

Facteurs influant sur la prise de décision

Nos valeurs personnelles déterminent notre façon de penser, d'agir et de prendre des décisions. Elles sont influencées par des facteurs personnels, tels que nos sentiments, nos croyances et nos expériences, et par des facteurs sociaux, tels que la famille, les amis, l'école et les médias. Ces influences guident nos choix et peuvent conduire à des comportements sains ou malsains.



MÉDIA



Les médias, y compris les plateformes telles que les médias sociaux, l'internet, le téléphone et la télévision, peuvent influencer nos décisions en nous exposant à la musique, aux films, aux célébrités et à la publicité. Les médias peuvent influencer nos décisions d'adopter des comportements sains ou malsains.



ÉCOLE ET COMMUNAUTÉ



Notre école et notre communauté, y compris les voisins, les enseignants, les groupes culturels et religieux, les programmes extrascolaires et les équipes sportives, influencent nos valeurs et nos décisions personnelles.

FAMILLE

Nos valeurs et nos décisions personnelles sont influencées par les parents, les soignants, les frères et sœurs et les autres membres de la famille qui servent de mentors et de modèles. Notre culture familiale, y compris nos croyances, nos traditions et nos valeurs, façonne nos perceptions et nos attitudes.



GROUPES DE PAIRS

Nos pairs peuvent nous influencer, nous motiver ou nous persuader de prendre la décision d'adopter des comportements sains ou malsains. Le désir d'être inclus, de s'intégrer, d'être accepté et d'appartenir à un groupe peut influencer les décisions que nous prenons.



CONNAISSANCES ET EXPÉRIENCES

Le fait de disposer d'informations exactes et actuelles provenant de sources fiables peut influencer la prise de décisions saines. À l'inverse, des informations erronées ou un manque d'informations peuvent conduire à des décisions qui entraînent des comportements néfastes. Nos expériences et notre curiosité jouent également un rôle dans les décisions que nous prenons.

CONCEPT DE SOI



Le concept de soi est la perception que nous avons de nous-mêmes et la façon dont nous pensons que les autres nous voient. L'estime de soi, qui fait partie du concept de soi, est l'image positive que nous avons de nous-mêmes. Une bonne estime de soi encourage les décisions qui favorisent des comportements sains. Nos émotions influencent également nos décisions et déterminent si nos comportements sont sains ou malsains.



Pour en savoir plus sur le concept de soi :
Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale