

Pourquoi est-ce que je ne peux pas dormir?

Priya est une élève de quatrième année qui aime jouer aux jeux vidéo après l'école. Un jour, elle s'est sentie très fatiguée et n'arrivait plus à se concentrer sur les jeux vidéo. Son frère aîné lui a suggéré de boire un cappuccino glacé au café, en lui disant que cela lui donnerait plus d'énergie. Ce soir-là, elle a également bu une canette de boisson gazeuse au dîner.

Plus tard dans la nuit, Priya a eu beaucoup de mal à s'endormir. Elle se tournait et se retournait dans son lit, complètement éveillée. Le lendemain matin, elle était encore plus fatiguée à l'école et n'a pas pu se concentrer.

Priya n'a pas réalisé que le cappuccino glacé et la boisson gazeuse contenaient tous deux de la caféine, ce qui peut rendre le sommeil difficile. Que feriez-vous si vous étiez dans la situation de Priya ?

Utilise le modèle de décision FACE pour t'aider à décider.

Faire le point

1. Qu'est-ce que je me sentirais dans cette situation ?



2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

3. Quand est-ce que j'ai déjà ressenti ça ?

Analyser

4. Quels sont mes choix?

5. Comment est-ce que ce choix pourrait m'impacter? Et les autres?

Choisir

6. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

Évaluer

7. A qui est-ce que je pourrais parler du choix que j'ai fait et de ce que j'ai ressenti ?