

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

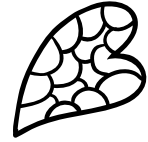
Apprendre à se connaître



Le saviez-vous?

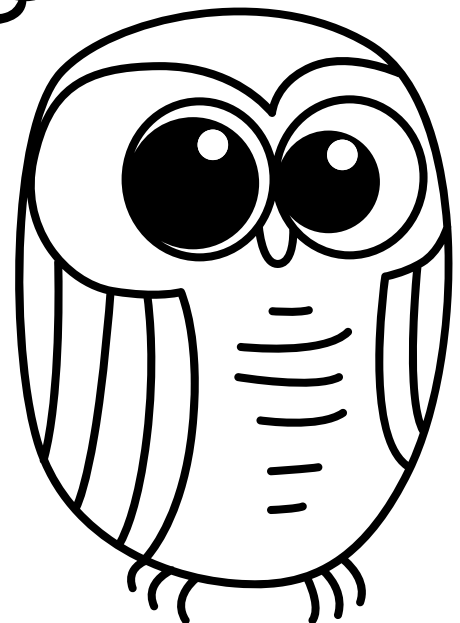
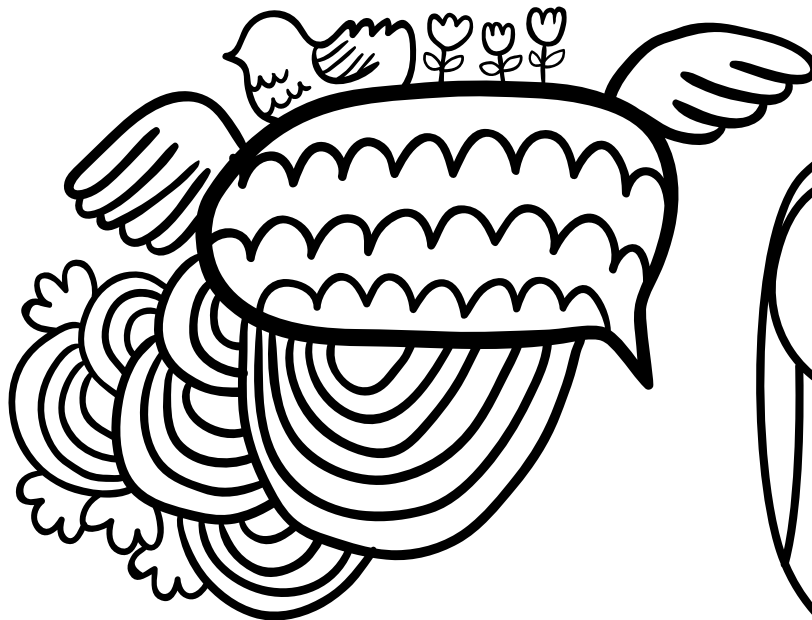
Tout le monde ressent de la pression de leurs pairs, même les adultes!

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



ce que vous trouverez à l'intérieur

À propos de l'alcool?.....	3
L'alcool et le corps humain.....	4
À vos marques, prêts, partez!	5
La manie des médias	8
Créez votre propre pub!.....	9
Le saviez-vous?	10
Question de confiance	11
Maîtres des quiz.....	14



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.

DAILY NEWS



Les chercheurs décrivent les effets à court et à long terme de l'alcool

L'alcool est une drogue pouvant avoir un effet sur le LGGAANE _____, l'QEIUILERB _____ la CNOORIDTNAI _____, le TNJEUJEM _____ et les OTISMÉNO _____. L'alcool peut également causer la SMNCLOOEE _____, et même un MPMNNNTEEEEOO _____.

L'alcool augmente les chances de subir une SUSERELB _____ et risque d'endommager de nombreux organes du corps, notamment le ROUEC _____, le VUAERCE _____ et l'EFIO _____.

La consommation d'alcool, quelle que soit la quantité d'alcool, augmente le risque de développer différents types de NECARC _____, y compris le cancer du sein et du colon.

