

# Repenser les conversations au sujet de la consommation de substances chez les jeunes

Un guide de discussion

*La Commission des étudiants du Canada & le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé*

Mars 2022

The Students  
Commission  
*Centre of Excellence for  
Youth Engagement*



La commission  
des étudiants  
*Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes*



**Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé**

Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

## Table des matières

|  |          |
|--|----------|
| <b>Vidéo "Pense d'avance" - Jeunes de la 6e à la 8e classe .....</b> | <b>2</b> |
| <i>Objectif de la vidéo .....</i>                                    | 2        |
| <i>Direction.....</i>  | 2        |
| Questions générales de suivi.....                                    | 3        |
| Limites .....  | 3        |
| Et si les jeunes répondaient "Non !" à la fin de la vidéo ? .....    | 5        |
| Comment faire face à la pression des pairs ? .....                   | 7        |
| De la pression des pairs au soutien des pairs .....                  | 9        |

Les jeunes représentent une population dont les expériences en matière de consommation de substances sont très diverses : certains peuvent avoir été peu ou pas du tout exposés aux problèmes de consommation de substances, tandis que d'autres peuvent être très impliqués dans le monde de la consommation de substances. Il peut être difficile de déterminer quelles informations doivent être communiquées à des publics spécifiques et comment communiquer ces informations tout en évitant les résultats indésirables.

La Commission des étudiants du Canada a travaillé en partenariat avec le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé afin d'élaborer une série de produits visant à communiquer les données probantes actuelles sur la prévention et la réduction des méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes du Canada. Nous avons examiné les données probantes actuelles sur le sujet et créé des produits adaptés à différents publics cibles : les jeunes de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année, les jeunes de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année et les adultes alliés.

Le présent guide de discussion est un outil qui complémente une vidéo destinée aux jeunes et qui vise à favoriser la conversation sur la consommation de substances avec les jeunes. Les vidéos sont conçues pour transmettre des idées clés dans un format concis et attrayant ; elles ne peuvent donc pas fournir une description complète des concepts et des problèmes connexes. En outre, les jeunes peuvent avoir des questions sur le contenu. Bien que ces vidéos puissent être utilisées comme des outils en soi, elles ne remplacent pas l'enseignement, le soutien et l'espace sûr que les adultes alliés peuvent offrir aux jeunes. Ce guide vise à donner aux adultes alliés les moyens d'agir en leur proposant des questions et des exercices de suivi pratiques qui permettent d'engager un dialogue avec tout un groupe. Les vidéos et ce guide ont été élaborés en collaboration avec des jeunes.

Nous recommandons à tous les adultes alliés de regarder au préalable la vidéo Parabole de la rivière afin de comprendre les principes directeurs qui sous-tendent ces questions et exercices. [Regardez la vidéo sur la parabole du fleuve.](#)

## Vidéo "Pense d'avance" - Jeunes de la 6e à la 8e classe

### Objectif de la vidéo

Compte tenu des expériences variées en matière de consommation de substances dans ce groupe d'âge et du fait que l'école intermédiaire est souvent une période critique pour la première exposition aux substances, l'objectif de cette vidéo est de discuter des limites de chacun.e et de l'importance d'y réfléchir à l'avance.

### Direction

[Commencez par regarder la vidéo](#) en groupe. Ensuite, utilisez les questions et les thèmes suivants pour engager une conversation constructive. N'hésitez pas à passer plus ou moins de temps sur certains thèmes et même à en sauter d'autres si vous avez l'impression qu'ils ne s'appliquent pas à votre groupe ou que votre groupe n'est pas en mesure d'en discuter. **Veillez lire ce guide à l'avance et faire les ajustements nécessaires pour répondre aux besoins et aux**

**expériences de votre groupe spécifique, car certains des exemples ou exercices fournis peuvent sembler plus pertinents pour les jeunes plus âgés.**

### Questions générales de suivi

À la fin de la vidéo, une première étape simple consiste à demander aux jeunes sur quoi portait la vidéo. Posez des questions pour les aider à approfondir leur réflexion.

