

Nom : \_\_\_\_\_

# Prendre des décisions intelligentes

## Situation 1 : Spencer



### Situation 1 : Spencer

Spencer participe à une fête avec ses ami.e.s. Andy, l'ami de leur frère aîné est là aussi. Andy semble très heureux de voir Spencer et l'invite à venir discuter avec ses ami.e.s. Spencer se sent à l'aise et spécial. Andy offre une bière à Spencer. Spencer n'a jamais goûté de bière auparavant.

**Quelle décision Spencer doit-il prendre?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Spencer de boire la bière?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Spencer de ne pas boire la bière?**

**Pourquoi la bière et l'alcool sont-ils nocifs pour la santé?**

Nom : \_\_\_\_\_

# Prendre des décisions intelligentes

## Situation 1 : Spencer



### Situation 1 : Spencer

Imagine le déroulement de la conversation entre Spencer et Andy. Spencer veut prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Andy et Spencer.

**Andy :** Hey Spencer, viens ici!

**Spencer :** Hey Andy, quoi de neuf?

**Andy :** Je buvais juste une bière avec mes copains. Laisse-moi t'en donner une.

**Spencer :**

**Andy :**

Nom : \_\_\_\_\_

# Prendre des décisions intelligentes

## Situation 2 : Hunter



### Situation 2 : Hunter

Hunter traîne avec ses ami.e.s à l'heure du déjeuner à l'école. L'un d'entre eux, Casey, montre au groupe un flacon de colle qu'il a pris en cours d'art. Casey veut que tout le monde essaie de renifler ou d'inhaler la colle. Casey les informe qu'ils ont entendu dire qu'elle pouvait les faire planer. Certains des ami.e.s de Hunter semblent enthousiastes à l'idée d'essayer, mais Hunter est nerveux.

Quelle décision Hunter doit-il prendre?

Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Hunter d'inhaler la colle?

Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Hunter de ne pas inhaler la colle?

Pourquoi est-ce que pour les jeunes, il est nocif de respirer ou d'inhaler de la colle?

Nom : \_\_\_\_\_

# Prendre des décisions intelligentes

## Situation 2 : Hunter



### Situation 2 : Hunter

Imagine le déroulement d'une conversation entre Hunter et un.e ou plusieurs de ses ami.e.s. Hunter veut prendre une décision intelligente. Avec ton partenaire, terminez la conversation entre Hunter et ses ami.e.s.

**Hunter** : Qu'est-ce que vous faites?

**Casey** : On s'amuse! Tu devrais essayer ça avec nous! Tu te sentiras bien.

**Ami.e** :

Nom : \_\_\_\_\_

# Prendre des décisions intelligentes

## Situation 3 : Jessie



### Situation 3 : Jessie

Jessie aime jouer à des jeux vidéo en ligne avec ses ami.e.s tous les jours après l'école. Ils s'amuse beaucoup. Récemment, elle s'est sentie frustrée lorsqu'elle perdait une partie ou lorsqu'un.e de leurs ami.e.s la surpassaient. Jessie a entendu dire par certain.e.s de ses ami.e.s qui aiment ces jeux que l'herbe (pot ou cannabis) peut aider à réduire le stress et à se sentir plus détendu.e. Elle sait que son frère aîné a caché de l'herbe dans sa chambre et elle est tentée d'aller la chercher.

**Quelle décision Jessie doit-elle prendre?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Jessie d'utiliser l'herbe de son frère?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Jessie de ne pas utiliser l'herbe de son frère?**

**En quoi l'herbe peut-elle être nocive pour les jeunes?**

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 3 : Jessie



#### Situation 3 : Jessie

L'ami.e de Jessie est conscient.e que Jessie pourrait prendre l'herbe de son frère. Imaginez le déroulement de la conversation entre Jessie et son ami.e. Jessie veut prendre une décision intelligente. Que pourrait dire l'ami.e de Jessie pour l'inciter à prendre une décision intelligente? Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Jessie et son ami.e.

**Jessie** : Ce jeu m'énerve. Je ne veux plus y jouer. C'est tellement frustrant.

**L'ami.e de Jessie** : Tu es beaucoup trop stressée.

**Jessie** : Oui, j'ai besoin de me détendre.

**L'ami.e de Jessie** : Oui! C'est à peu près ça! Je pense....

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 4 : Charlie



#### Situation 4 : Charlie

Charlie aime regarder ses sports préférés sur sa tablette pendant son temps libre. Il remarque que beaucoup de ses athlètes préférés boivent des boissons énergisantes. Il se demande s'il deviendrait meilleur au tennis s'il se mettait à boire les mêmes boissons énergisantes avant les entraînements et les matchs.

**Quelle décision Charlie doit-il prendre?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Charlie de boire des boissons énergisantes?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Charlie de ne PAS boire de boissons énergisantes?**

**En quoi les boissons énergisantes peuvent-elles être nocives pour les jeunes?**

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 4 : Charlie



#### Situation 4 : Charlie

Imagine que tu es l'ami.e et le ou la partenaire de tennis de Charlie. Comment pourrait se dérouler une conversation entre toi et Charlie? Charlie veut prendre une décision intelligente. Que pourrais-tu dire à Charlie pour l'inciter à prendre une décision intelligente? Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation avec Charlie.