La liste suivante peut vous aider à démêler les mots :

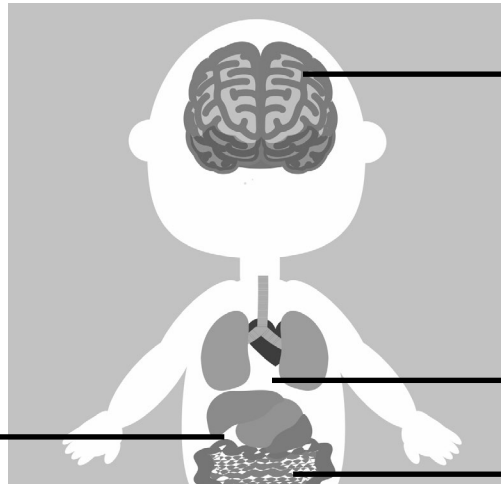
BLESSURE
FOIE
JUGEMENT
EMPOISONNEMENT
COORDINATION
COEUR
SOMNOLENCE
ÉQUILIBRE
CERVEAU
ÉMOTIONS
LANGAGE
CANCER

Le saviez-vous?

Le cerveau humain n'est pas entièrement formé avant la mi-vingtaine. Boire de l'alcool avant cet âge nuit au développement de certaines parties du cerveau!

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. _____

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

EMBARRASSANTES

BOONES

TROUBLE

DÉPENDANCE

Peut causer du
_____ avec ses
parents ou la police

Peut causer la

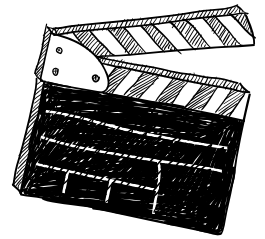
Peut vous rendre

Peut nuire à votre
capacité de prendre
de
_____ décisions

Peut vous faire faire
des choses

adapté de Kids Health

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 par 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 quelqu'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.