- Quel était le sujet de cette vidéo ? Qu'avez-vous compris ?
  - Pouvez-vous citer des exemples de substances ?
  - Pourquoi devriez-vous réfléchir à l'avance à ce que vous voulez faire ?
  - Pourquoi devriez-vous y réfléchir maintenant ?

Si nécessaire, prenez le temps d'expliquer certains mots ou concepts qui pourraient ne pas être bien compris par tous les jeunes.

- **Substance** : Quelque chose que vous pouvez mettre dans votre corps et qui peut affecter la façon dont votre corps et/ou votre cerveau fonctionnent. Par exemple : alcool, cannabis, tabac, médicaments sur ordonnance, opioïdes, etc.
  - Si nécessaire, il peut être utile de faire la distinction entre les médicaments sur ordonnance qui nous ont été prescrits par un professionnel de la santé, et les médicaments sur ordonnance dont nous faisons un mauvais usage, parce qu'ils ont été prescrits à une autre personne, ou parce qu'ils étaient destinés à être utilisés d'une manière différente.
- **La santé** : Se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Les substances peuvent avoir des effets négatifs sur votre santé de différentes manières. Par exemple, elles peuvent endommager l'intérieur de votre corps, vous rendre plus susceptible d'avoir un accident, vous empêcher de prendre soin de vous-même ou des autres, etc.
- **Réfléchir à l'avance** : Lorsque vous prenez une décision des heures, des jours ou des mois avant d'en avoir besoin. Par exemple : tu sais peut-être déjà ce que tu vas faire ce soir en rentrant de l'école. Ces plans sont peut-être flexibles et peuvent être modifiés. Peut-être y a-t-il des parties de ces plans que tu dois respecter quoi qu'il arrive, comme manger ou te brosser les dents avant de te coucher.

### Limites

Il sera important de mener une discussion approfondie sur les limites. Vous trouverez ci-dessous quelques questions et exemples que vous pouvez utiliser pour stimuler la discussion.

- Savez-vous ce qu'est une limite ?
  - **Exemple potentiel d'explication du concept de limite** : Chacun.e de nous est chargé.e de prendre soin de son corps. Pour ce faire, nous avons besoin de limites. Les limites nous aident à décider ce que nous mettons ou ne mettons pas dans notre corps.

- Une limite peut être comparée à une clôture. Les clôtures nous aident à empêcher certaines choses d'entrer. Peut-être avons-nous aussi une porte dans la clôture pour laisser entrer certaines choses.
- Pouvez-vous nommer des limites ? Voici quelques exemples possibles :
  - Je suis allergique aux arachides, donc je n'accepterai jamais de manger d'arachides.
  - Je n'aime pas vraiment les raisins secs. Je peux en manger quelques-uns selon la situation, mais je préfère manger autre chose si j'en ai l'occasion.
  - J'aime que mes ami.e.s me prennent dans leurs bras, mais je ne veux pas qu'un étranger me prenne dans ses bras.
  - J'aime qu'on m'appelle par mon nom. J'aime aussi qu'on m'appelle par mon surnom. Si quelqu'un m'appelle par un nom méchant, je ne l'accepte pas.
- Parfois, nous considérons les limites comme des choses "négatives" ou "ennuyeuses" qui pourraient nous empêcher d'interagir avec nos ami.e.s. Si les jeunes de votre groupe semblent avoir cette opinion, il peut être utile de présenter les limites comme des choses qui peuvent nous aider à rester en vie, en bonne santé, bien et en sécurité, tout en nous permettant de participer à des activités.
- Un autre aspect crucial des limites est qu'elles nous appartiennent et que nous ne devrions pas avoir besoin de les justifier. Par exemple, si l'exemple de l'allergie aux arachides présenté plus tôt peut être utile pour montrer à quel point les limites peuvent être vitales, les jeunes doivent savoir qu'il.elle.s n'ont pas besoin d'une raison aussi extrême pour fixer une limite.
- Vous trouverez ci-dessous une analogie qui pourrait aider les jeunes à réfléchir et à fixer des limites :
  - Il peut être utile de s'appuyer sur l'idée de la clôture présentée précédemment. Comment pouvons-nous construire une clôture ?
  - **Réponses possibles** : nous voulons construire la clôture à l'avance, avant que des animaux ou des objets n'essaient d'entrer dans notre cour. Peut-être suivras-tu - un plan avec des instructions, ou peut-être construiras-tu la clôture à partir de ton imagination. Tu peux demander l'aide d'ami.e.s ou d'adultes, ou construire la clôture toi-même. De la même manière, tu pourrais discuter de la consommation de substances avec tes ami.e.s pour voir ce qu'il.elle.s en pensent. Tu pourrais demander à un adulte en qui tu as confiance ou faire des recherches en ligne. Il n'y a pas de mauvaise façon de construire une clôture ou d'établir ses limites. Mais si tu construis ta clôture dès le début, tu seras prêt.e à exclure ce que tu veux exclure ou à laisser entrer ce que tu veux laisser entrer.
- Quels sont les éléments importants lorsque l'on réfléchit à nos limites ?
  - *Si vous pensez que les jeunes aiment l'image de la clôture, continuez ici. Si c'est le cas, la question pourrait être : Quels sont les éléments importants pour construire une clôture ?*

- *Réponses possibles (clôture) : Votre clôture peut avoir différentes hauteurs. Elle peut avoir une porte. On peut voir à travers elle ou, au contraire, elle peut être opaque. Il se peut que ce ne soit pas la même clôture tout autour de votre cour. Vous pouvez l'adapter au fil du temps.*
- **Si aucune image ou métaphore n'est nécessaire - Réponses potentielles (substances) :** Lorsqu'il s'agit de substances comme l'alcool, le cannabis, le tabac ou d'autres drogues, vous pouvez avoir des limites très strictes ou plus souples. Il peut y avoir des conditions dans lesquelles vous êtes prêt à essayer quelque chose, mais pas dans d'autres circonstances. Par exemple, vous pourriez vouloir essayer de boire de l'alcool lorsque vous êtes avec les ami.e.s X et Y à la maison, mais pas dans une fête. Vos limites peuvent ne pas être les mêmes pour toutes les substances. Enfin, vous pouvez changer et adapter vos limites avec le temps et les expériences. Elles ne doivent pas être les mêmes pour toujours, vous n'avez pas à vous "engager" à les respecter toute votre vie.
- Les points importants à aborder ici comprennent les questions que les jeunes peuvent se poser lorsqu'ils réfléchissent à leurs limites : **SI je décide d'essayer une substance...**
  - **Quelles** substances voudrais-je essayer ou non ?
  - **Avec qui** voudrais-je être lorsque j'essaierai une substance ?
  - **Quand** est-ce que je voudrais que cela se produise ? (par exemple, seulement pendant les fins de semaine, seulement après mes 16 ans, seulement pendant la journée...)
  - **Où** est-ce que je voudrais être ?
  - **Comment** vais-je essayer ces substances ? (Certaines substances peuvent être utilisées de différentes manières, et ces manières n'ont pas toutes les mêmes effets. Par exemple, ce n'est pas parce qu'une personne serait à l'aise d'essayer du cannabis sous une forme qu'elle doit essayer le cannabis sous toutes ses formes.)

Et si les jeunes répondaient "Non !" à la fin de la vidéo ?

La vidéo se termine avec la question « La prochaine fois qu'on t'offrira des substances, que diras-tu? » Lorsque ce guide a été testé, les jeunes ont automatiquement répondu "NON !" à la fin de la vidéo. Bien que, d'une certaine manière, cette réponse puisse sembler souhaitable (l'abstinence étant le meilleur moyen d'éviter tout méfait), le but de la vidéo est de reconnaître que certains jeunes peuvent vouloir essayer des substances et le font. Il est donc important de créer un dialogue plutôt que de terminer la conversation après une simple réponse négative. Comment faire face à ce refus automatique ? Commencez par demander pourquoi.

- Pourquoi le "non" est-il votre réponse ? Est-ce votre conviction personnelle ? Est-ce que c'est ce que vous pensez que vos ami.e.s diraient ? Est-ce que vous dites non parce que c'est ce que vous êtes censé dire ? Où avons-nous appris à dire non ? Quelles sont vos motivations derrière la réponse négative ?

- *Vous pouvez même essayer l'exercice des "cinq pourquoi"* : demander cinq fois "pourquoi" après une réponse. Cela peut permettre d'explorer les idées préconçues sur les substances et les comportements et aidera les adultes alliés à identifier le sujet à aborder. Cela vous aidera également à découvrir d'où vient cette réponse et si elle reflète ce que les jeunes pensent vraiment. Par exemple :
  - Q- Pourquoi dites-vous non à la consommation d'alcool ? R- Parce que l'alcool fait faire des choses qu'on regrette.
  - Q- Pourquoi l'alcool vous fait-il faire des choses que vous regrettez ? R- Parce que lorsqu'on boit trop, l'alcool peut faire avoir l'esprit brouillé.
  - Q- Pourquoi boire au point d'avoir l'esprit brouillé ? Etc.
- Pourquoi quelqu'un pourrait-il dire oui ? Même si VOUS ne dites pas oui, pourquoi d'autres personnes diraient-elles oui ?
  - Grâce à ces questions, vous pouvez développer la diversité de perspectives et les facteurs de motivation au fur et à mesure qu'ils se présentent.

Accueillez les réponses avec empathie et sans porter de jugement. Il est possible que les jeunes se sentent mal à l'aise de dire ce qu'ils pensent, car les adultes veulent généralement qu'ils disent non et ils peuvent avoir peur d'avoir des reproches. Le fait de devoir partager en groupe peut également empêcher quelqu'un de répondre de façon honnête. Ce problème peut être atténué par des activités anonymes.

#### *Limites - Activités*

- Mettre de la **musique** un peu forte et permettre des conversations en petits groupes avec des personnes en qui ils ont confiance et/ou avec l'adulte allié.
- **Écrire une lettre** à soi-même.
- **Identifier deux personnes** dans la vie d'un individu à qui on peut s'adresser si on veut discuter ou si on a des questions.
- **L'activité "boule de neige"** : Sur une feuille de papier, chacun.e écrit des réponses anonymes à la question (exemple : *Quelle est la chose qui vous inquiète à propos des substances ? Quelle est une supposition que vous avez/entendez sur les personnes qui consomment des substances ? La toute première chose qui vous vient à l'esprit/comment vous sentez-vous en regardant cette vidéo ?*). Ensuite, on froisse la feuille de papier et la jette dans un coin de la pièce. À ce stade, vous avez deux possibilités. **1)** Demandez à tout le monde de prendre un morceau de papier qui n'est pas le sien et de commenter ce qui est écrit au premier tour (Exemple : réponse au premier tour : *"J'ai peur d'être mis à l'écart parce que je ne veux pas boire"*, la deuxième personne pourrait écrire quelque chose comme *"Tu devrais être avec des gens qui te respectent pour ce que tu veux faire, je suis sûr.e que tes vrai.e.s ami.e.s respecteront ton choix"*). Ensuite, on froisse à nouveau le papier, le jette et choisit un autre morceau de papier. Enfin, tout le monde lit à haute voix les réponses inscrites sur les papiers. **2)** Après que les gens ont répondu à la première question et jeté les réponses froissées, vous ramassez vous-même les morceaux de papier un par un, vous lisez ce qu'il y a sur les morceaux de papier et vous en faites discuter tout le groupe.

## Comment faire face à la pression des pairs ?

Lors de la discussion de ce guide avec les jeunes, un sujet qui a souvent été mentionné est la pression des pairs. Comment faire face à la pression des pairs ? Comment pouvons-nous affirmer nos limites sans mettre en péril l'amitié ? Il peut être utile de faire quelques jeux de rôle pour aider les jeunes à se sentir plus à l'aise dans l'application de leurs limites.

