



# À TOI de JUGER

Éduc  alcool

**SAÉ** Éthique et culture religieuse

CAHIER DE L'ÉLÈVE  
**2<sup>e</sup> SECONDAIRE**

---

**Autonomie et  
dépendance:  
garder  
le contrôle**

## PRÉSENTATION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation te permettra d'identifier les facteurs qui peuvent déclencher le comportement dépendant et la perte d'autonomie.

Pour ce faire, tu devras identifier les situations qui peuvent influencer certaines personnes à adopter des comportements et les amener sur la voie de la mauvaise influence et de la dépendance.

Finalement, en équipe, tu auras à produire un document de sensibilisation de type « **Savais-tu que?** », qui permettrait aux autres élèves de l'école d'être sensibilisés à de l'estime de soi et à l'influence que peuvent avoir différents facteurs sur les comportements, principalement sur la consommation d'alcool.



---

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Groupe : \_\_\_\_\_

## AMORCE

Plus on vieillit, plus on souhaite être autonome, c'est-à-dire avoir plus de pouvoir et de contrôle sur différents aspects de sa vie, dont celui de prendre ses propres décisions.

◆ Quand tu as à prendre une décision, qu'est-ce qui t'influence ou qui éclaire tes choix? Quels sont tes repères?

---

---

---

---

◆ De quelle façon l'autonomie ou la dépendance ont-elles un impact sur le contrôle que tu exerces sur ta vie?

---

---

---

---

◆ Comment l'amitié, l'amour, la réussite sociale, la consommation, la recherche de sensations fortes, etc., peuvent-ils mener à l'autonomie comme à la dépendance?

---

---

---

---



# Activité 1 Réfléchir aux concepts associés aux facteurs d'influence

1 Quand dit-on d'une personne qu'elle est autonome?

6 Est-ce que la pression des pairs peut s'avérer un facteur de tension dans tes relations avec les autres?

2 Que signifie l'expression « être en perte d'autonomie »?

7 Pourquoi est-il difficile de résister à la pression des pairs?

3 Quelles situations, quelles circonstances peuvent produire une perte d'autonomie?

8 Qu'est-ce que la dépendance?

4 L'effet de groupe peut amener certaines personnes à agir en fonction des décisions prises par le groupe. Donne un exemple de l'effet de groupe. Effet positif et effet négatif.

9 Selon toi, quels types de comportements peuvent engendrer la dépendance?

Effet +

Effet -

5 L'identification se produit lorsqu'une personne assimile, temporairement ou de manière permanente, un trait de caractère ou de personnalité d'un individu ou d'un groupe.

Donne un exemple de situation où tu tends à vouloir t'identifier aux autres.

10 Une personne qui devient dépendante d'une substance ou d'un comportement (alcool, drogues, médias sociaux, jeu en ligne, etc.) peut-elle réussir à s'en sortir seule, sans aide? Justifie ton point de vue.



## Activité 2 Les facteurs d'influence et les sources de tension

- 1 En analysant la bande dessinée *Fais un homme de toi!*, nomme deux facteurs d'influence et deux sources de tension que tu as pu observer.



FACTEURS D'INFLUENCE	SOURCES DE TENSION
1. _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ _____ _____
2. _____ _____ _____ _____	2. _____ _____ _____ _____

- 2 Marc-Antoine semble bien résister à la pression exercée par l'environnement dans lequel il se trouve. Est-ce que tu crois qu'il est toujours facile de résister à la pression que les autres peuvent exercer sur soi? Explique ton point de vue.

---

---

---

---

---

- 3 Que produit le degré d'intimité entre les personnes sur la pression ressentie?

---

---

---

---

---



## Activité 3 Planification d'une activité de sensibilisation « Savais-tu que? »

### Tâche de travail

**Et si, à ton tour, tu tentais d'influencer le comportement des jeunes de ton âge!**

Vous devrez, **en équipe**, préparer un document de sensibilisation destiné aux élèves de votre école, portant sur différents facteurs d'influence qui peuvent mener à des comportements potentiellement problématiques, notamment en ce qui a trait à la consommation d'alcool.

#### Étape 1 : Le remue-méninges

- À l'activité 3.1, vous devez préparer 10 énoncés de type VRAI ou FAUX que vous allez peut-être décider de choisir dans votre questionnaire final « **Savais-tu que?** », à l'étape 3.

#### Étape 2 : S'informer pour élaborer son point de vue

- À l'activité 3.2, vous devez noter dans vos propres mots, 5 aspects ou éléments retenus à la suite de la lecture de 2 textes que vous aimeriez faire connaître à d'autres élèves.

#### Étape 3 : Créer le questionnaire de sensibilisation « Savais-tu que? »

- À l'activité 3.3, vous devez utiliser les informations repérées dans les activités précédentes, choisir 5 aspects ou éléments et les inclure dans votre production finale.

NOM DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE :

_____
_____
_____
_____



## 3.1 Le remue-méninges

En utilisant l'espace prévu à cet effet, rédigez 10 énoncés de type VRAI ou FAUX sur les thèmes présentés ci-dessous qui permettraient de questionner les élèves de votre école sur les facteurs d'influence. Utilisez aussi les informations pertinentes de l'activité 1 (p. 3-4).

**Pression des pairs**                      **Autonomie**  
**Dépendance**                              **Se respecter**                              **Influence**  
**Habitudes de consommation individuelles**  
**Estime de soi**                              **Sentiment d'appartenance**

**Exemple:** Il est plus facile de faire du sport si la majorité de mes amis en font aussi.

1	_____	6	_____
	_____		_____
	_____		_____
2	_____	7	_____
	_____		_____
	_____		_____
3	_____	8	_____
	_____		_____
	_____		_____
4	_____	9	_____
	_____		_____
	_____		_____
5	_____	10	_____
	_____		_____
	_____		_____

## 3.2 S'informer pour élaborer son point de vue

Après la lecture des 2 textes des p. 8 à 10, notez (dans vos propres mots) les 5 aspects ou éléments que vous aimeriez faire connaître à d'autres élèves de votre groupe d'âge.

1

---

---

---

---

2

---

---

---

---

3

---

---

---

---

4

---

---

---

---

5

---

---

---

---



# Les effets de la consommation précoce d'alcool<sup>1</sup>

L'adolescence se définit souvent par des modifications physiques et biologiques, mais elle ne peut pas être réduite à cette seule expression. En effet, l'adolescence implique aussi des changements sur le plan social : le passage d'un statut d'enfant, nécessitant de la supervision, à un statut d'adulte, responsable de ses propres actes. De plus en plus, les scientifiques s'entendent sur le fait que ce sont les caractéristiques de l'individu et les exigences de son milieu – plutôt que l'âge – qui déterminent les limites de l'adolescence.

Comme les périodes de transition et de bouleversement sont fortement associées aux premières expériences de consommation d'alcool, il est essentiel de se questionner sur l'impact de cette consommation sur le développement du corps et du cerveau, qui sont encore en période de transformation à l'adolescence.

À l'adolescence, le cerveau subit une reconfiguration, et les centres responsables des émotions sont particulièrement modifiés. L'intensité émotionnelle de l'adolescence – dont plusieurs adultes se souviennent parfois avec nostalgie – est un phénomène qui s'explique par le développement neurochimique du cerveau. Par ailleurs, les lobes frontaux du cerveau sont les éléments dont la maturité est la plus tardive, et c'est là où sont situées les facultés de planification, de stratégie, d'organisation, de concentration et d'attention.

Un adolescent est donc un jeune qui ressent intensément les choses, tout en ayant une grande difficulté à se projeter dans le temps et parfois à prévoir les conséquences de ses comportements, notamment de ses comportements à risque. Il est vrai que le cerveau des adolescents contient une plus grande quantité de neurones, ce qui lui procure un énorme potentiel de plasticité et donne aux jeunes une mémoire et des aptitudes cognitives parfois supérieures à celles des adultes. Plusieurs chercheurs dénoncent la perception injuste voulant que les jeunes aient des capacités de décision semblables à celles de l'adulte. Puisque le réseautage neuronal de leur cerveau est inachevé, les adolescents ont de la difficulté à prendre des décisions de manière stable.

