

Guide de l'atelier d'un Directeur d'une journée



Viens t'exprimer
sur le tabac et le
vapotage!



Qu'est-ce que le projet NYLT ?

L'acronyme NYLT signifie National Youth Leadership Team. Il s'agit d'un groupe composé de jeunes de chaque province et territoire qui collabore régulièrement avec Santé Canada afin d'améliorer les résultats pour la santé liés à la consommation de substances psychoactives chez les jeunes Canadiens. L'objectif de l'équipe est de fournir aux jeunes Canadiens des renseignements fondés sur des données probantes afin qu'ils puissent prendre des décisions et des mesures éclairées concernant l'usage du tabac, du cannabis et du vapotage. Les idées et les recommandations recueillies au cours des ateliers de la NYLT seront partagées avec Santé Canada et les principaux intervenants afin de mieux soutenir leurs stratégies planifiées visant à réduire la consommation de substances chez les jeunes Canadiens.

Objectif

L'objectif de cet atelier est d'éduquer et de consulter un groupe diversifié de jeunes sur une variété de sujets liés à la consommation de substances. Par exemple, les membres du NYLT et les jeunes participants exploreront des informations fondées sur des données probantes concernant le contexte actuel de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes et feront connaître plusieurs ressources à leur disposition. Cet atelier permettra également d'identifier des recommandations et des actions concrètes qui peuvent être prises sur une base quotidienne ou régulière pour réduire la consommation de substances chez les jeunes Canadiens.

Les résultats d'apprentissage de cet atelier sont les suivants :

1. Les jeunes Canadiens ont accès à des informations/connaissances sur les risques pour la santé et les autres risques liés au tabac et aux autres substances.
2. Les jeunes Canadiens informent les décideurs de leurs réalités, de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas. Ex : programmes et politiques sur le tabac et les substances dans leurs contextes locaux
3. Encourager les jeunes de tout le Canada à améliorer les comportements de santé liés à la consommation de tabac et d'autres substances.
4. Créer des espaces sûrs pour que les jeunes puissent réfléchir à leur consommation de substances.
5. Recueillir les connaissances des jeunes sur le tabagisme (prédicteurs de l'usage ou du non-usage, promotion, prévention, réduction des méfaits et traitement efficaces) et communiquer ces connaissances aux principaux intervenants, y compris les décideurs.



Notes pour l'animateur

Veillez lire attentivement ces notes avant d'animer un atelier, car elles contiennent des instructions essentielles sur la manière d'utiliser ce guide et le matériel.

- **Lisez le guide à l'avance, et si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser !**

Assurez-vous de lire ce guide avant votre atelier. Donnez-vous le temps de préparer le matériel dont vous aurez besoin et n'hésitez pas à nous contacter pour toute question que vous pourriez avoir. Nous sommes là pour vous aider. Veuillez envoyer un courriel à Mowahib Hassan Doualeh de la Commission des étudiants du Canada pour toute question ou pour organiser un appel téléphonique : mowahib@studentscommission.ca.

Prévoyez un animateur et un preneur de notes.

Cet atelier est destiné à être animé par un facilitateur et un preneur de notes. Les animateurs guideront les conversations de groupe, assureront un espace sûr, écouteront et liront l'espace, réviseront les activités au besoin et s'assureront généralement que la conversation évolue dans une direction constructive. Il est également essentiel que nous prenions de bonnes notes sur les discussions et les idées partagées, qui constitueront notre principale forme de collecte de données. Les animateurs ont déjà beaucoup à gérer, il est donc essentiel que chaque site qui organise un atelier dispose également d'un preneur de notes. Un modèle numérique de prise de notes à télécharger et des instructions seront communiqués aux animateurs. Veuillez utiliser le modèle fourni.

- **Reconnaissance des terres**

Veillez à prendre le temps d'expliquer l'importance de la reconnaissance des terres et la raison pour laquelle vous la faites. Le fait d'offrir une reconnaissance de territoire au début d'un événement ou d'une réunion donne le temps de réfléchir et démontre la reconnaissance des terres, des traités et des peuples autochtones.

- **Définitions clés**

Ces mots peuvent apparaître au cours de l'atelier, en fonction des discussions. Si c'est le cas, faites une pause et assurez-vous que les participants comprennent la terminologie.

