

# Apprendre à se connaître

Soutien au curriculum de 5<sup>e</sup> année sur la santé et l'éducation physique

Guide pédagogique

À l'intérieur : Une foule d'activités, de faits amusants et un quiz pour tester vos connaissances

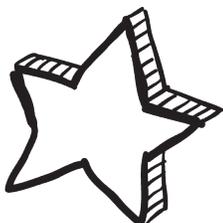
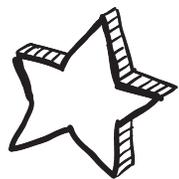
## Apprendre à se connaître



**Le saviez-vous?**

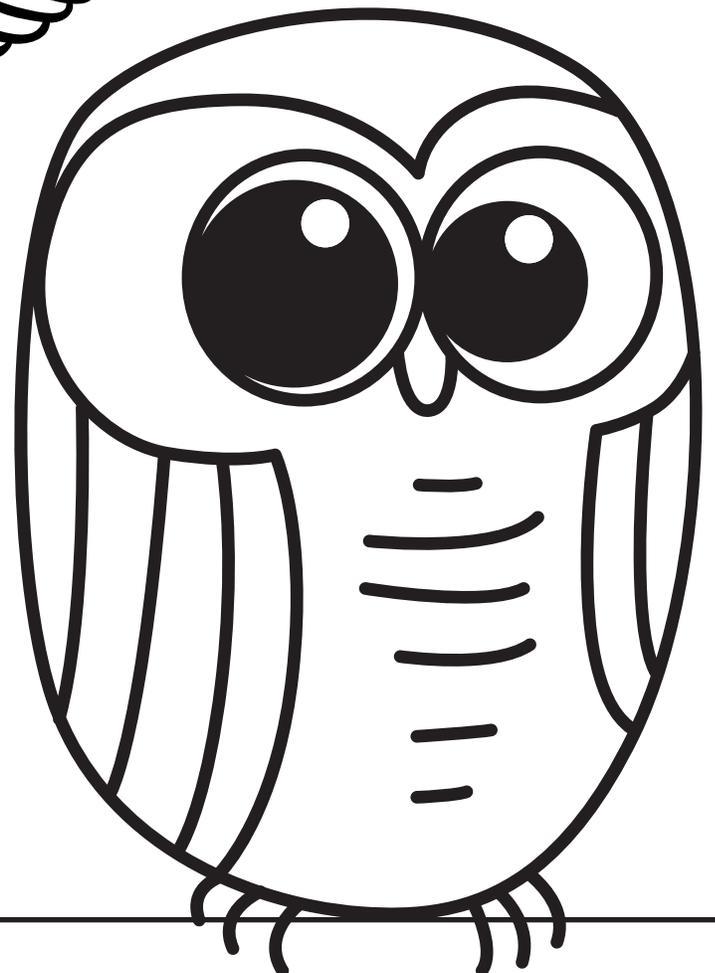
Tout le monde ressent de la pression de leurs pairs, même les adultes!

Mettez vos amis au défi...voyez comment à l'intérieur



# Table des matières

Introduction .....	3
Liens avec le curriculum d'éducation physique et de santé de l'Ontario .....	3
A. À propos de l'alcool.....	4
B. L'alcool et le corps humain.....	6
C. À vos marques, prêts, partez!.....	7
D. La manie des médias.....	8
E. Créez votre propre pub!.....	11
F. Le saviez-vous?.....	11
G. Question de confiance.....	12
H. Maîtres des quiz.....	14
Références.....	16



## Introduction

Saviez-vous que 41 % des élèves de la région de Durham disent avoir consommé de l'alcool et que 17 % d'entre eux disent avoir été sours avant la 9<sup>e</sup> année (région de Durham, 2012)?

Ces données sont préoccupantes, car le cerveau humain n'est pas complètement formé avant la mi-vingtaine. La consommation précoce d'alcool peut endommager certaines parties du cerveau, soit celles qui contrôlent le jugement, la résolution de problèmes, le contrôle des impulsions et l'autorégulation (CCSA, 2014).

Selon les recherches, les activités en classe qui permettent aux élèves de pratiquer leur réponse aux pressions sociales et de l'environnement sont efficaces pour prévenir ou retarder la consommation de substances (JCSH, 2009). Ce type d'enseignement en classe est davantage efficace lorsqu'il est présenté avant que les élèves commencent à consommer, et il devrait se poursuivre jusqu'aux années dans lesquelles les élèves sont exposés aux substances (JCSH, 2009).

La trousse **Apprendre à se connaître** se veut une ressource en classe pour les élèves de 5<sup>e</sup> année. Les activités proposées ont été conçues pour encourager le plaisir et les interactions ainsi quela discussion en classe.

Au terme des activités et des discussions en classe, les élèves apprendront que de nombreux facteurs influencent leurs choix. Cette approche permet d'aborder le sujet de la consommation ainsi que d'autres sujets importants comme l'intimidation et la santé mentale. Les connaissances et habiletés apprises par le biais d'Apprendre à se connaître aident les élèves à gérer les situations auxquelles ils seront confrontés dans le monde réel

## Liens avec le curriculum d'éducation physique et de santé de l'Ontario

Les activités proposées dans la trousse **Apprendre à se connaître** comprennent les attentes liées à la consommation, à la dépendance et aux comportements connexes dans le programme-cadre d'éducation physique et de santé de l'Ontario ainsi que dans celui des sciences et des technologies.

Par l'entremise des exercices de pensée critique, des activités interactives et du dialogue en classe, les enseignants peuvent répondre aux attentes du programme-cadre d'éducation physique et de santé de l'Ontario en matière d'habiletés de vie, notamment les habiletés personnelles, interpersonnelles et les habiletés de pensée critique et créative).