Des chercheurs croient même que si certains adolescents peuvent surconsommer de l'alcool, c'est en grande partie causé par leur plus grande difficulté à anticiper les conséquences de leurs gestes.

<sup>1</sup> Educ'alcool (2009). *Les effets de la consommation précoce d'alcool, causes et conséquences de la surconsommation à l'adolescence.*





# La consommation des adolescents : les faits<sup>2</sup>

## **Fait 1 : Les adolescents commencent à boire tôt**

Au Québec, l'âge légal pour acheter de l'alcool est de 18 ans. La plupart des jeunes Québécois n'attendent cependant pas leur majorité pour boire leur premier verre.

Une récente étude réalisée au Québec auprès de 481 élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire a révélé que 50% des garçons et 35% des filles de moins de 12 ans avaient déjà consommé de l'alcool et que, parmi ces derniers, ce serait vers l'âge de 9 ans que l'initiation aurait eu lieu. Selon les plus récentes données recueillies auprès de 4571 élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire – qui ont participé à l'*Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2006* –, les adolescentes consomment leur premier verre d'alcool à l'âge moyen de 12,7 ans et les garçons, à 12,4 ans.

Cette moyenne se compare à celle qu'a obtenue Statistique Canada dans une étude faite auprès de 4296 adolescents âgés de 12 à 15 ans, qui situe à 12,4 ans l'âge moyen de la première consommation au Canada (1998-1999).

Il faut préciser qu'une première consommation en famille, dans un cadre approprié où tous boivent avec modération, est fort différente de la consommation entre pairs où la prise de risques et les excès sont valorisés. La mesure est la même, mais le résultat diffère totalement en ce qui touche les habitudes de consommation. Dans le premier cas, le jeune apprend que la consommation modérée ajoute au plaisir d'être ensemble et, dans le second, que le but de la consommation est l'intoxication.

## **Fait 2 : Les adolescents tendent à boire moins qu'avant**

En ce qui concerne les habitudes de consommation des adolescents, l'étude québécoise biennale – commencée en 2000 – établit un constat encourageant, quoique toujours inquiétant.

La proportion des élèves du secondaire qui disent avoir consommé un verre d'alcool au cours des douze derniers mois a significativement diminué en six ans, mais elle demeure élevée. De 2000 à 2006, elle est passée de 71,3% à 60,4%.

## **Fait 3 : La majorité des adolescents sont des buveurs occasionnels**

Parmi les préadolescents qui disent avoir déjà consommé de l'alcool, la quasi-totalité (89%) sont des explorateurs qui déclarent avoir bu quelques gorgées ou au maximum un verre d'alcool, quelques fois l'année précédente. Parmi les élèves du secondaire qui boivent de l'alcool, la majorité (62,2%) sont des buveurs occasionnels qui consomment moins d'une fois par mois ou qui disent avoir consommé environ une fois par mois au cours des douze mois ayant précédé l'enquête. Soulignons cependant qu'en 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire, respectivement 30% et 36,8% d'entre eux sont des buveurs réguliers, consommant de l'alcool au moins deux fois par semaine.

<sup>2</sup> Tiré de [educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca).

Chez les adolescents, la modération n'est malheureusement pas au rendez-vous. Au contraire, leur consommation se caractérise par l'absorption de grandes quantités d'alcool en une même occasion, ce qui est corroboré par plusieurs enquêtes européennes et américaines. Parmi les élèves québécois du secondaire qui disent avoir consommé de l'alcool au cours des douze derniers mois, 67,4% des garçons et 64,6% des filles ont pris cinq verres ou plus lors d'une même occasion. À titre de comparaison, 50% des consommateurs d'alcool au sein de la population adulte québécoise disent consommer de façon excessive au moins une fois par année.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, les prévalences des épisodes de consommation excessive et de consommation excessive répétitive augmentent de manière significative avec l'âge des adolescents. «À 12 et 13 ans, la prévalence du boire excessif double pratiquement en passant de 30% à 53%. De 13 à 15 ans, elle augmente encore, de 53% à 68%. Ensuite, à chaque âge, cette prévalence continue d'augmenter, de 68% (15 ans) à 78% (16 ans), puis à 83% (17 ans ou plus). Le même phénomène s'observe en ce qui a trait à la prévalence du boire excessif répétitif (consommer excessivement au moins cinq fois au cours des douze derniers mois). Chez les 15 ans et moins, cette prévalence passe de 6% à 24%, pour atteindre 36% et 42% chez les élèves de 16 ans et de 17 ans ou plus.» Bref, plus d'un jeune adolescent sur 20 et au moins le tiers des adolescents de 16-17 ans s'intoxiquent fréquemment.

