|  |
| --- |
| À propos de cette leçon |
| Les élèves examineront comment certaines habitudes de dépenses, si elles ne sont pas maîtrisées, peuvent donner lieu à des problèmes financiers. En explorant les facteurs qui favorisent les comportements malsains, les élèves apprendront à se servir d’un plan d’action pour s’adapter à la situation et résoudre les problèmes. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Niveau scolaire** | **Cours/matières** | **Objectif d’apprentissage** | **Durée****suggérée** |
| 1011 à 12 | PPL20 – Vie active et santéVoir également des attentes semblables dans PPL1O, PPL3O, PPZ3C et PPL4O | À la fin de cette leçon, les élèves pourront :* établir des objectifs personnels en fonction d’une approche axée sur la résolution de problèmes;
* tenir compte des répercussions financières de leur comportement;
* réfléchir aux responsabilités des particuliers et des organisations afin d’agir de manière conforme à l’éthique et responsable sur le plan social.
 | Une période |

|  |
| --- |
| Liens avec le curriculum |
| Éducation physique et santé (1999)Vie active et santé (PPL20)Promotion de la santé* Élaborer des stratégies afin de prévenir l’usage et l’abus de drogues et d’alcool.

Usage et abus des substances psychoactives :* + Analyser les effets physiologiques, psychologiques, sociologiques et légaux de l’usage de substances psychoactives.
	+ Développer des stratégies pour appuyer des choix responsables dans le domaine de la consommation de substances psychoactives.
	+ Déterminer sa responsabilité lors de l’usage et de l’abus de drogues et d’alcool (par exemple, conduite en état d’ébriété).
 |

|  |
| --- |
| Liens avec le curriculum (suite) |
| Promotion de la vie active* Démontrer un comportement responsable et sécuritaire afin d’assurer sa sécurité et celle des autres.

Sécurité :* Décrire des situations qui requièrent l’aide de personnes ou les services d’aide de la collectivité lors d’accidents.

Habiletés personnelles et sociales* Prendre des décisions en tenant compte de nouvelles situations dans un contexte de vie active.

Prise de décision :* Appliquer les étapes de la prise de décision (par exemple, modèle IDÉAL) à une nouvelle situation.
 |

|  |
| --- |
| Question d’enquête |
| Comment certaines des activités prisées par les adolescents affectent-elles leur santé physique et financière, et quelles sont les ressources disponibles pour trouver de l’aide? |

| **Durée**(min.) | **Déroulement de la leçon** | **Évaluation comme et au service de l’apprentissage** (auto-évaluation/évaluation par les pairs/le personnel enseignant) |
| --- | --- | --- |
| MISE EN SITUATION |
|  | Directives* À l’aide d’une craie, tracer une longue ligne allant d’une extrémité à l’autre du tableau. Écrire « intérêts » à l’une des extrémités, « habitudes » au milieu et « dépendance » à l’autre extrémité.
* Demander à quelques volontaires d’inscrire dans la bonne colonne certains de leurs intérêts (sports, technologie, etc.).
* Ensuite, demander à d’autres volontaires de venir au tableau pour inscrire certaines de leurs habitudes, c’est-à-dire des choses qu’ils font de façon régulière (au moins une fois par jour). Expliquer que les habitudes peuvent être négatives ou positives (courir, envoyer des textos, etc.).
 |  |

