

Peter et son grand-père

Peter passe beaucoup de temps avec son grand-père. Après l'école, il l'aide à réparer une moto tout terrain. C'est très amusant pour Peter parce qu'il a le droit d'utiliser des outils pour travailler sur la moto sous la supervision de son grand-père. La moto tout terrain est un cadeau d'anniversaire surprise pour son frère ou sa sœur.

Peter a toujours eu du mal à s'intégrer au groupe d'élèves de sa classe et n'a que quelques ami.e.s. Les élèves de sa classe se moquent de lui et il ne comprend pas pourquoi. Cela l'a rendu anxieux et il n'a pas envie d'aller à l'école. Pour faire face à ses sentiments, il inhale de l'essence.

Comme il ne veut pas que son grand-père se rende compte qu'il inhale de l'essence, il reste dans sa chambre et joue à des jeux vidéo. Peter manque à son grand-père et ne comprend pas pourquoi il ne l'aide plus à réparer la moto.

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?



Quand est-ce que je me suis senti.e comme ça auparavant?

Analyser

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de consommer des substances inhalées?

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de ne PAS inhaler des substances?

En quoi les substances inhalées peuvent-elles être nocives?

Choisir

Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire dans cette situation?

Quels sont les autres choix possibles?

Évaluer

Quel impact mon choix pourrait-il avoir sur moi-même ou sur les autres?

À qui est-ce que je pourrais parler de mon choix?

Qu'est-ce que je ferais si je me sentais déprimé.e ou stressé.e?