# A. À propos de l'alcool

Il est important de fournir aux élèves des renseignements factuels et l'occasion de développer leurs habiletés sociales et émotionnelles pour les aider à prendre des décisions plus saines.

Cette activité se base sur un court article de journal pour présenter l'alcool comme une drogue, dont les effets à court et à long terme sur le corps seront examinés.

Les élèves doivent découvrir les mots dans l'article dont les lettres sont mêlées et qui décrivent les effets de l'alcool sur le corps. Selon la capacité des élèves et le temps accordé, cette activité peut se faire individuellement, deux par deux ou en petits groupes.

## Les mots à découvrir :

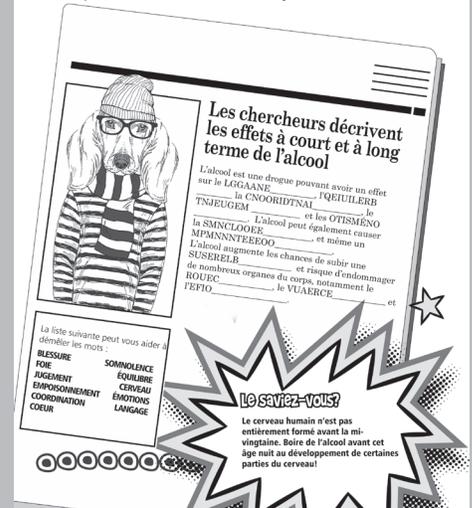
LANGAGE	ÉQUILIBRE
EMPOISONNEMENT	COORDINATION
BLESSURE	JUGEMENT
COEUR	ÉMOTIONS
CERVEAU	SOMNOLENCE
FOIE	

Une fois déchiffrés, ces mots peuvent mener à une discussion en classe. Les « Notes de l'enseignant », à la page 5, offrent un soutien en vue de la discussion sur les effets à court et à long terme de l'alcool.

Lors de la discussion sur les effets à court et à long terme de l'alcool, l'enseignant pourraient demander aux élèves quelles conséquences ces effets pourraient avoir sur les amis, la famille et l'entourage de celui ou de celle qui boit de l'alcool.

## À Propos de l'alcool?

À l'aide! L'imprimeur de Daily News a mêlé les lettres des mots du quotidien. Démêlez les mots dans l'article suivant pour connaître les effets de l'alcool à court et à long terme.



## **Notes de l'enseignant :**

### **Qu'est-ce que l'alcool?**

L'alcool est une drogue faite au moyen de la fermentation de grains, de fruits ou de légumes. La fermentation se produit lorsqu'une bactérie, appelée levure, transforme le sucre de ces aliments en alcool. L'alcool prend diverses formes et peut être utilisé à différentes fins, notamment le nettoyage, les pratiques religieuses ou spirituelles ou la consommation (bière, vin, spiritueux). Lorsque l'alcool est consommé, il pénètre l'estomac et les intestins où il est absorbé dans le sang.

### **Une fois que l'alcool se trouve dans le sang, il peut produire divers effets :**

- l'alcool est une drogue qui ralentit le cerveau en nuisant aux messages transmis par le corps au cerveau;
- l'alcool peut brouiller la vision et troubler l'élocution;
- l'alcool peut causer des étourdissements et un manque d'équilibre;
- l'alcool peut ralentir la coordination du corps. C'est la raison pour laquelle il est illégal de conduire sous l'influence de l'alcool;
- l'alcool peut faire en sorte que la personne manque de jugement et prenne de mauvaises décisions qu'elle regrettera plus tard;
- l'alcool peut avoir un effet sur les émotions. La personne peut se sentir plus calme et sociable ou très en colère et agressive;
- consommer d'importantes quantités d'alcool sur une très courte période peut mener à un empoisonnement. L'empoisonnement peut causer des vomissements, la somnolence, des difficultés respiratoires, une crise d'épilepsie et même la mort;
- une personne qui consomme de l'alcool est susceptible de prendre des risques qu'elle ne prendrait pas normalement, causant des blessures, soit à elle-même ou à d'autres personnes;
- le cerveau humain n'est pas complètement formé avant la mi-vingtaine. Donc, boire de l'alcool avant cet âge peut endommager les régions du cerveau qui contrôlent le jugement, la résolution de problèmes, le contrôle des impulsions, la prise de décisions et la façon de gérer ses émotions;
- à long terme, l'alcool peut endommager de nombreux organes du corps, notamment le cœur, le cerveau, le pancréas et le foie;
- boire de l'alcool peut augmenter le risque de cancer de la bouche, du cou, de la gorge, du foie, des seins, du côlon et du rectum;
- l'alcool est une substance pouvant créer la dépendance, ce qui explique pourquoi certaines personnes ont de la difficulté à arrêter de boire.

### **Les effets de l'alcool dépendent de nombreux facteurs, dont :**

- l'âge de la personne, son sexe et sa taille
- la quantité d'alcool et la vitesse à laquelle la personne boit
- la fréquence de consommation d'alcool
- l'environnement de la personne
- la consommation d'autres drogues

## B. L'alcool et le corps humain

De concert avec l'activité A : À propos de l'alcool, la présente activité vous aidera à enseigner deux parties du curriculum de l'Ontario aux élèves de 5<sup>e</sup> année :

- Sciences et technologies - Comprendre les systèmes vivants et les systèmes des organes humains
- Éducation physique et santé - Vivre sainement, consommation, dépendance et comportements connexes

Les élèves pourront voir le lien entre l'alcool et le corps humain du point de vue de la science.

Remarque : Les « Notes de l'enseignant » de l'activité A offrent un soutien pour la discussion des effets de l'alcool sur le corps humain de l'activité B.

