments ou des médicaments, pour surmonter les difficultés de la vie quotidienne et pour communier avec le monde des esprits. Pendant cette même période, des individus et des sociétés ont également souffert des conséquences néfastes liées à l'usage des plantes psychotropes.

De nos jours, plusieurs de ces substances sont toujours cultivées et on en fait toujours le commerce et la consommation (le plus souvent sous forme préparée), très souvent pour les mêmes raisons que nos ancêtres et parfois au détriment de notre santé, de nos relations interpersonnelles et de la qualité de notre travail.

- Selon vous, pour quelles raisons consomme-t-on de la drogue de nos jours?
- Pouvez-vous donner des exemples précis de bienfaits ou d'effets néfastes liés à la consommation de drogue dans les temps modernes?



Références

Document tiré de diverses sources, dont les suivantes :

Dillinger, T. L., et al. (2000). Food of the Gods: Cure for Humanity? A cultural history of the medicinal and ritual use of chocolate. *Journal of Nutrition*, 130, 2057S-2075S.

Gately, I. (2001). *La diva nicotina: The story of how tobacco seduced the world*. New York: Scribner.

Rudgely, R. (1994). *Essential substances: A cultural history of intoxicants in society*. New York: Kodansha International.

Schultes, R. E. et Hoffman, A. (1992). *Plants of the gods: Their sacred, healing, and hallucinogenic powers*. Rochester, VT: Healing Arts Press.

Tupper, K.W. (2011). Ayahuasca, entheogenic education and public policy. Thèse de doctorat. Vancouver: University of British Columbia.

Texte compilé et rédigé par Dan Reist, Nicole Bodner et Rielle Capler

Design et illustrations par Melany Hallam: www.maywooddesign.com

Photos et citations

Les premiers humains et la terre

Citation de Paracelse : Paracelse. (n.d.). BrainyQuote.com. Consulté le 26 septembre 2011 en ligne sur BrainyQuote.com à l'adresse : <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/p/paracelsus300347.html>

Photo de champignon : Derek Johnson

La Més-Amérique

Photo de Tulum : Derek Johnson

Codex de Florence : Bernardino de Sahagún. (1590). The General History of the Things of New Spain.

Carte du chemin de l'Inca menant à Machu Picchu : http://en.wikipedia.org/wiki/File:Carte_Qhapaq_Nan.jpg

L'Amérique du Sud précolombienne

Photo d'une feuille de coca : Agencia Brasil : http://en.wikipedia.org/wiki/File:Folha_de_coca.jpg

Carte du chemin de l'Inca menant à Machu Picchu : http://en.wikipedia.org/wiki/File:Carte_Qhapaq_Nan.jpg

Feuilles de tabac séché : <http://en.wikipedia.org/wiki/File:DunhillEarlyMorningPipeMurrays.jpg>

La Mésopotamie

Image des buveurs de bière à la paille : <http://www.ifood.tv/blog/how-was-the-ancient-beer-brewing-done>

L'Égypte et autres régions de l'Afrique

Image d'Osiris : http://en.wikipedia.org/wiki/File:Standing_Osiris_edit1.svg

L'Inde et autres régions de l'Asie du Sud-Est

Photo d'une statue de Shiva : http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bangalore_Shiva.jpg

Art scythe : <http://en.wikipedia.org/wiki/File:PazyriqHorseman.JPG>

Carte de la route de la soie : *Outlooks 7 Ancient Worlds*.

La Chine

Citation de l'Empereur Jaune : Attribuée à Huangdi dans le Classique interne de l'Empereur Jaune (ouvrage ancien de médecine chinoise qui date au moins du 2e siècle avant notre ère.)

La Grèce

Image du garçon au symposion : http://en.wikipedia.org/wiki/File:Banquet_Louvre_G133.jpg

Citation d'Érastosthène : lui est largement attribuée (entre 276 et 195 avant notre ère).

Citation d'Eubule : d'un fragment de la comédie grecque intitulée *Dyonisos*.

La Rome antique

Image de Bacchus : <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bacchusbycaravaggio.jpeg>

Découvertes sur l'usage de drogues par les peuples anciens



À l'aide de votre livret *Peuples anciens et plantes psychotropes*, élaborer quelques scénarios sur la consommation de drogues dans les temps anciens. Détaillez la situation le plus possible afin de bien décrire où, quand, comment, pourquoi et par qui chaque drogue était utilisée.