**Charlie** : Hé, tu viens avec nous au tennis aujourd'hui?

**Vous** : Oui. Merci de invitation!

**Charlie** : Je dois acheter quelques boissons pour sportifs en allant au match de tennis. Est-ce que tu en veux une aussi?

**Vous** :

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 5 : Morgan

#### Situation 5 : Morgan



Morgan a récemment assisté à la fête d'anniversaire d'un.e de ses ami.e.s. Ils ont décidé de rester après la fête pour aider à nettoyer. Pendant le nettoyage, Morgan a remarqué que leurs ami.e.s étaient regroupé.e.s et riaient au fond de la salle. L'un.e d'entre eux prenait une vidéo des autres qui inhalaient l'hélium des ballons restants. Tout le monde riait parce que leur voix sonnait bizarrement. Les ami.e.s de Morgan veulent qu'elle essaie et ils pensent que Morgan a trop peur. Ils disent à Morgan que cela ne lui fera pas de mal.

**Quelle décision Morgan doit-elle prendre?**

**Pourquoi pensez-vous que les ami.e.s de Morgan inhalent l'hélium des ballons?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Morgan d'inhaler l'hélium avec ses ami.e.s?**

**Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de Morgan de ne pas inhaler l'hélium?**

**En quoi l'inhalation d'hélium peut-elle être nocive?**

Nom : \_\_\_\_\_

# Prendre des décisions intelligentes

## Situation 5 : Morgan



### Situation 5 : Morgan

Imagine le déroulement de la conversation entre Morgan et ses ami.e.s. Morgan veut prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation entre Morgan et l'un de ses ami.e.s.

**Ami :** Morgan, allez, essaie, c'est amusant. Écoute!

**Morgan :**

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 6 : C.J.



#### Situation 6 : C.J.

C.J. n'a jamais vapoté ni fumé de cigarettes. Leur père essaie d'arrêter de fumer et vapote au lieu de fumer. C.J. remarque que beaucoup de gens vapotent à l'école et sur les médias sociaux. Iel se demande ce qu'iel ressentirait s'iel vapotait. C.J. trouve la vapoteuse de son père sur la table de la cuisine et est tenté.e de l'essayer.

Quelle décision C.J. doit-iel prendre?

D'après toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de C.J. d'utiliser la vapoteuse?

Selon toi, qui ou quoi peut influencer la décision de C.J. de ne PAS utiliser la vapoteuse de son père?

En quoi le vapotage peut-il être nocif pour les jeunes?

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 6 : C.J.



#### Situation 6 : C.J.

Le père de C.J. entre dans la cuisine. Il remarque que C.J. regarde la vapoteuse. Imagine le déroulement de la conversation entre C.J. et son père. Le père de C.J. veut qu'il prenne une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, termine la conversation entre C.J. et son père.

**Papa :** C.J., ne touche pas à ça! Ce n'est pas à toi!

C.J. :

Papa :

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 7 : Riley



#### Situation 7 : Riley

Riley a du mal à se concentrer à l'école. Son professeur a contacté la maison plusieurs fois le mois dernier. Les parents de Riley commencent à faire pression sur iel pour qu'iel travaille mieux à l'école. Riley est tellement accablée qu'ils ont cherché sur Internet des moyens de se sentir mieux. Une vidéo suggère de vapoter du cannabis (marijuana ou herbe) pour se sentir plus calme. Riley veut simplement se sentir mieux.

**Quelle décision Riley doit-iel prendre?**

**Selon toi, qu'est-ce qui peut influencer la décision de Riley de vapoter du cannabis?**

**Selon toi, qu'est-ce qui a pu influencer la décision de Riley de NE PAS vapoter du cannabis?**

**En quoi le vapotage peut-il être nocif pour les jeunes? En quoi l'herbe ou le cannabis sont-ils nocifs pour les jeunes?**

Nom : \_\_\_\_\_

## Prendre des décisions intelligentes

### Situation 7 : Riley



#### Situation 7 : Riley

Tu peux voir que Riley regarde une vidéo avec quelqu'un qui fume du cannabis. Imagine une conversation avec Riley. Qu'est-ce que tu lui dirais? Tu veux aider Riley à prendre une décision intelligente. Avec ton ou ta partenaire, terminez la conversation avec Riley. Que lui suggèreriez-vous?

Riley :

Toi :

Nom : \_\_\_\_\_

## **Facteurs d'influence et prise de décision**

### **Carte de réflexion de fin d'activité**

**Pense à un exemple où tu as dû faire un choix ou prendre une décision.**

**1. Quels sont les facteurs qui ont influencé ta décision?**

**2. Qu'est-ce que tu as ressenti?**

**3. Quels sont les choix que j'ai?**

**4. Est-ce que j'ai fait le choix le plus sécuritaire? Explique pourquoi ou pourquoi pas.**

**5. Quel choix est-ce que je ferai à l'avenir?**



# 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 ?

# 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?

# 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?

## Leçon 5.3 AA2 Réflexion de fin d'activité

Nom : \_\_\_\_\_

**Prendre des décisions : Comment ferais-tu face à la situation ?**

**Carte de réflexion de fin d'activité**

**Pense à Meera, Dakota et Peter. Quelles sont les activités qu'ils peuvent faire au lieu de consommer des substances ?**

**Quelles sont les activités qui te permettent de te sentir mieux lorsque tu es déprimé.e ou stressé.e ?**