

Le nouveau bébé dans la famille de Dakota

Dakota est déprimée depuis quelques jours. Sa mère et son beau-père viennent d'avoir un bébé et elle a l'impression de ne pas faire partie de la nouvelle famille. Dakota a remarqué que certaines personnes boivent de l'alcool lorsqu'elles sont contrariées ou stressées. Dakota se demande si elle ne devrait pas essayer de boire de l'alcool pour l'aider à se sentir mieux.

Comment ferais-tu face à cette situation ?

Sentiment

Qu'est-ce que je ressentirais dans cette situation ?

Pourquoi est-ce que je ressentirais ça ?

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



Évaluer

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de boire de l'alcool ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens choisissent de ne pas boire d'alcool ?

En quoi l'alcool peut-il être nocif ?

Choisir

Quel est le choix le plus sécuritaire que Dakota puisse faire ?

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?