**Pour la première activité, les élèves doivent identifier les parties du corps et remplir les mots manquants dans la section du bas. Cette activité peut faire l'objet d'un remue-ménages en groupe ou individuellement.**

**Voici les réponses des parties du corps, de haut en bas :**

cerveau, cœur, foie, pancréas

**Pouvez-vous penser à trois actions que ces organes disent à votre corps de faire ? (en parlant du cerveau)**

Voici quelques exemples : marcher, parler, s'asseoir, se tenir debout, se souvenir des choses et prendre des décisions.

**Pouvez-vous penser à deux choses que cet organe filtre ? (en parlant du foie)**

Voici quelques exemples : les médicaments, la nourriture, la pollution.

L'activité figurant sous le diagramme aide les élèves à trouver des exemples de conséquences néfastes de la consommation d'alcool. Les élèves doivent choisir le bon mot et l'inscrire dans l'encadré.

Voici les bonnes réponses à l'activité « L'alcool peut » :

- causer des ennuis avec vos parents ou la police
- créer une dépendance, rendre malade, nuire à votre capacité de prendre de bonnes décisions, vous faire faire des choses embarrassantes

(Kids Health, 2015)

### L'alcool et le corps humain

Identifiez les parties du corps humain suivantes pour vous aider à comprendre les effets de l'alcool sur le corps! Indice : Consultez les sections plus bas pour obtenir des indices.

Pouvez-vous nommer deux choses que cet organe filtre?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Pouvez-vous nommer des choses que cet organe dit à votre corps de faire?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Les effets de l'alcool sur votre corps

**CERVEAU** : Fait partie du système nerveux central qui contrôle ce que fait le corps. Votre cerveau se développe jusqu'à la mi-vingtaine. L'alcool peut altérer la façon dont votre cerveau pense et peut causer la perte de mémoire et des problèmes de santé mentale.

**COEUR** : Fait partie du système cardiovasculaire qui pompe le sang et le fait circuler dans le corps. L'alcool peut causer des problèmes cardiovasculaires comme un accident vasculaire cérébral ou des maladies du cœur.

**FOIE** : Fait partie du système digestif (ou gastro-intestinal) qui filtre les toxines néfastes et nettoie le sang. Par exemple, le foie filtre les médicaments, la nourriture et la pollution. L'alcool peut endommager le foie, ce qui peut même mener au cancer!

**PANCRÉAS** : Fait partie du système digestif (ou gastro-intestinal) qui contribue à décomposer les aliments et réguler le niveau de sucre dans le corps. L'alcool peut endommager le pancréas, faisant en sorte qu'il ait de la difficulté à accomplir ses fonctions.

L'alcool peut... Insérez les bons mots de la liste suivante pour savoir quelles sont les conséquences possibles de boire de l'alcool.

MALADE TROUBLE	EMBARRASSANTES DÉPENDANCE	BONNES
Peut causer du _____ avec ses parents ou la police	Peut causer la _____	Peut vous rendre _____
		Peut nuire à votre capacité de prendre de _____ décisions
		Peut vous faire faire des choses _____



# C. À vos marques, prêts, partez!

Cette activité présente les concepts de pression exercée par les pairs et aide les élèves à s'habituer à dire « non ». En utilisant des bandes de films, les élèves doivent donner des exemples de situations où une pression a été exercée par les pairs qui les ont marqués. Ils pratiquent ensuite différentes façons de dire « non » dans ces situations.

Cette activité peut se faire individuellement, puis les élèves peuvent simuler leur situation devant la classe ou en petits groupes. Cela offre la possibilité de discuter plus à fond de la pression exercée par les pairs, de la prise de décisions, de l'affirmation de soi et de la capacité de dire « non ».

## À vos marques, Prêts, Partez!



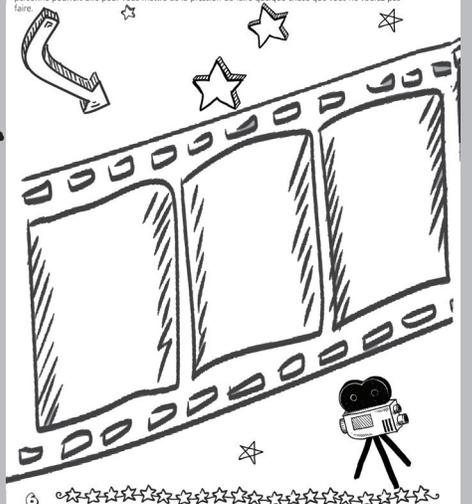
Il arrive parfois que des amis ou nos frères et sœurs nous mettent de la pression pour faire des choses que nous savons risquées et que nous ne ferions pas normalement. Nous faisons donc des choses que nous ne voulons pas faire simplement parce que nous avons peur de perdre un ami, de ne pas avoir l'air « cool » ou d'être rejeté par le groupe. Refuser la pression des pairs peut être difficile pour tout le monde. Il est utile d'avoir en tête quelques répliques pour vous aider à dire « non » à la pression de vos pairs!

- Vous pouvez répondre à la pression des pairs de différentes manières. Voici quelques exemples :**
- Simplement dire « non ».** Dites poliment « merci, mais non merci » à quiconque vous demande de faire ou d'essayer quelque chose que vous ne voulez pas faire. Un vrai ami respectera votre « non ».
    - « Non merci, cela ne m'intéresse pas. »
  - Trouvez une excuse.** N'importe laquelle excuse, qu'elle soit vraie ou non.
    - « Oh non, j'ai un important spectacle de danse demain. »
  - Donnez-leur les faits.** Dites-leur que vous ne voulez pas faire ce qu'ils offrent en leur donnant des faits. Vous pourriez même les faire changer d'idée!
    - « Tu ne savais pas que fumer jaunit les dents et peut causer la mauvaise haleine? » Je n'en veux pas, merci quand même! »
  - Détournez leur attention.** Faites une blague ou changez le sujet pour parler d'autre chose lorsque quelque'un vous met de la pression.
    - « Hé, as-tu vu que les Maple Leafs ont gagné hier soir? »
  - Ne portez pas attention à eux.** Faites semblant de ne pas avoir entendu la personne et changez le sujet. Éloignez-vous de toute personne qui vous met de la pression.
    - « Non, merci. Je dois partir, à plus tard! »
  - Offrez d'autres options.** Proposez une autre activité que vous pourriez faire pour vous amuser entre amis.
    - « J'aimerais mieux aller voir un film ce soir. Tu veux venir avec moi? »
  - Supériorité numérique.** Trouvez des amis qui ne vous mettront aucune pression de faire des choses que vous ne voulez pas faire.