DROGUE	PERSONNE	CONTEXTE
Tabac <ul style="list-style-type: none"> • Fumé à la pipe • Grandes quantités à la fois 	Chaman <ul style="list-style-type: none"> • Homme ou femme adulte • Formé comme guérisseur 	Cérémonie de guérison <ul style="list-style-type: none"> • Utilisé lors de rituels pour favoriser la guérison en Méso-Amérique et Amérique du Sud • On croyait que les chamans pouvaient voyager dans le monde des esprits en fumant une telle quantité de tabac qu'ils risquaient d'en mourir. (Les esprits révélaient ainsi la source des maladies et les façons de soigner les malades.)

Guide rapide sur la consommation de drogues



Une drogue, qu'est-ce que c'est?

Une drogue est une substance chimique qui modifie la façon dont le corps fonctionne. Les éléments psychoactifs qu'elle contient influent sur le système nerveux central d'une personne (le cerveau en particulier) pour la faire voir, penser, se sentir et se comporter de façon différente qu'à l'habitude. Les drogues les plus couramment consommées sont la caféine (dans le cola, le café, le thé et le chocolat), la nicotine (dans les cigarettes, les cigares et le tabac à chiquer), l'éthanol (dans l'alcool) et le THC (dans la marijuana et autres produits dérivés du cannabis).

Pourquoi consomme-t-on des drogues?

On consomme des drogues pour obtenir un certain bienfait. Par exemple, beaucoup de gens boivent du café pour se réveiller et se sentir alertes. Beaucoup d'autres consomment de l'alcool pour se détendre et décompresser. D'autres encore utilisent des drogues pour soulager la douleur ou régler d'autres problèmes alors que certains en consomment pour passer du bon temps ou vivre une expérience spirituelle.

Comment la consommation d'une drogue peut-elle être à la fois bonne et mauvaise?

De nombreuses drogues, tout comme certains médicaments, apportent de nombreux bienfaits aux êtres humains. En fait, la plupart des drogues sont utiles d'une manière ou d'une autre. Cependant, la consommation de toute drogue comporte aussi des risques. Même les médicaments sur ordonnance peuvent causer des dommages, surtout s'ils ne sont pas pris correctement. Il s'avère donc utile de réfléchir à la consommation de drogues en fonction d'une échelle graduée.



Le niveau de risque et d'effets liés à la consommation de drogues dépend de nombreux facteurs.

- 1. Plus la consommation de drogues est grande, plus le risque est élevé.** L'augmentation du risque est liée directement à une consommation et une fréquence accrues de drogues, et à une plus forte concentration de celles-ci.
- 2. Plus la consommation est précoce, plus le risque est élevé.** Le cerveau humain commence à se développer dans l'utérus, mais il n'est pas entièrement formé avant l'âge adulte. Les drogues modifient non seulement notre expérience du moment, mais aussi la façon dont notre cerveau se développe. Les drogues ont un impact plus important sur le cerveau d'un jeune que sur celui d'une personne plus âgée.
- 3. Le lieu, le moment et l'activité influent sur le risque.** Boire un verre de vin pendant une fête familiale, puis jouer aux échecs avec son grand-père est moins susceptible de causer des dommages que de boire de l'alcool en cachette avec des camarades, puis de faire du vélo ou de la planche à roulettes.
- 4. Les raisons de consommer sont importantes.** Si une personne consomme une drogue par curiosité, il est probable qu'elle ne le fera que de façon occasionnelle ou à brève échéance. Cependant, si une autre consomme une drogue pour traiter un problème plus sérieux, il se peut qu'elle en consomme trop ou trop souvent. Si une autre encore consomme une drogue pour mieux s'intégrer à un groupe, elle n'est probablement pas à l'écoute de son moi intérieur et peut faire de mauvais choix.

Afin de faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool ou d'autres drogues, il est toujours nécessaire de tenir compte des bienfaits qu'elles procurent et des risques qu'elles comportent, de réfléchir sur les raisons pour lesquelles elles sont consommées et de s'assurer que le contexte est sécuritaire. En règle générale, il est prudent de ne consommer aucune drogue à moins d'être certain que les bienfaits l'emportent clairement sur les risques et que le contexte et les raisons de sa consommation n'augmenteront pas les probabilités d'effets néfastes.