Tout d'abord, il est important d'insister sur le fait que l'on ne devrait PAS avoir à justifier sa décision. Les jeunes ne devraient pas avoir une liste d'arguments ou devoir s'expliquer : on peut simplement ne pas vouloir consommer une substance. Lorsque quelqu'un dit "non, merci", la réponse devrait toujours être "ok ça va". Cependant, la vie ne se déroule pas toujours de cette façon et la pression des pairs peut être très difficile à gérer, surtout pour les jeunes. Dire directement "non" peut ne pas être confortable ou ne pas fonctionner. Explorez avec votre groupe les synonymes et les différentes manières de refuser une offre de consommation de substances.

- Quels sont les synonymes de "Non, merci" ? Quelles sont les alternatives à la consommation de substances que l'on pourrait suggérer ?
  - **Réponses potentielles** : Non merci. Pas aujourd'hui. Peut-être une autre fois. Je préfère faire autre chose (rediriger l'activité).
  - On pourrait trouver des stratégies pour **rediriger l'attention** (ex. : avoir un verre rouge rempli d'eau ou de jus ou une canette vide pour "donner l'impression" de boire de l'alcool, afin que les gens cessent d'insister ou de faire des commentaires).

Rappelez aux jeunes que ce n'est pas parce qu'on l'a vu sur les médias sociaux ou qu'on croit que tout le monde le fait qu'il faut le faire ; il est aussi possible de s'amuser sans substance. Parfois, seule une minorité de personnes s'adonnent réellement à la consommation de substances, mais elles sont "plus bruyantes" ou "plus audacieuses", ce qui donne l'impression que tout le monde le fait. Vous pouvez également inclure des activités engageantes.

### *Pression des pairs - activités*

- **Des activités artistiques** comme la création d'une affiche avec les synonymes du « non », ou un remue-méninge sur Miro ou Jamboard si vous êtes en ligne.
  - Individuellement ou en groupe, commencez par une grande feuille de papier. Écrivez "Non" au milieu. Autour, écrivez ou dessinez différentes façons de dire "non". Cette affiche pourrait être exposée sur les murs de la classe et servir de rappel utile.
  - Miro et Jamboard offrent d'autres moyens de réaliser cette activité de manière virtuelle et potentiellement anonyme.
- **Jeu de rôle** : Demandez aux jeunes de jouer une situation et de s'entraîner à la réponse "Ok ça va". Ici, vous pouvez même fusionner les conversations sur les limites et sur la façon de faire face à la pression des pairs.