| **Durée**(min.) | **Déroulement de la leçon** | **Évaluation comme et au service de l’apprentissage** (auto-évaluation/évaluation par les pairs/le personnel enseignant) |
| --- | --- | --- |
| MISE EN SITUATION (suite) |
|  | * Demander à ces mêmes volontaires d’expliquer ce que leurs habitudes leur font ressentir, et encourager le reste de la classe à décrire des cas où, selon eux, l’habitude pourrait devenir une dépendance.
* Tous ensemble, définir le terme « dépendance ».
* Demander aux élèves de réfléchir aux répercussions que peut avoir une habitude malsaine sur la vie d’une personne au fil du temps.
* Par la suite, demander à des volontaires de mentionner des habitudes qu’ils connaissent et qui peuvent en fait créer une dépendance (jeu, alcool, drogues, etc.). Écrire ces idées à l’extrémité appropriée du tableau.
 |  |
|  | Contexte d’apprentissageMarc est un personnage qui ne cesse de se retrouver dans des situations financières difficiles. Utilisez le scénario ci-dessous pour offrir aux élèves un contexte d’apprentissage.Marc s’amuse après l’école en se réunissant avec ses copains pour jouer aux cartes. Au départ, les garçons jouaient à des jeux en utilisant des cents en guise de jetons, mais depuis, ils ont fait monter les enchères – les paris s’élèvent à plus de 10 $ la mise! Même si Marc sait que le jeu chez les mineurs est illégal, il a de la difficulté à s’abstenir de jouer. Combien ses habitudes de dépenses lui coûteront-elles au fil du temps? Comment peut-il arriver à se défaire de cette mauvaise habitude, en établissant des objectifs et en suivant un plan d’action en vue d’un changement ou, au besoin, en allant chercher une aide confidentielle auprès d’un groupe de soutien communautaire? | ***Remarque sur l’objet du cours****Les élèves devraient :** *Décrire les facteurs qui mènent à la dépendance d’une substance*
* *Décrire les effets physiologiques et sociologiques de l’usage de substances*
* *Faire preuve de connaissance des aspects juridiques de l’usage et l’abus de substances*
* *Décrire les ressources et les organismes communautaires qui offrent de l’aide dans les situations d’urgence*
* *Produire un plan d’action séquentiel (p. ex., en utilisant le modèle IDÉAL) pour atteindre des objectifs personnels liés à de nouvelles situations (p. ex., nécessitant une gestion du temps)*
 |

| **Durée**(min.) | **Déroulement de la leçon** | **Évaluation comme et au service de l’apprentissage** (auto-évaluation/évaluation par les pairs/le personnel enseignant) |
| --- | --- | --- |
| ACTION |
|  | Réfléchir, comparer, partager Demander aux élèves de travailler avec un partenaire et d’écrire cinq facteurs qui, selon eux, contribuent à créer une dépendance ou une accoutumance. Au tableau, regrouper les facteurs en fonction de leurs caractéristiques communes (facteurs sociaux, personnels, physiologiques, etc.).  | Recueillir les documents remplis et les évaluer Plan d’action (annexe D) |
|  | Directives* Expliquer aux élèves que des recherches démontrent que les modèles de comportements malsains que nous adoptons lorsque nous sommes jeunes (dépenses excessives, jeu, excès de nourriture, consommation d’alcool, etc.) peuvent persister, voire s’intensifier; il devient donc de plus en plus difficile de s’en défaire à mesure qu’on vieillit.
* Expliquer en quoi tout comportement malsain peut nuire à chacun des aspects de notre vie, y compris nos relations.
* Discuter d’exemples de personnes connues qui sont aux prises avec une dépendance ou qui consomment de l’alcool ou d’autres drogues de façon abusive, et souligner les répercussions que ces comportements malsains répétés ont eues sur leur vie.
* Décrire des modèles de comportement qui s’intensifient et qui sont souvent associés à une accoutumance ou à une dépendance.
* Définir les termes qui s’y rapportent (compulsif, impulsif, codépendance, etc.).