Élaboré par :



Centre for Addictions
Research of BC

510, rue Burrard, bureau 909, Vancouver, BC V6C 3A8
604.408.7753 www.carbc.ca

Étape 1 : Imaginez un scénario sur la consommation de drogue tiré de la vie quotidienne des temps anciens et décrivez-le dans le tableau ci-dessous. Détaillez les éléments qui se rapportent à la drogue, à la personne et au contexte.

Étape 2 : Imaginez un scénario sur la consommation de drogue tiré du quotidien des temps modernes qui pourrait être comparé à ce qui se faisait dans les temps anciens. Détaillez les éléments qui se rapportent à la drogue, à la personne et au contexte dans l'espace prévu à cette fin.

Scénarios de consommation de drogues dans les temps anciens	Scénarios de consommation de drogues dans les temps modernes

Étape 3 : Avec un coéquipier, échangez tour à tour vos scénarios sur la consommation de drogue. Pour chacun des exemples de la vie moderne, discutez d'un changement qui pourrait rendre la situation moins néfaste et d'un autre changement qui pourrait rendre la consommation de drogue plus néfaste.

Exemple de discussion :

Hannah : Voici mon exemple. Un père d'âge moyen en Inde ancienne mastique des noix de bétel pour passer le temps pendant qu'il travaille de longues heures dans un champ de riz. Cela peut se comparer à certains égards à la situation d'un Canadien de 35 ans, père de deux enfants, qui fume un paquet de cigarettes par jour en travaillant sur un chantier de construction.

Jade : D'accord. Et si on faisait en sorte que le père canadien ne fume qu'un paquet de cigarettes par semaine, cela rendrait la situation moins néfaste, non?

Hannah : Oui, je crois bien. Et, s'il fumait dans sa maison en présence de ses enfants au lieu de lorsqu'il est au travail, cela rendrait la situation plus néfaste!

Le jeu des « facteurs »



Instructions :

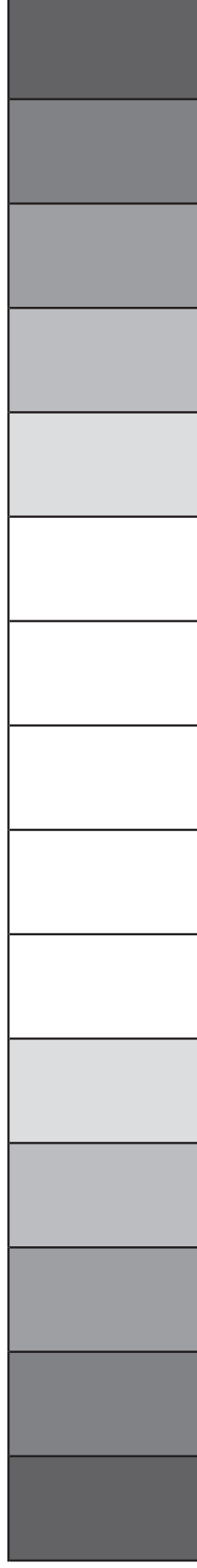
1. Le joueur 1 crée un scénario sur la consommation de drogue moderne qui met en scène une **personne** qui consomme une **drogue** dans un **contexte** particulier, puis il place un jeton sur l'échelle selon son estimation du niveau de risque de cette situation.
 - *P. ex., le joueur 1 imagine un groupe d'adolescents qui se soulent un samedi soir dans un parc et il place le jeton entre « consommation bénéfique » et « consommation présentant des risques élevés. »*
2. Tous les joueurs discutent de l'emplacement du jeton et s'entendent sur une position définitive.
 - *P. ex., les joueurs débattent du niveau de risque de la situation et décident de déplacer le jeton entre « consommation présentant des risques élevés » et « consommation causant des effets néfastes. »*

3. Le joueur 2 retourne une carte « Facteur », propose une modification au scénario qui a trait à ce facteur, et déplace le jeton en fonction du changement dans le niveau de risque.
 - *P. ex., le joueur 2 pige une carte « Personne », et décide que les personnes sont d'âge adulte. Il déplace donc le jeton vers la gauche de l'échelle pour montrer que le risque diminue.*
4. Tous les joueurs doivent faire consensus quant à l'endroit où l'on pose le jeton sur l'échelle, puis on recommence.
 - *P. ex., après quelques discussions, les joueurs s'entendent sur l'endroit où le jeton doit être placé.*
5. Le jeu s'arrête quand le temps de l'activité est écoulé ou lorsque chaque joueur a eu l'occasion à plusieurs reprises de modifier un scénario.

← Bénéfique

Risques élevés

Effets néfastes →



Instructions :

Découpez les cartes, mélangez-les et déposez-les face contre la table pour jouer.



CARTE FACTEUR

Drogue

type, quantité, pureté,
fréquence, méthode



CARTE FACTEUR

Personne

âge, sexe, santé physique, santé
mentale, orientation sexuelle,
personnalité, emploi



CARTE FACTEUR

Contexte

pairs, lieu, situation,
accessibilité, lois en matière
de drogues, culture



CARTE FACTEUR

Drogue

type, quantité, pureté,
fréquence, méthode



CARTE FACTEUR

Personne

âge, sexe, santé physique, santé
mentale, orientation sexuelle,
personnalité, emploi



CARTE FACTEUR

Contexte

pairs, lieu, situation,
accessibilité, lois en matière
de drogues, culture



CARTE FACTEUR

Drogue

type, quantité, pureté,
fréquence, méthode



CARTE FACTEUR

Personne

âge, sexe, santé physique, santé
mentale, orientation sexuelle,
personnalité, emploi



CARTE FACTEUR

Contexte

pairs, lieu, situation,
accessibilité, lois en matière
de drogues, culture

Affiche à présenter

Ton équipe et toi avez le mandat de créer une affiche qui compare les bienfaits, les risques et les effets néfastes de la consommation de drogue dans les temps anciens et modernes.

Ce que vous devez mettre sur votre affiche :

1. Une échelle graduée de la consommation de drogues (une ligne qui indique à l'extrémité gauche « consommation bénéfique », ensuite « consommation risquée » au milieu, puis « consommation néfaste » à l'extrémité droite.)
2. Six scénarios (illustrés à l'aide de photos, dessins, bandes dessinées ou autres) qui représentent respectivement sur l'échelle graduée de la consommation de drogues :
 - une consommation bénéfique dans les temps anciens;
 - une consommation bénéfique dans les temps modernes;
 - une consommation risquée dans les temps anciens;
 - une consommation risquée dans les temps modernes;
 - une consommation néfaste dans les temps anciens;
 - une consommation néfaste dans les temps modernes.

Comment améliorer une affiche qui est déjà superbe?

- En y collant des photos d'outils qui servaient à fabriquer, transporter ou consommer de l'alcool et d'autres drogues
- En y mettant beaucoup de couleur!
- En s'assurant d'y montrer tous les facteurs qui sont liés à la drogue, à la personne et au contexte dans lequel elle était consommée.



Évaluation des élèves



******* L'affiche obtenant 5 étoiles** présente 6 scénarios sur la consommation de drogues (3 anciens et 3 modernes), chacun judicieusement placé le long d'une échelle qui indique « consommation bénéfique » d'un côté, « consommation risquée » au centre et « consommation néfaste » de l'autre côté. Chacun des scénarios est illustré d'images, de photos ou de mots qui représentent clairement les facteurs liés à la **drogue**, à la **personne** et au **contexte**. Elle démontre que ses auteurs sont bien conscients des facteurs qui permettent de comprendre les bienfaits, les risques et les effets néfastes de la consommation de drogues.

****** L'affiche obtenant 4 étoiles** présente 6 scénarios sur la consommation de drogues (3 anciens et 3 modernes), placés le long d'une échelle qui indique « consommation bénéfique » d'un côté, « consommation risquée » au centre et « consommation néfaste » de l'autre côté. Chaque scénario comprend des photos, des images ou des mots qui font partie d'au moins deux des trois catégories de facteurs liés à la **drogue**, à la **personne** et au **contexte**. De façon globale, la présentation fait preuve d'une prise de conscience quant aux facteurs qui permettent de comprendre les bienfaits, les risques et les effets néfastes de la consommation de drogues.