- **La nicotine** : C'est le principal ingrédient actif du tabac et c'est un liquide huileux dangereux, incolore ou jaunâtre. À petites doses, elle sert de stimulant, mais à des concentrations plus élevées, elle inhibe l'action des cellules des nerfs autonomes et des muscles squelettiques.
- **Tabac** : Produit du tabac fabriqué à partir des feuilles riches en nicotine d'une plante américaine qui ont été séchées et fermentées avant d'être fumées ou mâchées.
- **Dépendance physique** : État dans lequel une personne prend une drogue au fil du temps, puis arrête de la consommer ou en prend des quantités réduites, ce qui entraîne des conséquences corporelles désagréables.

- **La dépendance psychologique** : La nicotine et les produits du tabac peuvent affecter les utilisateurs sur les plans biologique, psychologique, comportemental et culturel. L'état de manque et la dépendance n'ont pas besoin d'être entièrement physiques, car la dépendance psychologique peut persister même après avoir arrêté de fumer et éliminé la nicotine de votre organisme. Fumer peut être utilisé comme moyen de soulager le stress ou comme distraction, et il peut être difficile d'éliminer ces comportements.
 - **Cold-turkey**:
 - **5% d'ici 2035**: La Stratégie canadienne sur le tabac de Santé Canada a annoncé en 2019 qu'elle se fixait pour objectif d'avoir moins de 5 % de tabagisme d'ici 2035. Une baisse par rapport à nos 15 % actuels. Cela signifierait que moins de 1,8 million de Canadiens utiliseraient des produits du tabac.
 - **Vaping**: l'action d'inhaler et d'expirer un aérosol via un produit de vapotage. Souvent, ces produits sont aromatisés et peuvent contenir de la nicotine ou du cannabis.
- **Scripts de l'animateur**

Dans les cas où un script de l'animateur ou des points de discussion ont été fournis, ils seront en italique et entre guillemets pour être facilement reconnaissables.

Présenter le projet NYLT

L'acronyme NYLT signifie National Youth Leadership Team. Il s'agit d'un groupe composé de jeunes de chaque province et territoire qui collabore régulièrement avec Santé Canada afin d'améliorer les résultats pour la santé liés à la consommation de substances psychoactives chez les jeunes Canadiens. L'objectif de l'équipe est de fournir aux jeunes Canadiens des renseignements fondés sur des données probantes afin qu'ils puissent prendre des décisions et des mesures éclairées en matière de consommation de substances. Les idées et les recommandations recueillies au cours des ateliers du NYLT seront partagées avec Santé Canada et les principaux intervenants afin de mieux soutenir leurs stratégies planifiées visant à réduire la consommation de substances chez les jeunes Canadiens.

Construire un espace sûr (10 min) : Reconnaissance de la terre, Les quatre piliers™ et vérification.

1. Reconnaissance des terres

"J'aimerais commencer par saluer les peuples autochtones de toutes les terres où nous nous trouvons aujourd'hui. Bien que nous nous réunissions aujourd'hui sur une plateforme virtuelle, prenons un moment pour reconnaître l'importance de la terre, que nous appelons chacun notre foyer à Kanata. Nous le faisons pour réaffirmer notre engagement et notre responsabilité dans l'amélioration des relations entre les nations et pour améliorer notre propre compréhension des peuples autochtones locaux et de leurs cultures. D'un océan à l'autre, nous reconnaissons le territoire ancestral et non cédé

de tous les Inuits, Métis et membres des Premières nations qui sont chez eux dans cette nation. En outre, il est important de reconnaître que le tabac a de nombreuses utilisations traditionnelles et spirituelles. Les discussions d'aujourd'hui seront strictement axées sur le tabac industrialisé et sa consommation moderne. Nous disons cela pour faire une distinction claire entre les usages spirituels et traditionnels."

2. Introduire les quatre piliers™:

"À la Commission des étudiants du Canada, les quatre piliers sont nos valeurs fondamentales et nous les utilisons pour créer un espace sûr pour notre personnel, nos partenaires et les jeunes avec lesquels nous travaillons. Les Quatre Piliers™ sont :

- a. **Le respect** : Nous commençons par respecter le don et la force que chaque personne porte en elle : les jeunes, leur idéalisme et leur capacité à améliorer le monde.
- b. **Écouter** : Avec le respect comme base, nous apprenons à écouter. Nous n'écoutons pas seulement avec nos oreilles, mais avec notre tête, notre cœur et tous nos sens. Nous écoutons activement, intensément, non seulement les mots, mais aussi les silences, les actes, les expériences.
- c. **Comprendre** : Comprendre, c'est aller au-delà de l'écoute, traiter ce que nous avons entendu des autres, réfléchir aux nouvelles connaissances et aux dons qui nous ont été donnés..
- d. **Communiquer** : Le début de l'action, c'est là que les obstacles tombent. Nous créons des plans avec les autres et les mettons en œuvre pour faire une différence positive dans notre monde."