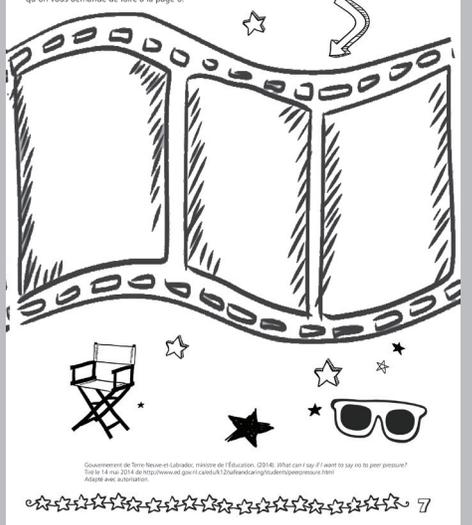


### C'est à votre tour de dire « non »!

À l'aide de dessins et de bulles de texte, créez une bande de film montrant un exemple de ce qu'une personne pourrait dire pour vous mettre de la pression de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.



Choisissez une stratégie dans la liste sur la page 5. À l'aide de dessins et de bulles de texte, créez une bande de film montrant l'exemple le plus créatif de ce qu'une personne pourrait répondre pour refuser ce qu'on vous demande de faire à la page 6.



## D. La manie des médias

Les publicités dans les médias sont partout et ont une incidence sur de nombreuses décisions que nous prenons quotidiennement. Que ce soit par rapport aux aliments que nous mangeons, aux vêtements que nous achetons, aux films que nous regardons ou aux autres décisions que nous prenons (comme la décision d'acheter des cigarettes ou de boire de l'alcool), nous prenons constamment des décisions basées sur des influences sociales et environnementales. Il est donc important pour les élèves d'apprendre comment les médias influencent leurs valeurs et leurs choix.

La manie des médias enseigne aux élèves les différentes stratégies de marketing que les entreprises utilisent pour vendre leurs produits. Une discussion sur ce sujet encourage les élèves à poser une réflexion critique sur la façon dont ils sont visés par les médias, comment cela oriente leurs choix, comment ils se sentent à cet égard et à quel point il est important de devenir un consommateur des médias averti.

Des exemples de publicités tirées de revues et de l'Internet peuvent être utilisés pour la discussion sur les médias. Demandez aux élèves de trouver quelques publicités qu'ils estiment représentent certaines stratégies décrites dans le document de travail. Après que chaque étudiant a trouvé plusieurs publicités, vous pouvez vous baser sur la discussion suivante pour interagir avec les élèves lors de la discussion sur les médias.

### Une discussion en classe sur la manie des médias

**Enseignant :** Nommez certaines choses qui vous influencent et qui influencent les choix que vous faites?

**Réponse :** Amis, familles, professeur, médias (publicité) - ensuite parlez des médias

**Enseignant :** Qu'est-ce que les médias?

**Réponse :** « Moyen de communication, tels que la radio et la télévision, les journaux et les revues, qui rejoignent et influencent grandement les gens. » Adapté de : <http://dictionary.reference.com/browse/media>

**Enseignant :** Que sont les médias sociaux?

**Réponse :** Les médias sociaux comprennent les « sites Web et autres modes de communication utilisés par d'importants groupes de personnes afin de diffuser de l'information. » Adapté de : <http://dictionary.reference.com/browse/social+media>

### La manie des médias

Le marketing et la publicité sont partout : à l'épicerie, sur les panneaux d'affichage, à la télévision et sur Internet. Parfois, nous ne nous en rendons même pas compte! Les publicitaires veulent vous convaincre d'acheter ce qu'ils vendent, que ce soit la toute nouvelle tablette ou le tout nouveau iPhone, des céréales ou un nouveau jeu vidéo.

**Les publicitaires disposent de nombreuses façons de nous convaincre d'acheter leurs produits. En voici quelques exemples :**

**Tout le monde le fait :** Les publicitaires nous disent que tout le monde achète leurs produits pour nous convaincre de les acheter nous aussi.

**L'attrait des « stars » :** Les publicitaires ont recours à des personnages animés ou paient des célébrités comme des athlètes et des vedettes du cinéma pour promouvoir leurs produits.

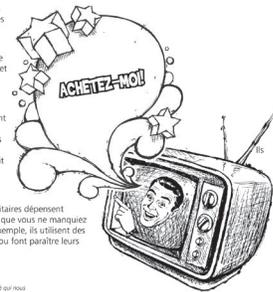
**Des promesses :** Les publicitaires associent un produit à une activité, une personne, un endroit ou un style de vie en nous promettant que nous aurons tout cela si nous achetons leur produit.

**Ce qu'ils ne disent pas :** Souvent les publicitaires ne dévoilent pas tous les risques associés à leurs produits.

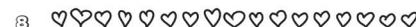
**Plus grand que nature :** Les publicitaires tentent de faire en sorte que leur produit semble plus grand et meilleur qu'il ne l'est vraiment.

**Termes ambigus :** Il est illégal pour les publicitaires de faire de fausses déclarations, mais ils utilisent souvent des mots ou des chiffres qui sont trompeurs et font en sorte que nous voulions leur produit encore plus. Par exemple, que leur produit est « naturel » ou s'inscrit dans une « saine alimentation ».

**Attirent votre attention :** Les publicitaires dépensent beaucoup d'argent pour veiller à ce que vous ne manquiez jamais de voir leurs publicités. Par exemple, ils utilisent des couleurs vives, des airs accrocheurs ou font paraître leurs publicités dans différents endroits.



©2014 MédiasMédias, Ottawa, Canada. Cette publicité qui nous amène, médiasMédias.ca, adapté avec autorisation.



**Vidéo facultative sur les médias :** Faites une recherche sur YouTube

**Enseignant :** Pourquoi les compagnies font-elles la promotion de leurs produits dans les médias?

**Réponse :** Les compagnies font la publicité de leurs produits pour nous convaincre de les acheter. Parfois, les compagnies tentent de nous convaincre d'acheter leurs produits plutôt que d'autres produits très similaires

Les jeunes sont ciblés pas les médias provenant de diverses industries :

- industrie alimentaire.
- secteur de l'électronique
- secteur des vêtements
- secteur des jeux vidéo et des films

**Enseignant :** À quels endroits différents voyons-nous des publicités quotidiennement?

**Réponse :** Les publicités nous entourent et, souvent, on ne s'en rend même pas compte!

Voici différents endroits où nous voyons des publicités :

- messages publicitaires
- émissions de télévision
- magazines
- autobus
- panneaux publicitaires
- radio
- lorsque nous assistons aux matchs sportifs (sur les chandails, à l'aréna ou au stade)
- sur Internet

**Reportez-vous aux publicités que les élèves ont trouvées pour alimenter la discussion sur les questions suivantes : Les publicités sur les produits de beauté, les jouets, les aliments ou les boissons seraient de bons choix pour cette activité.**

**Enseignant :** Comment pouvez-vous savoir que ceci est une publicité?

**Enseignant :** Sur quel produit cette publicité porte-t-elle?

**Enseignant :** Selon vous, qui sont les cibles de cette publicité? (Qui espèrent-ils verront cette publicité?)

**Enseignant :** Les publicitaires disposent de beaucoup de moyens de convaincre les gens d'acheter leurs produits. Examinons comment ces publicités tentent de vous convaincre d'acheter les produits. Identifiez ces stratégies dans les publicités soumises.

**Faire comme les autres :** Les publicitaires nous disent que tout le monde achète leur produit afin de nous convaincre de l'acheter.

**L'influence des « stars » :** Les publicitaires utilisent des personnages de dessins animés et des personnalités connues telles que des athlètes et des vedettes de cinéma pour faire la promotion de leurs produits.

**Faire des promesses :** Les publicitaires associent leur produit à une activité, à une personne, à un endroit ou à un style de vie et nous promettent que nous pouvons avoir toutes ces choses si nous achetons leur produit.

**Ce qu'ils ne disent pas :** Souvent, les publicitaires ne nous disent pas quels sont les risques associés à leurs produits.

**Plus grand que nature :** Les publicitaires font en sorte que leur produit semble plus grand que nature et soit plus attrayant qu'il ne l'est réellement

**Les termes ambigus :** Il est illégal pour les publicitaires de mentir dans leurs publicités, mais ces derniers utilisent souvent des mots ou des chiffres trompeurs et qui nous incitent à vouloir le produit encore plus. Ils utilisent des mots comme « naturel » ou « fait partie d'une saine alimentation ».

**Attirer votre attention :** Les annonceurs publicitaires dépensent beaucoup d'argent pour veiller à ce que vous remarquiez leur publicité sans cesse. Ils peuvent recourir aux couleurs vives, aux airs accrocheurs ou faire paraître leur publicité à différents endroits.

**Enseignant :** Êtes-vous tenté d'acheter ce produit en regardant cette publicité?

**Enseignant :** Quelle est votre réaction à cette publicité et à la façon dont nous sommes tous ciblés par les médias?

**Réponse :** Encouragez les élèves à réagir au rôle que jouent les médias dans l'orientation de nos valeurs et de nos décisions.

**Enseignant :** Pensez-vous que cette publicité est honnête?

**Réponse :** Tentez de susciter une réaction émotive chez les élèves par rapport à ces publicités et à d'autres publicités similaires. Sont-ils en colère du fait que les publicités les ciblent?

**Enseignant :** Pourquoi est-il important d'être au courant de ce que font les médias?

**Réponse :** Les médias sont utilisés pour nous vendre de nombreux produits qui ne sont pas bons pour la santé. Il est important d'être au fait des stratégies qu'utilisent les médias afin d'être des consommateurs avisés et de prendre des décisions éclairées relativement à nos achats.

**Enseignant :** Comment faire pour se méfier des médias?

**Réponse :** Voici certaines façons d'être un consommateur avisé

- prenez connaissance des façons dont les médias tentent d'influencer nos décisions
- sachez que les médias ciblent les jeunes
- ayez l'habitude de porter attention aux médias au quotidien
- déterminez ce qui importe pour vous et conservez ces valeurs

**Enseignant :** Les publicités sont-elles toutes néfastes? Pouvez-vous penser à des publicités qui utilisent ces mêmes stratégies pour vous convaincre de faire des choses qui sont bonnes pour vous?

**Réponse :** Pensez aux annonces d'intérêt public qui favorisent les comportements sains. Il est important de penser aux publicités que vous voyez tous les jours afin de décider par vous-même ce que vous voulez entendre.

## Une activité facultative serait de montrer :

### Des questions et des réponses relatives à des annonces d'intérêt public :

1) À quelles stratégies médiatiques les créateurs de ces publicités ont-ils eu recours?

#### Fruits et légumes :

Cherchez sur Vimeo : « Foodland Ontario close to home summer TV commercial » par Ontario, terre nourricière.

- **Font des promesses :** des familles heureuses qui ont du plaisir en mangeant des fruits et des légumes
- **Plus grand que nature :** des fruits et des légumes qui sont très gros et appétissants
- **Attirent votre attention :** des couleurs vives et des airs accrocheurs attirent votre attention et font en sorte que vous n'oubliez pas la publicité

#### « Smart as You » :

Cherchez sur YouTube : « Smart as You » par Entreprises pour l'essor des enfants

- **L'influence des « stars » :** les dessins animés vus à la télévision sont mémorables et attirent les enfants
- **Attirent votre attention :** les couleurs et l'humour font en sorte qu'il soit facile de se souvenir de cette publicité

#### « Milk Rap » :

Cherchez sur YouTube : « Milk Rap » par Dairy Farmers of Ontario

- **Faire comme les autres :** cette publicité nous montre que tout le monde aime boire du lait et que vous devriez en boire aussi
- **Faire des promesses :** boire du lait est « cool »
- **Attirer votre attention :** le refrain est accrocheur et donc attire l'attention et fait en sorte qu'on s'en souviene

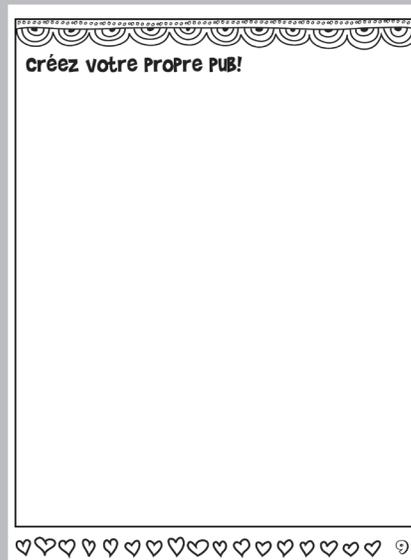
2) Selon vous, quelle publicité est la plus efficace pour vous faire changer de comportement?

Pourquoi ?



## E. Crée ta propre publicité!

Le but de cette activité est que les élèves incorporent des stratégies de marketing qu'utilisent les médias (vu dans l'activité La manie des médias) dans leur propre publicité. Demandez-leur de choisir une ou deux stratégies pour créer une publicité sur un mode de vie sain qu'ils inscriront sur la feuille fournie. Encouragez-les à choisir leur propre sujet. Vous pouvez ramasser ces publicités et les noter, ou elles peuvent être partagées avec les autres élèves de la classe ou de l'école.



## F. Le saviez-vous?

Cette activité vise à encourager les élèves à penser à la pression qu'exercent leurs pairs et aux éléments sur les médias qu'ils viennent d'apprendre. Pour cette activité, les élèves lisent les énoncés et remplissent les mots qui manquent. Ensuite, leurs réponses peuvent servir à lancer une discussion en classe.

### Le saviez-vous?

 La pression des pairs n'est pas toujours une mauvaise chose! Il arrive que la pression des pairs incite les autres à faire la bonne chose comme aider un ami ou essayer quelque chose de bon pour la santé!

Donnez un exemple d'une occasion où un ami vous a encouragé à faire quelque chose de bien.

---

---

 De nombreuses personnes peuvent vous aider si vous avez un problème de pression des pairs. Vous pouvez parler à un parent, à un enseignant, à un entraîneur, à un conseiller ou à tout autre adulte de confiance.

À qui pouvez-vous demander de l'aide et pourquoi?

---

---

 La plupart des enfants en Amérique du Nord voient environ 3 000 messages publicitaires par jour.

Donnez une des dernières publicités que vous avez vues et quel message elle véhiculait.

---

---

---

10



## G. Question de confiance

Cet exercice (aux pages 11 à 13 du livre de l'élève) encourage les élèves à réfléchir à la façon dont ils aborderaient certaines situations. L'activité peut se faire individuellement ou en petits groupes. Les élèves peuvent également discuter de leurs réponses à l'une des situations dans un plus grand groupe ou en classe après l'activité. Les réponses suivantes sont des réponses possibles des élèves ainsi qu'un guide pour orienter la discussion en classe sur cette activité.

*J'ai été chez un ami, qui voulait regarder un film que mes parents ne me permettraient pas de regarder chez moi. J'étais trop gêné de dire à mon ami que je n'avais pas le droit de regarder ce film. Nous avons donc regardé le film, mais j'ai des cauchemars depuis. Que puis-je faire la prochaine fois que je suis chez mon ami et qu'il veut regarder un autre film épouvanté ?*

### Réponse :

Dans ce scénario, les élèves devraient donner des réponses expliquant comment ils aborderaient le problème. Parmi les solutions, l'élève pourrait parler à ses parents, discuter avec son ami de la situation en toute franchise ou demander à son ami de venir chez lui plutôt que d'aller chez lui (habileté de négociation). Augmenter les habiletés de résolution de problèmes de l'élève accroît la résilience, ce qui se transforme en facteur protecteur et réduit les chances qu'il prenne des risques néfastes à l'avenir (p. ex. consommer des substances pour la première fois) (JCSH, 2009).

### Question De Confiance

#### Les amis.

Voici l'occasion d'aider un ami qui vous fait confiance en lui donnant de bons conseils. Choisissez un des scénarios des pages 11 à 13 auquel votre ami pourrait être confronté. Ensuite, inscrivez votre réponse dans l'espace fourni en appliquant les principes qu'on vous a enseignés.



Votre réponse :

---

---

---

---

---

---

---

---



*Mon amie me met beaucoup de pression pour que je lui permette de copier mes devoirs de mathématiques. Que devrais-je faire? Je connais cette amie depuis longtemps et j'ai peur qu'elle cesse de me parler si je ne la laisse pas copier mes devoirs.*

**Réponse :**

Dans ce scénario, les élèves doivent, ici aussi, mettre en pratique leurs habiletés de résolution de problèmes. Les élèves pourraient proposer de parler du problème à un membre de la famille, à un enseignant ou à un ami à qui ils font confiance, trouver un ami qui ne leur mettra pas de pression de faire ce qu'ils ne veulent pas faire, expliquer à leur ami comment ils se sentent ou simplement être honnête avec leur ami et lui dire « non ». Cela aide les élèves à développer leur capacité de refuser. Toutes ces actions améliorent la résilience de l'élève pour contrer les risques de mauvais comportements plus tard dans la vie (JSCH, 2009).

*Mes amis voulaient que je fasse quelque chose qui me mettait mal à l'aise; je leur ai simplement dit « non » et je suis parti. Maintenant, ils ne me parlent plus et je n'ai personne avec qui passer du temps. Je pense avoir fait la bonne chose, mais que dois-je faire maintenant?*

**Réponse :**

Dans ce scénario, il est important pour l'élève de penser à la façon dont ses pairs l'ont influencé et comment ils l'ont fait sentir. Dans cette situation, les élèves doivent avoir recours à des habiletés de résolution de problèmes. Demandez aux élèves de penser à comment ils se sentiraient dans cette situation et comment ils gèreraient ces émotions. Les élèves pourraient suggérer de parler à un adulte de confiance à propos de cette situation ou de se faire de nouveaux amis. Inciter les élèves à penser sur la façon dont ils gèrent leurs émotions dans différentes situations les prépare à ce qui peut survenir dans le futur, par exemple, la pression par les pairs (JCSH, 2009).

Mon amie me met beaucoup de pression pour que je lui permette de copier mes devoirs de mathématiques. Que devrais-je faire? Je connais cette amie depuis longtemps et j'ai peur qu'elle cesse de me parler si je ne la laisse pas copier mes devoirs.

Votre réponse : \_\_\_\_\_

12

Mes amis voulaient que je fasse quelque chose qui me rendait mal à l'aise, je leur ai simplement dit « non » et je suis parti. Maintenant, ils ne me parlent plus et je n'ai personne avec qui passer du temps. Je pense avoir fait la bonne chose, mais que dois-je faire maintenant?

Votre réponse : \_\_\_\_\_

13

## H. Maîtres des quiz

Ce test de vrais ou faux peut servir à entamer la discussion sur certaines des pressions auxquelles font face les élèves. Demandez aux élèves de la classe de faire le test (pour hausser le degré de difficulté, vous pouvez demander aux élèves d'expliquer pourquoi une réponse est fausse) et passez en revue les réponses avec tous les élèves de la classe.

### Question 1 :

La pression de pairs est lorsqu'un ami te demande de faire quelque chose que tu ne veux pas faire.

### Réponse :

Vrai. (KidsHealth, 2012).

### Question 2 :

L'Internet est la meilleure source d'information.

### Réponse :

Faux. L'Internet contient des informations tant bonnes que trompeuses, ce qui veut dire qu'il est important de vérifier la source de l'information. Par exemple, un site de confiance est le site des Services de santé de Durham. D'autres sources fiables d'information sont des personnes de confiance telles que des adultes, des enseignants, les médecins, le personnel infirmier ainsi que la bibliothèque.

### Question 3 :

Une bonne manière de gérer la pression de pairs est de faire ce que la personne nous dit de faire.

### Réponse :

Faux. Voici de bonnes façons de gérer la pression de pairs :

- avoir un ami qui te soutiendra lorsque tu diras « non » lorsqu'on te demande de faire quelque chose que tu ne veux pas faire
- choisir des amis qui ne te mettront pas de pression de faire des choses que tu ne veux pas faire

### Maîtres des quiz

Les amis, faites ce quiz de vrai ou faux pour voir ce que vous savez à propos de ce qui vous fait ressentir de la pression et comment gérer cette pression!

Question 1 :

La pression de pairs est lorsqu'un ami te demande de faire quelque chose que tu ne veux pas faire.

Vrai Faux

Question 2 :

L'Internet est la meilleure source d'information.

Vrai Faux

Question 3 :

Une bonne manière de gérer la pression de pairs est de faire ce que la personne nous dit de faire.

Vrai Faux

Question 4 :

La pression saine n'existe pas.

Vrai Faux

Question 5 :

Les médias peuvent vous inciter à essayer des choses que vous n'auriez pas autrement essayées.

Vrai Faux

14



Question 6 :

Une bonne chose à faire si vous avez besoin de parler à quelqu'un à propos de la pression de pairs est de parler à un adulte à qui vous faites confiance.

Vrai Faux

Question 7 :

La seule raison pour laquelle les jeunes prennent des décisions qui comportent des risques est à cause de la pression exercée par les pairs.

Vrai Faux

Question 8 :

Les publicitaires ont recours à différentes stratégies pour attirer votre attention.

Vrai Faux

Question 9 :

On doit toujours respecter une promesse faite à un ami lorsqu'il demande de ne pas divulguer son secret.

Vrai Faux

15

- t'éloigner de l'ami qui t'incite à faire quelque chose
- parler à quelqu'un de confiance (KidsHealth, 2012)

**Question 4 :**

La pression saine n'existe pas.

**Réponse :**

Faux. Il arrive souvent qu'un bon ami mette une pression constructive en vous encourageant à faire quelque chose de bien comme aider un ami ou essayer un nouvel aliment.

**Question 5 :**

Les médias peuvent vous inciter à essayer des choses que vous n'auriez pas autrement essayées.

**Réponse :**

Vrai. L'alcool figure parmi les choses mauvaises pour la santé que les médias pourraient vous inciter à essayer. Selon des études, les publicités sur l'alcool ont un effet positif sur l'intention de boire du jeune. Les messages véhiculés dans les médias sur l'alcool renforcent l'idée que boire de l'alcool est normal, voire souhaitable. Ils peuvent aussi vous donner l'impression que les autres jeunes boivent plus qu'ils ne boivent réellement.

