

Bavarder avec l'entraîneur

Meera est en cinquième année et joue dans l'équipe de basket-ball de son école. Elle travaille fort, mais elle a l'impression de ne pas être aussi bonne que les autres filles de l'équipe. Elle se sent stressée parce qu'elle a beaucoup de devoirs, qu'elle aide à la maison et qu'elle doit s'entraîner au basket. Elle a vu sur Internet que le vapotage peut aider à se calmer quand on est stressé.e. Un jour, après l'entraînement, son entraîneur est surpris de la voir fumer sur le terrain de l'école. Meera lui dit qu'elle a pris la vapoteuse de son frère aîné parce qu'elle se sent stressée ces derniers temps.



Comment ferais-tu face à cette situation?

Faire le point

Comment est-ce que je me sentirais dans cette situation?

Pourquoi est-ce que je me sentirais comme ça?

Analyser

Quand est-ce que j'ai ressenti du stress?

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de vapoter?

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de NE PAS vapoter?

Choisir

Quel est le choix le plus sûr que Meera puisse faire dans cette situation?

Évaluer

Meera peut parler à son entraîneur de l'usage du tabac et aussi du stress. Quels sont les adultes de confiance à qui je peux parler de ce genre de situation?

Au lieu de fumer, quelles sont les autres activités que je pourrais pratiquer pour réduire mon stress ou me détendre ?

Pourquoi le vapotage est-il illégal pour les jeunes ?