

# Mes facteurs, ma résilience et mes choix

Activité

**Ressource:** Ressources d'éducation sur le cannabis

**Année(s):** 9e

## Aperçu de l'activité

- Les élèves font appel à la stratégie **Penser-Parler-Partager (Penser à deux, c'est mieux)**, forment un **cercle intérieur/extérieur** et utilisent des vidéos pour examiner le concept de la résilience et le lien entre les facteurs de protection et de risque, et les choix liés à la consommation de substances comme le cannabis.
- Cette activité peut être utilisée au début d'une unité d'apprentissage pour évaluer les connaissances des élèves, pour susciter leur intérêt et pour stimuler la discussion, ou à la fin d'une unité d'apprentissage pour aider les élèves à démontrer leur compréhension de la résilience, des facteurs de protection et de risque, et des liens à des choix relatifs à la consommation de cannabis. Elle peut aussi servir d'entrée en matière pour la deuxième activité d'éducation sur le cannabis pour la 9e année : « Mes influences, mes habiletés et mes choix ».

## Contenus d'apprentissage

1.1, C1.3

## Matériel

- Ballons à gonfler de différentes grosseurs, formes et couleurs
- Vidéos portant sur le cannabis et les facteurs de protection et de risque :

- **Ressources en ligne**, disponibles sur le site Web du Canadian Institute for Substance Use Research

- **Modèle « Voir-penser-songer »**
- Grandes feuilles de papier et stylos-feutres
- **Billets de sortie**

## Résultats d'apprentissage

Nous apprenons au sujet de la résilience, des facteurs de protection et de risque, et de leur influence sur les choix d'une personne en ce qui concerne la consommation de cannabis.

## Exemples de critères d'évaluation

- Je peux décrire des facteurs de protection et de risque.
- Je peux décrire comment ces facteurs peuvent influencer les choix d'une personne concernant la consommation de cannabis.

## Évaluation

- Lors de la partie **Mise en situation**, profitez de l'activité faisant appel à la stratégie Penser-Parler-Partager pour évaluer les connaissances des élèves sur la résilience.
- Lors de la partie **Action**, utilisez les modèles « Voir-penser-songer » remplis par les élèves pour évaluer leur compréhension des facteurs qui influent sur les personnes et leurs choix concernant la consommation de cannabis.
- À la fin de la **Consolidation**, utilisez les billets de sortie remplis par les élèves pour évaluer leur compréhension des concepts relatifs aux résultats d'apprentissage et aux critères d'évaluation.

## Mise en situation

- Demandez aux élèves de se tenir debout et de former un cercle. Si les élèves sont nombreux, vous pourriez former deux cercles.

- Gonflez 8 à 10 ballons pour chaque cercle, un nombre suffisant pour qu'il soit difficile pour les groupes de garder tous les ballons dans les airs simultanément.
- Expliquez aux élèves que les ballons seront envoyés un à la fois et que leur tâche est de tous les garder dans les airs sans qu'ils touchent au plancher.
- Envoyez un ballon dans chaque cercle pour commencer l'activité et ajoutez des ballons à des intervalles de 30 secondes.
- Après une période préétablie, mettez fin à l'activité et invitez les élèves à discuter des questions ci-dessous au sein de leur groupe :
  1. À quel point était-il plus difficile de garder tous les ballons dans les airs à la fin comparativement à un seul ballon au début?
  2. Pourquoi était-il difficile de s'occuper de tous les ballons en même temps?
  3. Quelles stratégies avez-vous utilisées pour tous les garder dans les airs?
  4. Comment vous sentiez-vous au début, au milieu et à la fin de l'activité?
- Invitez les élèves à réfléchir à la façon dont leur groupe a fait preuve de résilience en tentant de garder tous les ballons dans les airs.
- Demandez aux élèves de faire appel à la stratégie Penser-Parler-Partager pour trouver des idées au sujet de la signification de la résilience.
- Présentez une définition de la résilience à la classe ou une déclaration comme la suivante : « Une personne peut faire face à des situations difficiles, mais sa résilience lui permet de se relever après une épreuve et de poursuivre sa vie de manière positive ». Invitez ensuite les élèves à réfléchir à la concordance entre leurs idées à ce sujet et la définition que vous leur avez présentée.

## Action

- Expliquez les résultats d'apprentissage et élaborer les critères d'évaluation avec les élèves.
- Présentez des vidéos d'apprentissage comme Cycles, qui sont conçues pour communiquer des idées et des messages aux jeunes au sujet du cannabis et des facteurs de protection et de risque qui peuvent influencer une personne relativement à sa consommation de cannabis.

- Invitez les élèves à utiliser un modèle « Voir-penser-songer » pour nommer les facteurs qui influencent les personnes dans la vidéo et leurs choix relativement à la consommation de cannabis. Assurez-vous que les élèves nomment des facteurs qui ont mené les personnes à consommer du cannabis et des facteurs qui ont mené une personne à ne pas en consommer ou à ne plus en consommer.
- Divisez les élèves en petits groupes au sein desquels elles et ils discutent des idées consignées sur leur modèle « Voir-penser-songer », plus précisément des facteurs qui ont influencé des personnes et leurs choix concernant la consommation de cannabis.
- Invitez la classe à former un cercle intérieur/extérieur de sorte que tous les élèves soient face à une ou un partenaire.
- Expliquez aux élèves qu'il y a des « facteurs de protection » dans la vie d'une personne qui l'aident à être plus résiliente. Ces facteurs permettent aux personnes de traverser des situations difficiles, de croire en leur capacité à surmonter des difficultés et des obstacles, et favorisent leur santé mentale. Donnez quelques exemples de facteurs de protection comme le soutien de la famille, d'amies et d'amis, une bonne estime de soi, un sentiment d'appartenance et des objectifs pour l'avenir.
- Invitez les élèves à réfléchir à d'autres facteurs de protection qui peuvent aider une personne à gérer des situations difficiles et à surmonter des obstacles.
- Invitez les partenaires du cercle intérieur/extérieur à discuter de leurs réflexions en commençant par la personne dans le cercle intérieur.
- Invitez les élèves du cercle extérieur à se déplacer d'une position dans le sens horaire afin de les jumeler avec une nouvelle personne pour une deuxième ronde d'échanges. Les élèves peuvent faire part de leurs réflexions de la première discussion ou ajouter de nouvelles idées à la conversation.
- Après la deuxième ronde, invitez les élèves à demeurer dans leur cercle et à faire part à l'ensemble de la classe du contenu de leurs discussions au sujet des facteurs de protection.
- Consignez les facteurs de protection nommés par les élèves lors de leurs échanges.
- Expliquez aux élèves qu'il y a des « facteurs de risque » dans la vie d'une personne qui peuvent compromettre sa résilience et sa capacité à surmonter des difficultés ou des obstacles. Certains facteurs de risque peuvent aussi influencer sur la consommation de substances comme le cannabis. Donnez quelques exemples de facteurs de risque comme le manque de sentiment d'appartenance, des

antécédents familiaux de toxicomanie et le stress.

- Invitez les élèves à réfléchir à d'autres facteurs de risque qui pourraient avoir un impact sur la capacité d'une personne à surmonter des difficultés et des obstacles et qui pourraient compromettre sa résilience.
- Invitez les élèves du cercle extérieur à se déplacer de nouveau d'une position dans le sens horaire afin de les jumeler avec une nouvelle personne. Invitez les partenaires à discuter de leurs réflexions au sujet des facteurs de risque en commençant par la personne dans le cercle intérieur.
- Invitez les élèves du cercle extérieur à se déplacer de nouveau d'une position dans le sens horaire afin de les jumeler avec une nouvelle personne pour une deuxième ronde d'échanges. Les élèves peuvent faire part de leurs réflexions de la première discussion ou ajouter de nouvelles idées à la conversation.
- Après la deuxième ronde, invitez les élèves à faire part à l'ensemble de la classe du contenu de leurs discussions au sujet des facteurs de risque.
- Consignez les facteurs de risque nommés par les élèves lors de leurs échanges.

## Consolidation

- Passez en revue les facteurs de protection et de risque qui pourraient influencer des personnes et leurs choix concernant la consommation de cannabis en invitant les élèves à nommer les facteurs inscrits sur leur modèle « Voir-penser-songer » et mentionnés lors de l'activité du cercle intérieur/extérieur.
  - Expliquez aux élèves qu'il est important de comprendre que chaque personne a des facteurs de protection et des facteurs de risque. Il est impossible de contrôler certains facteurs de risque, comme la génétique, mais d'autres peuvent être modifiés pour en atténuer l'influence, comme un problème de santé bien géré. Dans le même ordre d'idée, nous pouvons tous renforcer nos facteurs de protection pour nous aider à surmonter des difficultés et renforcer notre résilience.
  - Invitez les élèves à remplir un billet de sortie en répondant à ce qui suit :
1. Nommez un facteur de protection que vous possédez et qui peut vous aider à renforcer votre résilience et votre santé mentale.
  2. Nommez un facteur de risque que vous devrez gérer pour continuer à renforcer votre résilience et une chose que vous pourriez faire pour en minimiser l'impact.
  3. Quelles sont certaines façons de renforcer votre résilience?

4. Comment une meilleure connaissance de vos facteurs de protection et de risque et une plus grande résilience peuvent-elles vous aider à faire des choix sains dans des situations associées au cannabis?

## Idées de prolongement de l'activité

- Invitez les élèves à créer une illustration infographique pour éduquer leurs pairs sur la relation entre les facteurs de protection et de risque, la résilience, et des choix sains concernant le cannabis.
- Demandez aux élèves de présenter leur illustration infographique en l'affichant dans l'école ou en la publiant sur le compte de l'école sur les médias sociaux.

## Notes au personnel enseignant

Offrez des possibilités aux élèves d'explorer les concepts sous diverses perspectives afin d'enrichir leur apprentissage.

- Examinez des possibilités pluridisciplinaires, comme inviter les élèves à lire au sujet de jeunes qui font face à des situations liées au cannabis dans le cadre de leur cours de Français.
- Encouragez les élèves à développer leurs habiletés de pensée critique et créative et leurs habiletés d'enquête comme le questionnement, l'établissement de prévisions, l'analyse, la synthèse, la détermination des valeurs et des enjeux, et la comparaison des différentes possibilités relativement à de l'information sur l'usage de cannabis pour orienter leurs décisions quant à l'usage de cannabis.
- Cette activité porte principalement sur l'éducation sur le cannabis. Afin d'aborder dans son ensemble le contenu d'apprentissage C1.3 du programme-cadre, il faut donner aux élèves d'autres occasions d'examiner les liens entre la résilience, les facteurs de protection et de risque, la consommation de substances, et les comportements de dépendance. Il est possible d'inclure ces occasions dans le cadre de la présente activité (voir les suggestions pour le prolongement de l'activité) ou dans une activité subséquente.