

## La balançoire à bascule Ça monte puis ça redescend

**Discussion préliminaire :** Examinez avec les élèves le concept selon lequel le corps chercherait à maintenir un état d'équilibre, voire de « normalité ». Ayez recours à quelques exemples de « rush » et de « crash » auxquels ils pourront s'identifier, dont la suivante :

- ❖ La consommation normale de caféine. Elle peut provoquer de l'agitation, de la nervosité et de l'excitation et y mettre fin pourrait entraîner certains symptômes de sevrage mineurs : maux de tête, endormissement, fatigue et baisse d'activité.

Dans le cas d'un stimulant tel que la cocaïne ou le crack, le corps subit une poussée d'énergie, de vivacité et d'euphorie. Cependant, le besoin qu'a le corps de retrouver son équilibre engendre souvent un phénomène de rebond une fois que les effets de la drogue se sont estompés. Ce phénomène de rebond se manifeste dans les symptômes de sevrage de la cocaïne ou du crack (fatigue extrême, dépression et anxiété). Dans ce jeu d'équilibre que notre corps manifeste lors de la consommation de cocaïne ou de crack, la poussée d'énergie induite par la drogue est rapidement suivie par un affaissement du niveau d'énergie et par des sentiments de dépression.

### Instructions relatives à l'activité :

- ✓ Divisez la classe en deux groupes. Distribuez aux membres de chaque groupe des copies de la feuille de renseignements *L'essentiel - La cocaïne et le crack*. De façon à approfondir l'activité, vous pourriez demander aux élèves d'effectuer des recherches à la bibliothèque de l'école ou à celle de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (204 944-6279), ainsi que sur Internet (voir 2.6 « Survolez les faits »), dans le but de trouver des renseignements supplémentaires concernant les effets physiques et psychologiques de la cocaïne et du crack. Vous pourrez ensuite en discuter et dresser une liste maîtresse de l'ensemble des effets.
- ✓ Un groupe aura pour tâche de trouver des raisons qui pourraient pousser certaines personnes à consommer de la cocaïne ou du crack (quels pourraient être certains des effets positifs à court et à long terme que certaines personnes trouveraient pour consommer de la cocaïne). L'autre groupe examinera les effets négatifs (coûts et conséquences) à court et à long terme de la consommation de cocaïne ou de crack. Veillez à ce que chaque groupe ait pleinement examiné la façon dont la cocaïne ou le crack affecte le cerveau et le corps (y compris les symptômes de sevrage). Vous demanderez aux deux groupes d'inscrire **chacune** de leurs découvertes sur une feuille de papier de 8,5 po sur 11 po (**une raison par feuille**).
- ✓ Une fois que les deux groupes sont prêts à présenter leurs résultats à l'ensemble de la classe, demandez à deux bénévoles de se tenir à l'avant de la classe près du tableau blanc. Un **bénévole représentera le corps** alors que **l'autre représentera le cerveau** affecté par la cocaïne ou le crack. Expliquez à la classe qu'une fois que les bénévoles auront pris place, ils seront tenus de

présenter leurs résultats un par un. Inscrivez d'un côté du tableau blanc la rubrique **Avantages** et de l'autre la rubrique **Conséquences**. Les avantages et les conséquences néfastes de la consommation de cocaïne ou de crack seront donc inscrits sous les rubriques respectives.

- ✓ Demandez aux groupes représentant respectivement les avantages et les conséquences de nommer à tour de rôle une de leurs constatations. À mesure que chaque avantage et conséquence est énoncé, demandez au corps et au cerveau de démontrer comment cet effet se manifesterait sur le corps (effets physiques) et sur le cerveau (effets psychologiques).
- ✓ À tour de rôle, les élèves énonceront un avantage de la consommation de cocaïne suivie de la conséquence correspondante jusqu'à ce que chaque résultat ait été présenté. L'avantage de jouir d'une intense sensation de bien-être, par exemple, est rapidement remplacée par la conséquence de souffrir la dépression et l'anxiété.
- ✓ Une fois que tous les résultats ont été attachés du bon côté du tableau, le nombre de conséquences négatives l'emportera de loin sur les avantages. Aidez les élèves à récapituler l'activité en leur posant les questions suivantes :
  - Qu'avez-vous constaté pendant cette activité?
  - À quel degré cela a-t-il été fatigant de simuler les effets sur le corps et sur le cerveau dans le cadre de l'activité?
  - Qu'est-ce que cette activité peut nous apprendre sur les effets que subit un corps qui se trouve sous l'influence d'un stimulant comme la cocaïne ou le crack?
  - Quels types d'activités seraient perturbés par la consommation de cocaïne ou de crack?
  - Comment pouvons-nous nous protéger de ce précaire jeu d'équilibrisme?

#### **Activité de rechange :**

Placez une grande balance devant le tableau blanc. À mesure que chaque groupe énonce une de ses constatations, demandez à un élève bénévole de poser une bille ou un petit caillou dans le plateau correspondant de la balance. Dans peu de temps, les conséquences néfastes de la consommation pèseront plus lourd que les avantages et, par conséquent, la balance demeurera en état de déséquilibre permanent. En récapitulant l'exercice, demandez aux élèves de songer aux mécanismes utilisés par le corps pour maintenir l'équilibre jusqu'à ce que les conséquences négatives en soient venues à peser trop lourd dans la balance.

- À quoi cette situation pourrait-elle ressembler dans la vraie vie si la balance était un être humain?
- Comment une personne pourrait-elle réussir à rétablir son équilibre? De quoi pourrait-elle avoir besoin et qui pourrait lui venir en aide?
- Comment pouvons-nous nous protéger de ce précaire jeu d'équilibrisme?

#### **Conclusion :**

Dans sa quête visant à maintenir son équilibre ou son état de « normalité, » le corps subira un effet de rebond après que l'effet de la cocaïne ou du crack s'est estompé. Cet effet sera tout à fait le contraire des sensations positives et des niveaux d'énergie que la cocaïne ou le crack avaient procuré au corps. Introduire une drogue telle que la cocaïne ou le crack dans son système produit souvent un jeu d'équilibrisme qui équivaudrait à « rusher » pour mieux « crasher ». Le « crash » augmente la probabilité que la personne continue à consommer la drogue en question, développant ainsi une tolérance et une éventuelle accoutumance. Plus le corps subit de conséquences négatives, plus il est susceptible de perdre sa capacité de rétablir son équilibre et de s'effondrer de façon

permanente.

SOURCES : Activité créée par l'Unité Jeunesse de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendance