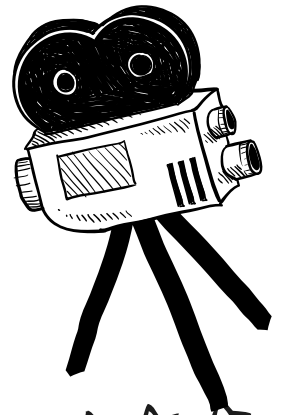
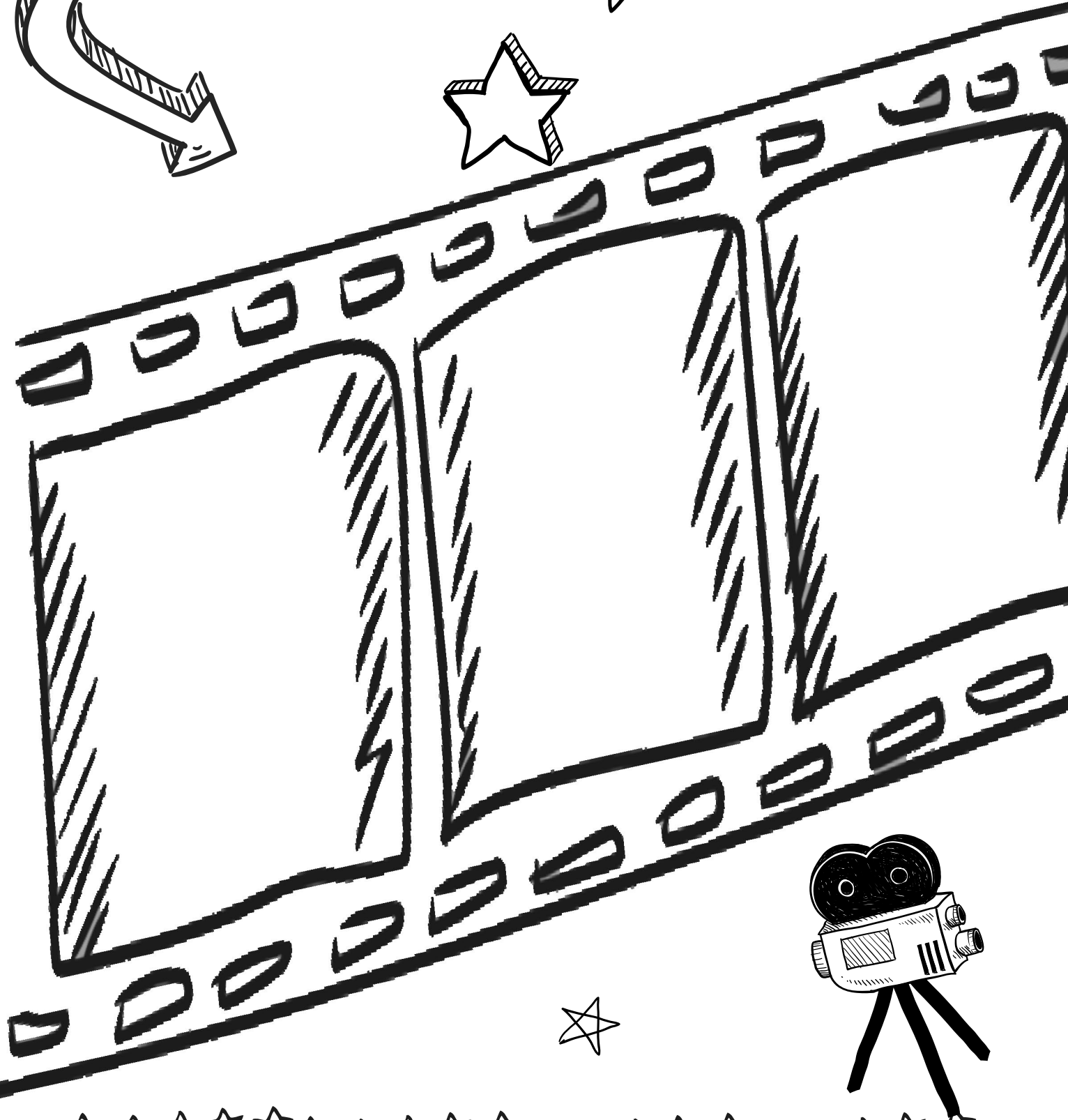
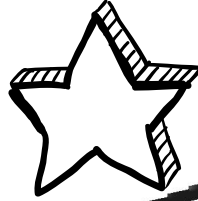
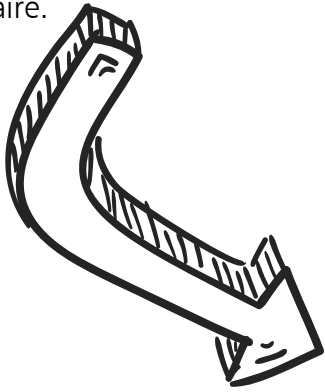
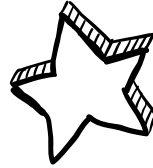




