
ÉVITER ET REFUSER DE CONSOMMER TOUTE SUBSTANCE INCONNUE :

Une activité de prévention permettant de développer sa capacité d'éviter et de refuser de consommer des substances inconnues ou dangereuses au moyen de scénarios

Assurez-vous que les élèves peuvent identifier correctement les substances dangereuses avant d'entreprendre cette activité. Effectuez l'exercice « Le rouge signifie arrêter » (ou un exercice similaire - voir le site www.afm.mb.ca/maaw/) pour vous assurer que les élèves comprennent le concept et sont en mesure d'identifier les substances dangereuses, y compris les substances portant un symbole représentant le danger, les aliments provoquant des allergies, et les doses inappropriées de médicaments prescrits.

PREMIÈRE ANNÉE : EN CAS DE DOUTE, PENSEZ-Y OU DITES SIMPLEMENT NON (AVEC ARDEUR!)

SOMMAIRE

- ✓ Les élèves exercent leur capacité d'éviter ou de refuser de consommer des substances inconnues au moyen d'un jeu de rôles.
- ✓ Cette leçon vise à améliorer la capacité des élèves d'éviter ou de refuser de consommer des substances inconnues. Elle les incitera à adopter une attitude assertive et à prendre des décisions quant aux substances pouvant être nocives, et leur permettra de s'exercer à éviter de consommer ces substances au moyen d'un jeu de rôles.
- ✓ Pour éviter toute confusion possible sur les raisons pour lesquelles on devrait éviter de consommer certaines substances, comme les arachides dans le cas des personnes allergiques, par rapport à une dose inadéquate ou inconnue d'un médicament prescrit, demandez aux élèves de jouer différents rôles dans chaque scénario, et ce, à différents moments.

PLAN DE LA LEÇON

1. Cette leçon peut prendre d'une à quatre séances, selon la quantité d'information que les élèves sont en mesure d'absorber.
2. Examinez et complétez la leçon portant sur les choses qui peuvent nuire à la santé (voir www.afm.mb.ca/maaw/). Assurez-vous que les élèves savent ce qui peut être dangereux : médicaments, vitamines, sirop contre la toux, substances pouvant provoquer des allergies, produits ménagers portant le symbole représentant le danger, produits du tabac et alcool.
3. Présentez l'idée des jeux de rôles, et si l'activité ne leur est pas familière, revoyez avec eux la technique simple qui consiste à prétendre qu'ils sont dans une situation qui leur permettra de s'exercer librement à prendre des décisions efficaces, à faire preuve de prudence et à éviter de consommer certaines substances.
4. Demandez aux élèves de jouer des rôles, à tour de rôle, dans les divers scénarios présentés.
5. Vérifiez comment les élèves se sentent après avoir résolu les problèmes présentés dans les scénarios. Ont-ils suivi les trois étapes suggérées dans chaque scénario? (Les enseignants peuvent avoir à revoir les étapes et à présenter diverses suggestions permettant de parvenir à une meilleure solution.)

6. Une variante peut être apportée à cette activité au moyen de marionnettes. L'enseignant peut reproduire le scénario avec des marionnettes et demander aux élèves de proposer des solutions qui mettraient en évidence les capacités de faire preuve de prudence, d'éviter et de refuser.
7. Poursuivez cette leçon en surprenant vos élèves au moment où ils auront à prendre des décisions similaires tout au long de l'année scolaire! Félicitez les élèves qui recourent à ces techniques et capacités dans leur quotidien.

SCÉNARIOS SUGGÉRÉS - chaque scénario ne devrait pas durer plus de quelques minutes

1. L'élève A est allergique aux arachides et se voit offrir une friandise sans emballage par son meilleur ami, l'élève B. L'élève A doit simuler, au moyen de mots et de gestes, de quelle manière il s'y prendra pour refuser la friandise efficacement. L'élève A doit suivre les trois étapes suivantes :
 - Étape 1 : Dire clairement et de manière assertive (mais polie) pourquoi il ne peut pas accepter la friandise.
 - Étape 2 : Dire à son ami ce qu'il devrait faire à l'avenir pour éviter de le mettre en danger.
 - Étape 3 : Demander poliment à l'élève B s'il comprend bien la situation et s'assurer qu'il la comprend bel et bien.

À la toute fin, l'élève B doit prouver qu'il comprend la situation en répétant les raisons pour lesquelles l'élève A ne peut pas accepter la friandise et en précisant ce qu'il devra faire à l'avenir.
2. L'élève A souffre d'une maladie qui nécessite la prise quotidienne d'un médicament. Il est seul à la maison avec sa grande sœur (élève B). L'élève A se rappelle soudainement qu'il n'a pas encore pris son médicament et le mentionne à sa sœur. Sa sœur ne vérifie pas la dose recommandée sur le flacon et lui présente deux comprimés. L'élève A doit montrer comment il évitera de faire un choix pouvant être dangereux en suivant les trois étapes suivantes :
 - Étape 1 : Évaluer les conséquences que peut avoir la prise d'une dose inadéquate d'un médicament prescrit et en discuter avec sa sœur.
 - Étape 2 : Recourir à des techniques de résolution de problèmes et décider ce qu'il devrait faire. (Il peut par exemple choisir d'appeler ses parents pour confirmer la dose à prendre, lire la posologie pour s'assurer que la dose est adéquate, aller se coucher et attendre le retour de ses parents, etc.)
 - Étape 3 : Se préparer; décider avec sa sœur comment ils pourraient procéder à l'avenir pour prendre des décisions éclairées en ce qui a trait à la prise de médicaments prescrits.
3. Samedi matin, l'élève A fait le ménage du salon. Son ami (élève B) vient lui rendre visite et l'aider. L'élève A trouve une bouteille de bière à moitié vide. Il encourage son ami à en boire. L'élève B doit démontrer comment il procédera pour faire un choix positif au moment de répondre à l'élève A, et ce, en suivant les trois étapes suivantes :
 - Étape 1 : Évaluer les conséquences de ses choix (*Ma mère ne me laisserait jamais revenir ici si elle découvrirait ce que j'ai fait!* est une conséquence des plus acceptables et cela ne dérange nullement les mères de faire office de boucs émissaires.)
 - Étape 2 : Faire connaître sa décision clairement. *Jamais de la vie!*
 - Étape 3 : Suggérer une activité de rechange qui éloignera les deux amis de l'activité potentiellement dangereuse, c'est-à-dire, *Allons vider ces bouteilles. Finissons de ramasser les jouets et allons jouer!*

TROISIÈME ANNÉE : PRESSION DES CAMARADES

L'enseignant de troisième année peut suivre le même plan de leçon, mais y ajouter une composante, soit une discussion sur la pression des camarades : Comment les camarades peuvent avoir autant d'influence? La confiance, la crainte de perdre un ami, le besoin d'appartenir au groupe, le sentiment de n'avoir d'autre choix que de suivre le groupe démontrent bien l'emprise qu'ont les jeunes les uns sur les autres. Lancez la discussion visant à permettre aux élèves de 3^e année d'identifier les situations quotidiennes dans lesquelles ils subissent la pression de leurs camarades. Les scénarios utilisés pour les jeux de rôles peuvent comprendre celui du cousin plus vieux qui offre une cigarette au jeune. Demandez aux élèves de jouer leurs propres scénarios dans le cadre desquels ils peuvent démontrer leur capacité de refuser ou d'éviter de consommer certaines substances.