#### **Fait 4: Plus on mélange alcool et boissons énergisantes, plus on boit**

Si les adolescents ont déjà tendance à consommer excessivement lors d'une même occasion, l'arrivée sur le marché des boissons énergisantes et leur grande popularité auprès de cette clientèle sont deux sujets de risque aggravant. Selon l'Institut Marin, en Californie, 31% des jeunes de 12 à 17 ans sont des consommateurs réguliers de boissons énergisantes.

Ces boissons contiennent de la taurine<sup>3</sup>, du glucuronolactone<sup>4</sup> et environ 80 mg de caféine, soit l'équivalent d'une tasse de café. Ces boissons sont vendues et consommées pour l'effet stimulant qu'elles procurent, surtout lors des fêtes (partys ou raves).

Les adolescents mélangent alcool et boisson énergisante pour rester éveillés plus longtemps, mais aussi pour réduire le goût déplaisant de l'alcool. Il faut donc s'attendre à ce que ce mélange augmente le nombre de verres d'alcool consommés par occasion, ainsi que la vitesse d'ingestion de l'alcool.

Une étude corrobore cette idée, puisque celui qui mélange, comparativement à celui qui ne mélange pas :

- boit de plus grandes quantités par occasion (5,8 contre 4,5 verres);
- boit de plus grandes quantités maximales par occasion (8,3 contre 6,1 verres);
- a deux fois plus d'épisodes hebdomadaires d'intoxication (1,4 contre 0,73 épisode).

<sup>3</sup> Taurine : Acide aminé initialement isolé dans la bile de taureau, mais produit synthétiquement pour les boissons énergisantes.

<sup>4</sup> Glucuronolactone : Composant chimique produit naturellement dans le foie humain par le métabolisme du glucose.

### 3.3 Créer le questionnaire de sensibilisation

#### «SAVAIS-TU QUE?»

Vous êtes maintenant prêts à créer votre questionnaire de sensibilisation. À l'aide des discussions et des lectures effectuées dans cette SAÉ, choisissez les 5 questions ou mythes (fausses croyances) les plus pertinents qui permettraient aux élèves de **prendre conscience des facteurs d'influence concernant la consommation d'alcool.**

QUESTIONS OU MYTHES

FAITS OU RÉPONSES

1

2

3

4

5

## GRILLE D'ÉVALUATION DES ACTIVITÉS EN ÉTHIQUE

À REMPLIR PAR L'ENSEIGNANT

CRITÈRES D'ÉVALUATION	MANIFESTATIONS DE LA COMPÉTENCE DE L'ÉLÈVE	Dépasse les exigences	Satisfait clairement aux exigences	Satisfait minimalement aux exigences	Ne répond pas à certaines exigences	Ne répond pas aux exigences
<p><b>Activité 1</b> <b>Réfléchir sur des questions éthiques</b> Analyser une situation d'un point de vue éthique</p>	<p>- Organise sa pensée par des traces écrites et établit des liens entre ce qu'il découvre et ce qu'il connaît.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Activité 2</b> <b>Réfléchir sur des questions éthiques</b> Analyser une situation d'un point de vue éthique</p>	<p>- Donne des exemples de facteurs d'influence et de sources de tension; - Est capable d'examiner des effets d'options ou d'actions possibles sur lui, sur les autres ou sur une situation, dans la perspective du vivre-ensemble.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>Activité 3</b> <b>Pratiquer le dialogue</b> Organiser sa pensée Interagir avec les autres</p>	<p>- Exprime son point de vue et est attentif à celui des autres; - Formule des questions de clarification; - Utilise des ressources pertinentes et a recours à des moyens appropriés pour élaborer ou examiner un point de vue.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>