(HabiloMédias, 2013)

**Question 6 :**

Une bonne chose à faire si vous avez besoin de parler à quelqu'un à propos de la pression de pairs est de parler à un adulte à qui vous faites confiance.

**Réponse :**

Vrai.

(KidsHealth, 2012)

**Question 7 :**

La seule raison pour laquelle les jeunes prennent des décisions qui comportent des risques est à cause de la pression exercée par les pairs.

**Réponse :**

Faux. Les jeunes prennent de mauvaises décisions également en raison :

- d'un manque d'estime de soi et de la difficulté à faire face aux situations
- de la consommation de drogues par des membres de la famille, de la façon dont la personne a été élevée, du fait que la personne a été maltraitée
- de l'exposition aux drogues dans la collectivité, du fait que la consommation de drogues est la norme au sein de la collectivité et du manque d'application de la loi

(CAMH, 2014)

**Question 8 :**

Les publicitaires ont recours à différentes stratégies pour attirer votre attention.

**Réponse :**

Vrai. Les médias ont recours à diverses stratégies pour attirer l'attention des jeunes. Ces stratégies comprennent les suivantes : créer un scénario idéal qui n'est pas réaliste mettant en scène des vedettes et des mascottes, et en créant une publicité dans laquelle l'objet fait des choses qu'il ne peut réellement faire.

(HabiloMédias, 2012)

**Question 9 :**

On doit toujours respecter une promesse faite à un ami lorsqu'il vous demande de ne pas divulguer son secret.

**Réponse :**

Faux. Certains secrets sont trop gros pour les garder pour soi. Il est acceptable de divulguer le secret de cet ami si sa sécurité est en jeu. Il est toujours possible de parler à un adulte de confiance ou d'appeler Jeunesse, J'écoute (1 800 668-6868).

# Références

- American Academy of Pediatrics: Committee on Communications. (2006). *Children, Adolescents and Advertising: Policy Statement*. *Pediatrics*. 118(6): 2563-2569
- Buisson, M. (2012). *Cette publicité qui nous envahit - Activité*. Consulté le 16 mai 2014 à : [http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/lesson-plan/Lecon\\_Cette\\_publicite\\_quis\\_nous\\_envahit.pdf](http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/lesson-plan/Lecon_Cette_publicite_quis_nous_envahit.pdf)
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (2014). *Éducation des élèves sur la toxicomanie et la santé mentale – Facteurs de risque et de protection : Les jeunes et la toxicomanie*. Obtenu de : [http://www.camh.ca/fr/education/teachers\\_school\\_programs/secondary\\_education/Pages/curriculum\\_riskprotect.aspx](http://www.camh.ca/fr/education/teachers_school_programs/secondary_education/Pages/curriculum_riskprotect.aspx)
- Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (CCES). (2009). *Aborder le sujet de la consommation de substances psychoactives dans les écoles canadiennes : Guide à l'intention des enseignants*. Consulté le 16 mai 2014 sur : [http://www.jcsh-cces.ca/images/Substance\\_Use\\_Classroom\\_Education\\_ToolKit\\_FINAL\\_French\\_Jul\\_29\\_09.compressed.pdf](http://www.jcsh-cces.ca/images/Substance_Use_Classroom_Education_ToolKit_FINAL_French_Jul_29_09.compressed.pdf)
- Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, ministre de l'Éducation. (2014). *What Can I Do if I Want to Say No to Peer Pressure?* Obtenu le 14 mai 2014 de : <http://www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/safeandcaring/students/peerpressure.html>
- Habilomedias. (2013). *L'alcool, la publicité et les jeunes – Jeunes buveurs*. Consulté le 16 mai 2014 sur : [http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/lesson-plans/lecon\\_lalcool\\_publicite\\_jeunes\\_jeunes\\_buveurs.pdf](http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/lesson-plans/lecon_lalcool_publicite_jeunes_jeunes_buveurs.pdf)
- KidsHealth. (2012). *Dealing with Peer Pressure*. Consulté le 16 mai 2014 sur : <http://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html>
- KidsHealth. (2015). *What Kids Say About: Drinking Alcohol...* Consulté le 3 juillet 2015 sur : <http://kidshealth.org/en/kids/poll-alcohol.html>
- Jeunesse, J'écoute (2014). *On est là pour t'aider*. Consulté le 5 mai 2014 sur : [https://jeunessejecoute.ca/fr?\\_ga=2.202009041.1169670894.1514570095-2026766635.1514570095](https://jeunessejecoute.ca/fr?_ga=2.202009041.1169670894.1514570095-2026766635.1514570095)
- Média. (s.d.) Sur Granddictionnaire.com. Consulté sur : [http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id\\_Fiche=17009002](http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=17009002)
- Médias sociaux (s.d.) Dans Granddictionnaire.com. Consulté sur : [http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id\\_Fiche=26502881](http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=26502881)
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2015). *Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année, Éducation physique et santé Ontario* : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2007). *Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année, Sciences et technologies*. Ontario : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.
- Peterborough County-City Health Unit et le Central East Tobacco Control Area Network. (2011). *iTHINK: A Critical Thinking and Media Literacy Manual*. Peterborough, Ontario.
- Services de santé de Durham. (2012). *Quick facts: Early substance use*. Consulté le 2 juin 2014 de : [http://www.durham.ca/departments/health/health\\_statistics/youth/EarlySubstanceUse.pdf](http://www.durham.ca/departments/health/health_statistics/youth/EarlySubstanceUse.pdf)



HEALTH  
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line  
1-800-841-2729

[durham.ca/alcohol](http://durham.ca/alcohol)



Pour obtenir cette ressource en format accessible, téléphoner au 1-800-841-2729.