- Option 1 : Jeu de rôle. Présentez un scénario au groupe (grand groupe ou petits sous-groupes). Le groupe doit réfléchir à des moyens de faire face à cette situation tout en respectant ses limites. Ces exemples peuvent n'être pertinents que pour un public plus âgé.
  - Scénario A : Vous êtes venu à une fête avec votre frère aîné, Sam. Sam était censé te ramener chez toi ce soir, mais tu l'as déjà vu avec plusieurs verres et il est plus bruyant que d'habitude. Tu te demandes comment Sam et toi allez rentrer en sécurité à la maison ce soir.
  - Scénario B : Tu es à un concert avec tes ami.e.s. Un inconnu vous offre une pilule en vous disant qu'elle vous rendra de bonne humeur et vous détendra. L'un de vos ami.e.s en prend une. Une autre de vos ami.e.s, qui a consommé du cannabis toute la nuit, en prend également une. Les deux vous disent que vous devriez absolument essayer une pilule.
- Option 2 : Mélange de questions. La moitié du groupe se voit attribuer des questions (par exemple, *Veux-tu une cigarette ? Je peux te préparer un verre ? Veux-tu venir à une fête plus tard ?*) tandis que l'autre moitié du groupe reçoit des réponses (par exemple, *Non merci, Peut-être si notre autre ami est aussi là, Une autre fois, etc.*) Faites jouer de la musique pendant que les jeunes se promènent dans la pièce. Lorsque la musique s'arrête, les jeunes doivent former des paires avec une personne ayant une question et une personne ayant une réponse. La personne ayant la question pose sa question, et la personne ayant la réponse lit la réponse qui lui a été attribuée. Quelle que soit la réponse, la personne qui a posé la question doit répondre par "Ok, ça va". Ensuite, vous pouvez faire le point avec le groupe sur ce qu'il a été ressenti dans l'une ou l'autre position.
- **Activité de démystification.** Il peut être utile de présenter aux jeunes quelques mythes et réalités pour remettre en question toute idée préconçue sur le nombre de jeunes de leur entourage qui consomment des substances. Voici quelques affirmations vraies ou fausses potentielles, bien qu'il puisse être encore plus efficace de demander aux jeunes de votre groupe d'inventer leurs propres mythes en faisant des recherches.
  - Vrai ou faux ? 18 % des jeunes de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois.
    - Cette affirmation est vraie. Les données ont été recueillies dans le cadre de l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2018-2019. Il s'agit du pourcentage de jeunes qui ont déclaré avoir consommé du cannabis sous toutes ses formes au cours des 12 derniers mois avant d'avoir répondu au sondage<sup>1</sup>.
  - Vrai ou faux ? 29 % des élèves de la 10<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont utilisé des e-cigarettes au cours des 30 derniers jours.
    - C'est vrai. Cette statistique est une combinaison des jeunes qui utilisent des produits de vapotage avec ou sans nicotine au cours des 30 derniers

---

<sup>1</sup> Gouvernement du Canada. [Résumé des résultats de l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2018-2019.](#)

jours. Cette statistique montre une tendance à la hausse du nombre de jeunes qui utilisent une variété de produits à fumer au Canada<sup>2</sup>.

- Vrai ou faux ? Le taux d'utilisation de la cigarette n'a jamais été aussi élevé depuis 10 ans.
  - Cette affirmation est fautive. L'usage actuel de la cigarette n'a jamais été aussi bas, puisque 3 % des jeunes de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année en consomment. Selon l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves, la tendance à la baisse de l'usage de la cigarette est constante depuis plus de 25 ans<sup>3</sup>.

### De la pression des pairs au soutien des pairs

Enfin, vous pouvez discuter de la façon dont on peut soutenir nos pairs en matière de consommation de substances. Les gens devraient traiter les autres comme il.elle.s veulent être traité.e.s. L'union fait la force : rassembler les gens pour faire face à la pression des pairs peut rendre la tâche plus facile. Alors, comment soutenir ses pairs ? Que doit faire une personne témoin d'un incident ?

Si votre groupe a plus de connaissances et d'expérience en matière de consommation de substances psychoactives, vous pouvez lui [montrer la vidéo Huit tasses de café](#), qui vise à montrer comment les pairs peuvent engager une conversation respectueuse sur la consommation de substances psychoactives entre eux et propose des stratégies de communication active.

La vidéo Huit tasses de café illustre la technique de soutien par les pairs:

- Demander : Poser des questions ouvertes incitera ton ami.e à t'en dire plus sur sa situation s'il.elle se sent à l'aise.
- Soutenir : Dire à ton ami.e que ses sentiments sont valables l'aide à se sentir vu.e et entendu.e.
- Réfléter : Reformule ce que ton ami.e te dit pour montrer que tu l'écoutes.
- Résumer : Faire un résumé de ce que ton ami.e t'a dit l'aide à clarifier ses pensées et à trouver sa propre solution.

Vous pouvez aussi discuter des adultes alliés et des ressources qui sont à la disposition des jeunes. La Commission des étudiants du Canada et le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé ont dressé une liste des ressources disponibles pour les jeunes dans chaque province et territoire, que l'on peut trouver sur les deux sites Web.

Les ressources: [La Commission des étudiants du Canada](#) et [Le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#)

---

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> *Ibid.*