***** L'affiche obtenant 3 étoiles** présente 6 scénarios sur la consommation de drogues (3 anciens et 3 modernes), placés le long d'une échelle qui indique « consommation bénéfique » d'un côté et « consommation néfaste » de l'autre. Chaque scénario comprend des photos, des images ou des mots qui représentent quelques-uns des facteurs liés à la **drogue**, à la **personne** et au **contexte**.

**** L'affiche obtenant 2 étoiles** présente 6 scénarios sur la consommation de drogues (3 anciens et 3 modernes), placés le long d'une échelle qui indique « consommation bénéfique » d'un côté et « consommation néfaste » de l'autre. Au moins quelques-uns des scénarios sont illustrés par des photos, des images ou des mots qui représentent certains des facteurs liés à la **drogue**, à la **personne** et au **contexte**.

*** L'affiche obtenant 1 étoile** présente 4 à 6 scénarios sur la consommation de drogues (certains anciens et certains modernes), placés le long d'une échelle qui indique « consommation bénéfique » d'un côté et « consommation néfaste » de l'autre.

Équipe créatrice de l'affiche (noms des élèves) :

Commentaires :

Nom de l'évaluateur : _____ Pointage : _____ étoiles

Exercice de réflexion



Nom : _____ Date: _____

1. Nommez au moins deux drogues couramment utilisées dans les temps anciens et aussi dans les temps modernes. (2 points)

2. Décrivez comment l'usage d'au moins une drogue a changé (ou est restée la même) à travers les âges. (3 points)

3. Réfléchissez à une drogue qui est consommée de nos jours et décrivez l'impact qu'elle a sur la société. Inscrivez le nom de cette drogue, qui la consomme, comment elle est consommée, comment elle affecte la santé physique et mentale des gens et la dynamique de votre communauté. (5 points)

4. Nommez au moins une leçon que nous pouvons tirer de la façon dont les peuples anciens considéraient et consommaient certaines drogues et qui pourrait nous aider culturellement à améliorer notre attitude et notre santé à l'égard de l'usage des drogues. (2 points)

5. Pensez aux raisons que les gens invoquent pour consommer des drogues (p. ex., pour se réveiller, pour diminuer le stress, pour être moins timide, plus sociable). Donnez trois solutions de rechange saines à l'usage d'alcool ou d'autres drogues pour l'une ou l'autre de ces visées. (3 points)



/ 15 points

Formulaire de rétroaction



École _____ District _____

Année _____ Nombre d'élèves _____

Veillez remplir ce formulaire après avoir présenté le module aux élèves et envoyez-le-nous par courriel, par télécopieur ou par la poste à l'adresse ci-dessous. Nous aimerions également recevoir, mais de façon facultative, une copie de vos grilles d'évaluation des élèves (avec les noms masqués). Pour chaque question ci-dessous, entourez votre choix (5 correspondant à la note la plus élevée et 1 à la plus basse) et formulez tout commentaire, si désiré.

Le guide fournit-il ...

... suffisamment d'informations sur le principe sur lequel repose le projet iMinds?	5	4	3	2	1
... suffisamment d'instructions pour appliquer les techniques pédagogiques constructivistes?	5	4	3	2	1
... des informations générales pertinentes sur le comportement, la consommation d'alcool et d'autres drogues et la santé mentale?	5	4	3	2	1

Commentaires :

Le plan des leçons et les activités d'apprentissage proposent-ils ...

... des outils d'évaluation permettant répondre aux exigences du programme scolaire de la C.-B.?	5	4	3	2	1
... un rythme d'acquisition approprié et adaptable?	5	4	3	2	1
... l'occasion aux élèves d'exercer leur esprit critique?	5	4	3	2	1

Commentaires :

Les élèves ont-ils ...

... trouvé le contenu et les activités des leçons pertinents et stimulants?	5	4	3	2	1
---	---	---	---	---	---

Commentaires :

Les ressources sont-elles ...

... suffisantes?	5	4	3	2	1
... stimulantes?	5	4	3	2	1
... faciles à utiliser?	5	4	3	2	1

Commentaires :



University
of Victoria

Centre for Addictions
Research of BC

510, rue Burrard, bureau 909 | Vancouver, BC V6C 3A8
iminds@carbc.ca | Tél. : 604.408.7753 | Téléc. : 604.408.7731