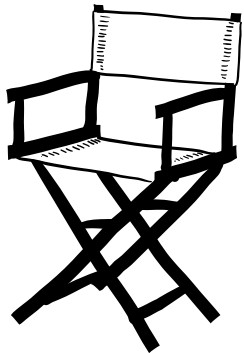
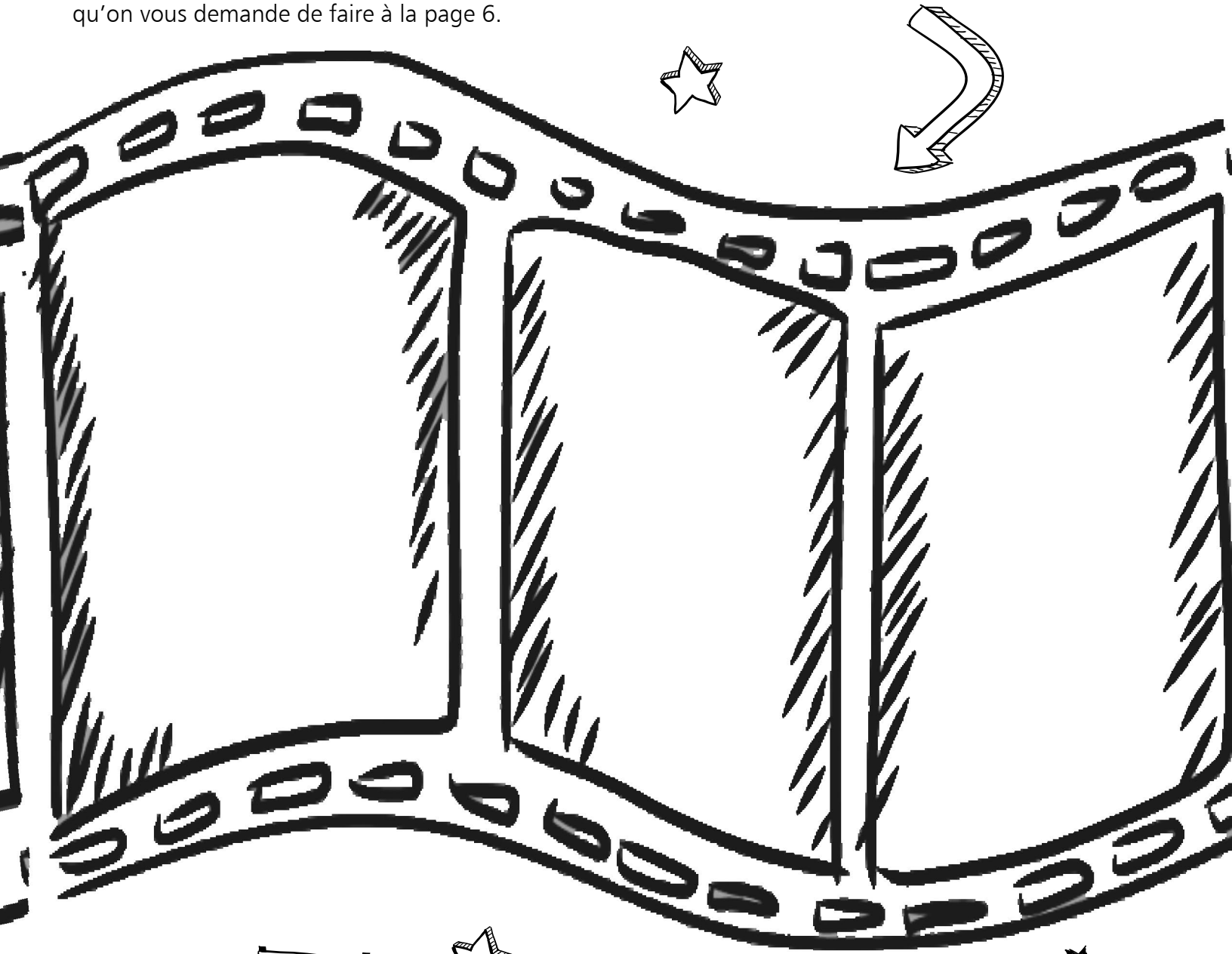
C'est à votre tour de dire « non »!



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.



Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, ministre de l'Éducation. (2014). *What can I say if I want to say no to peer pressure?* Tiré le 14 mai 2014 de <http://www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/safeandcaring/students/peerpressure.html>
Adapté avec autorisation.



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 que d'acheter leurs produits. En voici quelques exemples :

Tout le monde le fait : Les publicitaires nous disent 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.