**Lecture à voix haute**Expliquer que, selon le Conseil du jeu responsable, le jeu est un comportement malsain observé fréquemment chez les élèves du secondaire. En classe, lire « Le tiers des adolescents de l’Ontario s’adonne au jeu » (annexe A). * Demander aux élèves de souligner, dans l’article, des faits ou des idées dont ils n’étaient pas au courant et qui se rapportent au jeu chez les adolescents.
 |  |

| **Durée**(min.) | **Déroulement de la leçon** | **Évaluation comme et au service de l’apprentissage** (auto-évaluation/évaluation par les pairs/le personnel enseignant) |
| --- | --- | --- |
| ACTION (suite) |
|  | Discussion de classe* Demander aux élèves de faire connaître aux autres les idées qu’ils ont soulignées. Tous ensemble, réfléchir aux comportements financiers malsains qui sont connus des élèves et qui touchent des personnes de leur école ou de leur collectivité.
* Poursuivre la discussion en posant les questions suivantes :
	+ Lorsque nous savons que le jeu risque de créer une dépendance chez une personne, qui devrait se charger d’aider cette personne à maîtriser ses impulsions?
	+ Quelles répercussions l’accoutumance ou la dépendance d’une personne a-t-elle sur sa vie et celle de ses proches?
* Expliquer que, pour régler les problèmes découlant de différents comportements malsains ou dépendances, divers organismes ont été mis sur pied afin d’intervenir et d’aider les gens et leur famille à se défaire de ces mauvaises habitudes.
* Parler des sites Web de divers organismes communautaires qui offrent des services d’intervention, distribuer leurs brochures et décrire leurs services.

Activité : Se défaire d’une habitude malsaineExpliquer aux élèves que, même si les dépendances sont extrêmement * problématiques, le fait de savoir reconnaître les mauvaises habitudes avant qu’elles
* s’aggravent constitue un moyen d’éviter de prendre des habitudes coûteuses pour leur santé, leurs relations et leur portefeuille.
* Présenter l’objectif de l’activité du jour, qui consiste à apprendre à reconnaître les mauvaises habitudes de dépenses, de même qu’à intervenir pour régler un problème avant qu’il devienne une habitude malsaine.
 |  |

| **Durée**(min.) | **Déroulement de la leçon** | **Évaluation comme et au service de l’apprentissage** (auto-évaluation/évaluation par les pairs/le personnel enseignant) |
| --- | --- | --- |
| ACTION (suite) |
|  | * Demander aux élèves de remplir individuellement la feuille de travail « De quelles habitudes pouvez-vous vous défaire? » (annexe B). Au cours de cet exercice, les élèves doivent déterminer les coûts de certaines habitudes de dépenses en calculant les dépenses continues associées à quelques-unes de leurs propres habitudes.

(Si les élèves de la classe maîtrisent déjà chacun des aspects de leurs dépenses, donner un exemple d’étude de cas qui servira dans le cadre de cette activité.)* Résolution de problèmes : Avec la classe, examiner le modèle IDÉAL, qui vise la résolution de problèmes (annexe D). Demander aux élèves d’appliquer le modèle à l’une ou à plusieurs de leurs « habitudes coûteuses ». « Compter la monnaie » (annexe B)
 |  |
| COMPTE RENDU ET CONSOLIDATION |
|  | Demander aux élèves de remplir le « Plan d’action » (annexe D) et de répondre aux questions suivantes :1. Quelles répercussions les mauvaises habitudes et les dépendances peuvent-elles avoir sur votre santé physique et financière?
2. Quels facteurs sociaux font qu’il est difficile de se défaire d’une habitude?
3. Quels sont les organismes gouvernementaux ou communautaires que vous connaissez et qui viennent en aide aux personnes faisant preuve de comportements malsains, pour chacune des catégories suivantes : consommation excessive de nourriture, dépenses excessives, abus d’alcool ou d’autres drogues, et jeu?
4. Sachant que le jeu et la consommation d’alcool peuvent créer une dépendance chez les gens et avoir un effet dévastateur sur leurs ressources financières, les gouvernements provinciaux devraient-ils exploiter des casinos ainsi que des magasins d’alcools et de bières?
 |  |