3. Enregistrement

"Nous aimerions en apprendre un peu plus sur vous, donc avant d'aller plus loin, nous allons faire un rapide check-in. Si vous le souhaitez, veuillez partager votre pronom dans le cadre de cette vérification."

Demandez au groupe de faire le tour de la salle et de partager :

- a. Votre nom et vos pronoms (facultatif)
- b. Lieu
- c. Que remarques-tu à propos de l'usage du tabac et du vapotage chez les personnes de ton âge ?

Vrai ou Faux (15 min)

1. Party des données

CEFs

Donnez une brève explication du modèle CEFs. Discutez de la façon dont un modèle comme celui des CEF peut être lié à la consommation de substances et aux informations qui l'entourent.

"Avant de passer à l'activité suivante, nous allons parler du modèle Cars et de la manière dont il peut nous aider dans l'activité suivante. L'idée est d'utiliser ce modèle chaque fois que vous entendez une nouvelle information. La source dont vous entendez parler est-elle crédible ?

L'information semble-t-elle exacte ?

L'information est-elle fiable ?

Après avoir utilisé ce modèle, vous pourrez décider si vous croyez l'information ou non. Veuillez garder cela à l'esprit pendant que nous vous accompagnons dans cette partie de données."

Le facilitateur peut coller dans le chat les détails suivants sur les CEFs :

Crédibilité : offrir des motifs raisonnables d'être cru.

Exactitude : absence d'erreur ou de faute

Fiabilité : donner le même résultat de façon constante.

"Pour cette prochaine activité, nous allons examiner quelques affirmations et vous demander d'identifier si vous pensez qu'elles sont vraies ou fausses. Après vous avoir montré la réponse, nous aurons une discussion sur les résultats."

Vrai ou faux ? Cannabis : 19% des jeunes de 15 à 19 ans 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 cannabis. L'objectif de cette enquête est d'examiner en profondeur les habitudes de consommation et elle est menée chaque année depuis 2017. Il s'agit du pourcentage de jeunes qui ont déclaré avoir consommé du cannabis sous toutes ses formes au cours des 12 derniers mois en 2019.
- Expliquez pourquoi vous avez dit vrai/faux.

Vrai ou Faux ? Cigarettes électroniques : 42 % des élèves de la 10e à la 12e année ont utilisé des e-cigarettes au cours des 30 derniers jours. ¹

- Cela est vrai. Cette statistique est une combinaison des jeunes qui ont utilisé des produits à fumer avec ou sans nicotine au cours des 30 derniers jours. Cette statistique montre une tendance à la hausse du nombre de jeunes qui utilisent une variété de produits à fumer au Canada.
- Expliquez pourquoi vous avez dit vrai/faux
- Cela vous surprend-il ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Vrai ou faux ? Cigarettes : Le taux de consommation de cigarettes n'a jamais été aussi élevé depuis 10 ans.²

- C'est faux. L'usage actuel de la cigarette n'a jamais été aussi bas : 3 % des jeunes de la septième à la douzième année en consomment. Selon l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les étudiants (ECTADE), l'usage de la cigarette est en baisse constante depuis plus de 25 ans.
- Expliquez pourquoi vous avez dit vrai/faux

Discussion et formation des influenceurs (20 min)

1. Activité 2 : Discussion et formation des influenceurs

Désir de changer (want, wish, would like to)

Capacité à changer (can, could, able to do)

Raison et nécessité de changer (need to, have to, important for me to)

Identifier le changement

Lorsqu'une personne a le **DÉSIR** de changer, elle peut utiliser des mots comme "**vouloir**", "**souhaiter**", "**aimer**".

Lorsqu'une personne croit qu'elle a la **CAPACITÉ** de changer, elle peut utiliser des mots comme "**je peux**", "**je pourrais**" ou "**je suis capable de**".

¹ Source: CSTADS 2018-2019

² Source: CSTADS 2018-2019

Si une personne a **une RAISON** ou **un BESOIN** de changer, elle peut dire des choses comme "je dois", "je dois" ou "il est important pour moi de...".

Au moment où nous entamons une discussion sur la consommation de substances psychoactives, veuillez garder à l'esprit l'acronyme DARN afin de pouvoir reconnaître les différentes attitudes sur le sujet.

- a. Avez-vous déjà été dans une situation où la consommation de substances vous mettait mal à l'aise ?
- b. Certains groupes, comme les LGBTQ+, les jeunes adultes et les peuples autochtones, déclarent avoir des taux plus élevés de consommation de substances. Pourquoi pensez-vous que c'est le cas ?
- c. Pensez-vous que la consommation de substances est un problème chez les jeunes ?
- d. Pensez-vous que les jeunes ont suffisamment accès aux programmes et aux possibilités d'abandon du tabac ?
- e. Quels sont les soutiens dont les jeunes ont besoin pour réduire leur consommation ou cesser de fumer ?

Principal d'un jour (20 min)

1. Introduire l'activité

"Pour cette prochaine activité, vous allez travailler en petits groupes pour trouver des solutions pour une école confrontée à des problèmes de consommation de substances psychoactives parmi ses élèves. Une fois que vous aurez été assignés à un groupe, nous vous mettrons dans une salle de repos avec quelques questions clés à discuter. Nous partagerons ces questions de discussion dans le chat."

- Utilisez la fonction de salle de réunion automatisée de Zoom pour diviser les participants en groupes de trois.
- Attribuez à chaque groupe une question ci-dessous, puis démarrez les salles de discussion.

Salle de réunion 1	Salle de réunion 2	Salle de réunion 3	Salle de réunion 4	Salle de réunion 5
Vous avez surpris des élèves en train de fumer dans les toilettes de l'école.	Un enseignant vous a fait savoir qu'un élève fumait dans l'enceinte de l'école.	Un enseignant signale qu'un élève a eu les yeux rouges en classe à cause de sa consommation de cannabis.	Un enseignant est surpris en train de fumer sur la propriété de l'école	Un élève est pris avec des cigarettes mais, à votre connaissance, il n'en a pas fumé à l'école.

- Copiez et collez les questions de discussion dans le chat pour que tout le monde puisse les voir. Passez dans chaque salle pour vous assurer que chacun sait ce qu'il fait.

Questions de discussion :

- a. Comment aborderiez-vous le problème avec l'élève qui a été surpris en train de consommer ?
- b. En tant que directeur, quelles lois ou politiques mettriez-vous en place pour résoudre le problème de la consommation de substances psychoactives dans votre école ?

Définition de la politique:

Les politiques sont des règles ou des "règlements" que votre école a mis en place. Par exemple, les codes vestimentaires sont des politiques, tout comme les règles telles que l'interdiction de courir dans les couloirs ou de porter un chapeau dans l'école. Ce sont tous des exemples de politiques. Nous voulons que vous réfléchissiez aux politiques relatives à la consommation de substances psychoactives.

2. Partager le retour

Réunissez les groupes en petits groupes. Invitez chaque groupe à partager son défi et sa solution. Si vous manquez de temps, les participants peuvent les partager par le biais de notes dans le chat.

Une fois que tous les groupes ont partagé leurs idées, discutez des questions ci-dessous. Si vous manquez de temps, invitez les participants à partager leurs idées via le chat.

- a. Y a-t-il des règles scolaires qui, selon vous, nuisent à l'apprentissage de la consommation de substances ?
- b. En tant qu'élève, comment soutiendrez-vous un ami qui consomme des substances ?

Clôture (10 min)

1. Départ

En fonction du temps qu'il vous reste et/ou de la taille du groupe, vous pouvez choisir de faire un check-out.

Exemple de questions de contrôle :

"Y a-t-il quelque chose de nouveau que vous avez appris aujourd'hui ?"

"Avez-vous pensé à quelqu'un avec qui vous voudriez avoir une conversation sur l'abus de tabac et/ou le vapotage ?"

Rose, Bud, Thorn :

"Qu'est-ce qui vous a plu aujourd'hui ?" (Rose).

"Qu'est-ce que vous aimeriez voir faire différemment dans l'atelier ?" (Thorn)

"Y a-t-il quelque chose de passionnant dont vous avez entendu parler dans l'atelier d'aujourd'hui ?" (Bud)

2. Ressources

N'hésitez pas à copier ces ressources dans le chat pour les partager avec les participants à la fin de l'atelier.

[Adieu cigarette](#) est un programme et une application de renoncement au tabac axés sur les jeunes, conçus et mis en œuvre par santé canada.

[Téléassistance pour fumeurs](#) la ligne d'assistance aux fumeurs est une aide nationale gratuite gérée par l'Institut national du cancer.

[Jeunesse, J'écoute](#) : Ligne d'assistance nationale avec des travailleurs de jeunesse qualifiés disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

[Cesser de fumer : Services provinciaux et territoriaux](#)

Matériel de Santé Canada sur l'abandon du tabac. Ce site Web offre une liste de ressources supplémentaires pour vous aider, vous et d'autres personnes, à cesser de fumer.

[Considère les conséquences](#)

Outil de prévention du vapotage de Santé Canada destiné aux jeunes.