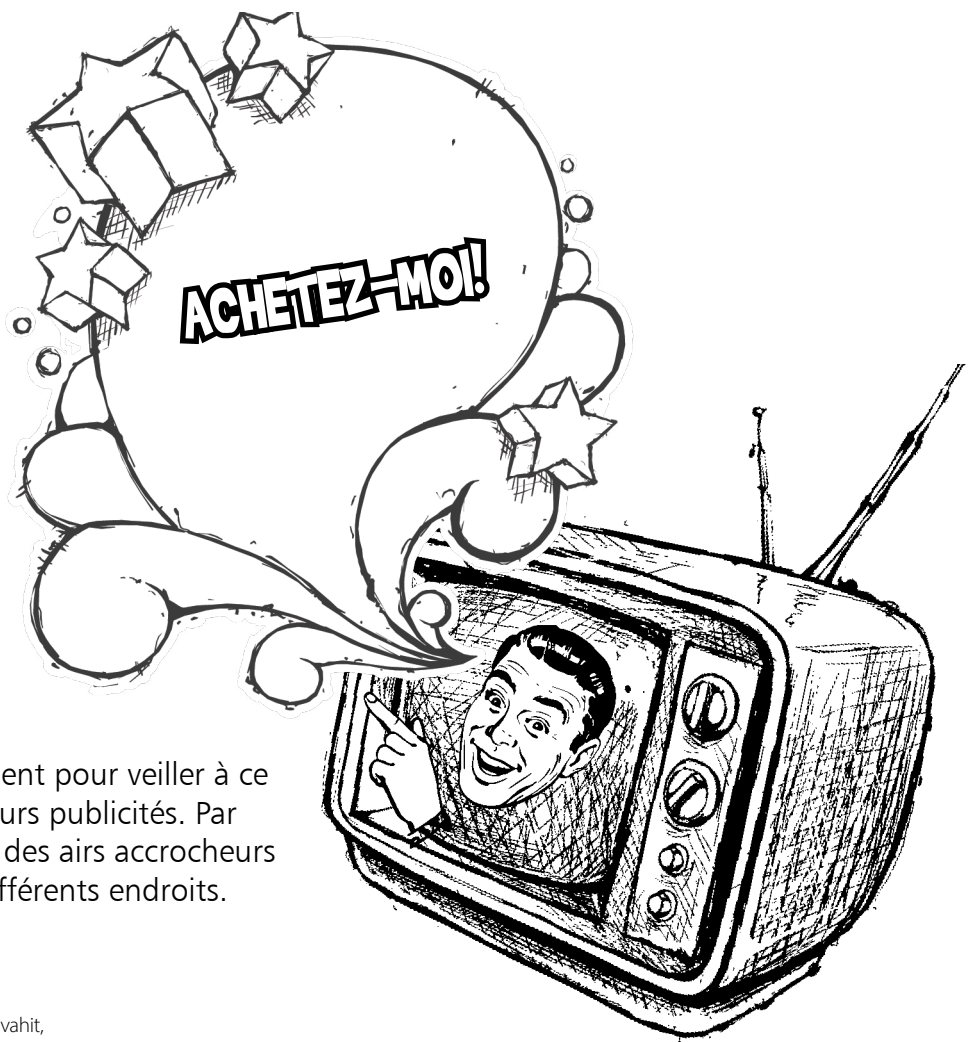
Des promesses : Les publicitaires associent un produit à une activité, une personne, un endroit ou un style de vie en nous promettant que nous aurons tout cela si nous achetons leur produit.

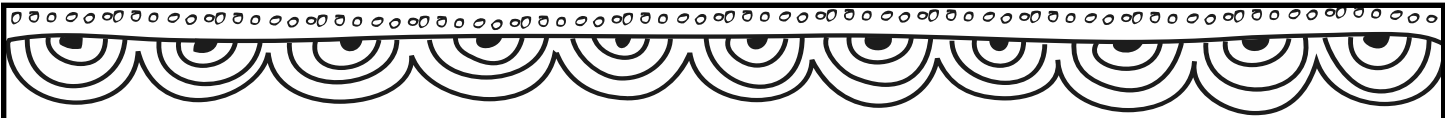
Ce qu'ils ne disent pas : Souvent les publicitaires ne dévoilent pas tous les risques associés à leurs produits.

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. Ils disent, 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.





créez votre PROPRE PUB!



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!