|  |
| --- |
| Le tiers des adolescents de l’Ontario s’adonnent au jeu |
| Les adolescents de l’Ontario s’adonnent au jeu, indique une récente étude chez les adolescents ontariens publiée par le Conseil du jeu responsable (CJR). Le sondage sur le jeu chez les adolescents de l’Ontario, mené par le CJR auprès de 2 140 jeunes âgés de 15 à 17 ans, révèle que plus du tiers (34,9 %) des adolescents de la province jouent.  L’étude démontre que, parmi les adolescents qui s’adonnent au jeu, plus de 40 % jouent au poker, 39 % achètent des billets de tirage, 26 % font des paris sportifs, 16 % jouent aux dés et 11 % jouent en ligne.  Parmi les adolescents qui jouent au poker, un sur dix consacre plus d’argent à ce jeu qu’il n’en a les moyens. Parmi les adolescents qui s’adonnent au poker, 13 % affirment qu’il leur arrive de dépenser au-delà de leurs moyens lorsqu’ils jouent, ce qui est particulièrement inquiétant », indique Jon Kelly, directeur général du CJR.  « Nous savons que, de nos jours, le tiers des adolescents jouent », explique M. Kelly. « Lorsqu’ils auront 20 ans, ces jeunes seront deux fois plus nombreux à jouer. Les adolescents retiennent les renseignements sur le jeu qui leur sont transmis par leurs parents, leurs amis, Internet et la télévision. Ces renseignements comprennent des messages erronés tels que “jouer est un bon moyen de gagner de l’argent” ou “si vous perdez de l’argent, vous pouvez le récupérer”. Nous devons rectifier le plus tôt possible ces fausses croyances. »  Selon les conclusions du sondage, environ 3,9 % des adolescents qui s’adonnent au jeu ont un problème à cet égard. Lorsque les jeunes auront 18 ans, le risque qu’ils développent un problème de jeu aura presque doublé (6,9 % des jeunes de 18 à 24 ans ont un problème de jeu allant de modéré à grave).  L’étude portait également sur les raisons pour lesquelles ces adolescents jouent. La plupart disent jouer pour se divertir, mais un grand nombre d’entre eux affirment le faire parce qu’ils ont besoin d’argent (20,7 %) ou qu’ils souhaitent récupérer l’argent perdu (15,3 %).  « Étant donné que les jeunes consacrent au jeu plus d’argent et de temps, nous devons les informer des risques », déclare Laurie Bell, directrice des programmes de prévention du CJR. « Voilà pourquoi il est si important de sensibiliser les élèves du secondaire par l’entremise de programmes de prévention comme notre pièce de théâtre “Château de cartes”, présentée dans les écoles secondaires de l’Ontario. »  Le CJR est une organisation indépendante sans but lucratif vouée à la prévention du jeu problématique. Le CJR conçoit et offre des programmes de sensibilisation très efficaces. Il encourage la définition et l’adoption de pratiques exemplaires en matière de prévention du jeu problématique, grâce à la recherche et à la diffusion d’information. Pour obtenir plus de renseignements ou de l’aide en cas de problème de jeu, consulter le site [www.responsiblegambling.org/fr](file:///%5C%5CMac%5CHome%5CDownloads%5CProject%2019%5Cfr-CA%5Cwww.responsiblegambling.org%5Cfr) ou téléphoner à la Ligne ontarienne d’aide sur le jeu problématique, au 1-888-230-3505.***Utilisé et reproduit avec l’autorisation du Conseil du jeu responsable*** |

**ANNEXE A**

|  |
| --- |
| De quelles habitudes pouvez-vous vous défaire? |
| Même s’il est peu probable que vos habitudes se transforment en dépendances, il importe que vous connaissiez les coûts associés à quelques décisions et comportements répétés pour être en mesure de surveiller vos propres risques éventuels. À l’aide du tableau ci-dessous, essayez de reconnaître trois choses que vous faites plus de trois fois par semaine et d’évaluer combien d’argent vous consacrez à chacune de ces habitudes. Demandez-vous également si chaque habitude a des répercussions négatives sur votre santé.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Habitude | Nombrede fois parsemaine ou par mois | Coût estimatif de l’habitude | Répercussions possibles sur votre santé | Ressources disponibles pour vous défaire de l’habitude |
| J’achète du café, du thé, des boissons gazeuses ou de l’eau en bouteille.  |  |  |  |  |
| J’achète un repas ou une collation de façon régulière à l’école ou au travail. |  |  |  |  |
| Je joue en ligne à des jeux vidéo payants. |  |  |  |  |
| Je paye de l’essence pour conduire un véhicule ou je paye pour prendre l’autobus alors que je pourrais marcher. |  |  |  |  |
| Je télécharger des applications, de la musique ou des vidéos. |  |  |  |  |
| Je prête de l’argent à des amis et je ne demande pas d'être remboursé. |  |  |  |  |
| Je magasine régulièrement dans les centres commerciaux ou en ligne. |  |  |  |  |
| Je vais souper au restaurant au lieu de manger chez moi. |  |  |  |  |
| Je dépasse le nombre de minutes de mon forfait de téléphone. |  |  |  |  |
| Autre |  |  |  |  |

 |

**ANNEXE B**

|  |
| --- |
| L’heure de vérité : Le coût financier de vos habitudes |
| Même s’il est peu probable que vos habitudes se transforment en dépendances, il importe que vous connaissiez les coûts associés à quelques décisions et comportements répétés pour être en mesure de surveiller vos propres risques éventuels. À l’aide du tableau ci-dessous, essayez de reconnaître trois choses que vous faites plus de trois fois par semaine et d’évaluer combien d’argent vous consacrez à chacune de ces habitudes. Demandez-vous également si chaque habitude a des répercussions négatives sur votre santé.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Habitude | Coût estimativepar jour | x 7 jours =coût par semaine | x 4 jours =coût par mois | x 12 jours =coût par an | x 5 ans =somme dépensée en 5 ans |
|  |   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

 |

**ANNEXE C**

|  |
| --- |
| Plan d’action |
| Après avoir calculé les coûts de vos trois habitudes les plus coûteuses, élaborez un plan d’action afin de vous aider à vous défaire de l’une de ces habitudes. Lisez ci-dessous le contenu du modèle IDÉAL pour structurer l’établissement de vos objectifs. Utilisez le modèle de la deuxième page pour inscrire les mesures que vous prendrez. Réexaminez le modèle à la fin du trimestre.**I**dentifiez ce qui pourrait être un problème..**D**écrivez les solutions possibles. Comment pouvez-vous obtenir l’aide d’autrui? S’il s’agit d’un problème grave, quels sont les personnes ou les organismes auprès desquels vous pourriez obtenir des conseils?**É**valuez les conséquences, positives comme négatives, de chaque solution. Quelle solution correspond le mieux à ce que vous considérez comme important?**A**gissez. Choisissez une solution et mettez-la à l’essai.**L**eçon à retenir. Cette solution a-t-elle fonctionné? Pourquoi cela a-t-il fonctionné ou n’a-t-il pas fonctionné? Quelles autres solutions pourriez-vous essayer? Qu’avez-vous appris sur vous-même au cours de ce processus?Lorsque vous établissez votre plan, tenez également compte des facteurs suivants :* Qu’est-ce qui pourrait vous motiver à changer? Souhaitez-vous changer?
* Quel est le délai que vous vous accordez pour changer? À quel moment entreprendrez-vous le processus de changement et à quel moment l’achèverez-vous? Pouvez-vous le diviser en étapes?
* Qui peut vous aider à réussir?
* Comment saurez-vous que vous avez réussi?
* Quels seront les avantages de ce changement positif, une fois que vous l’aurez apporté dans votre vie?
* Qui pouvez-vous consulter pour obtenir de l’aide?
 |

**ANNEXE D**

|  |
| --- |
| Plan d’action (suite) |
| Modèle **IDÉAL** Feuille de travail du plan d’action

|  |
| --- |
| I |
| D |
| É |
| A |
| L |

 |

**ANNEXE D**