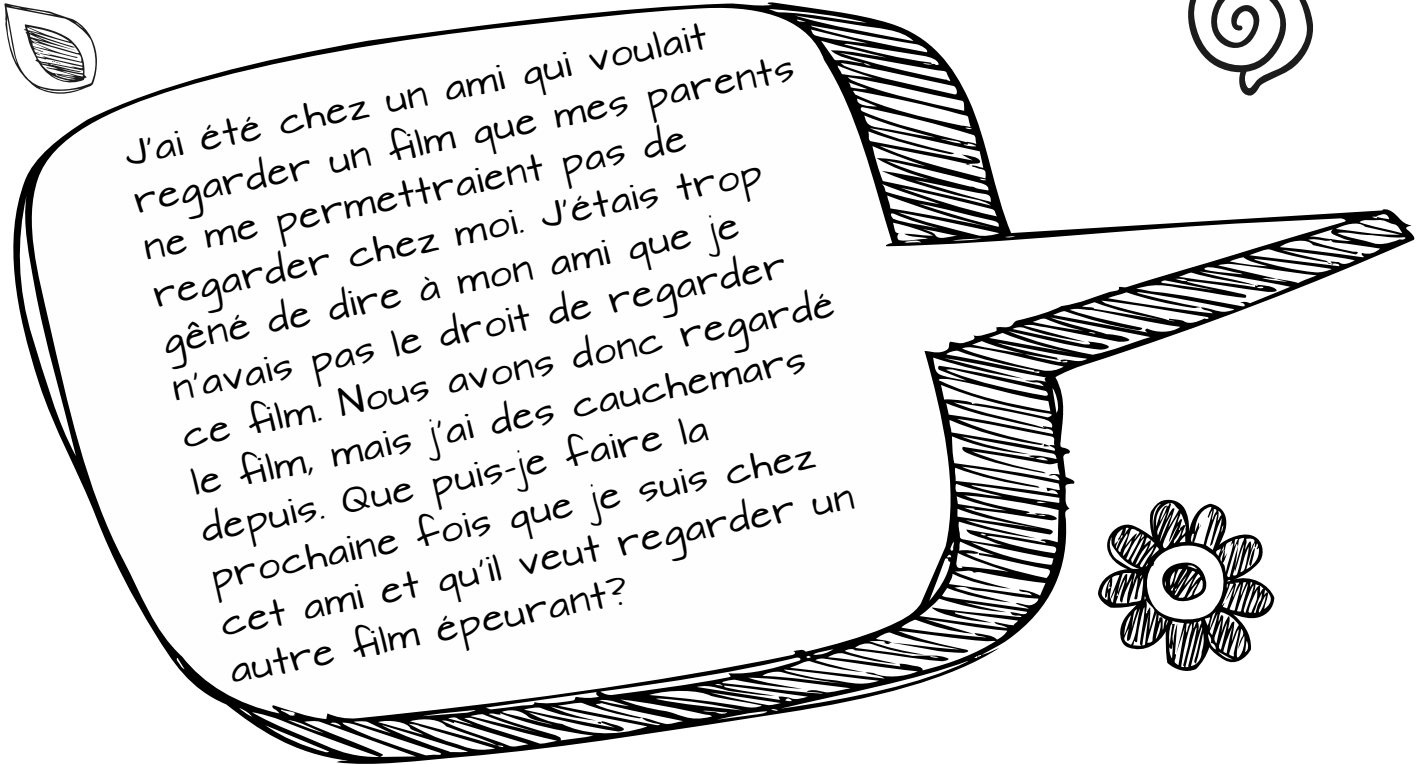
Donnez une des dernières publicités que vous avez vues et quel message elle véhiculait.



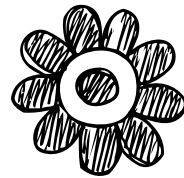
Question De confiance

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.



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 cet ami et qu'il veut regarder un autre film épeurant?

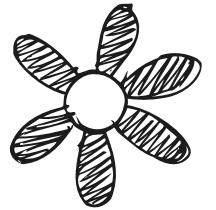


Votre réponse : _____





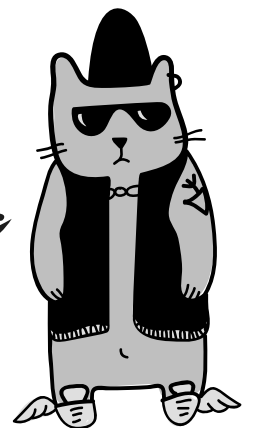
Mon amie me met beaucoup de pression pour que je lui permette de copier mes devoirs de mathématiques. Que devrais-je faire? Je connais cette amie depuis longtemps et j'ai peur qu'elle cesse de me parler si je ne lui laisse pas copier mes devoirs.



Votre réponse : _____



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 : _____



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



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**





**HEALTH
DEPARTMENT**

Durham Health Connection Line
1-800-841-2729
durham.ca/alcohol



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