

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Exploration : Scénarios FACE



### Table des matières

SCÉNARIOS	NUMÉROS DE PAGE
<b>Scénario 1</b> : Alex au parc	Pages 2-4
<b>Scénario 2</b> : Le dilemme de Jordan en matière de médias sociaux	Pages 5-7
<b>Scénario 3</b> : Le choix de Rémi dans le jardin	Pages 8-10
<b>Scénario 4</b> : Casey sous pression	Pages 11-13
<b>Scénario 5</b> : Inquiétude de Riley pour quelqu'un de sa famille.	Pages 14-16

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Scénario 1 : Alex au parc

Après l'école, Alex traînait dans le parc avec un groupe d'ami.e.s. Tout le monde riait et s'amusait quand l'un.e de ses ami.e.s, Lee, a sorti une vapoteuse de son sac à dos. Iel s'est tourné.e vers Alex et lui a dit : "Ce n'est pas grave, tout le monde le fait et personne ne le saura". Alex s'est senti.e un peu nerveux.se et ne savait pas trop quoi répondre.

Comment Alex pourrait-iel faire face à cette situation?

### Faire le point

Comment penses-tu qu'Alex se sente dans cette situation?

- Alex peut se sentir nerveux.se, sous pression, incertain.e, anxieux.se ou en conflit.
- Iel peut également craindre d'être jugé.e ou exclus.e par ses ami.e.s.

Comment penses-tu qu'Alex se sentirait s'iel disait non à ses ami.e.s?

- Si Alex dit non, iel peut se sentir fier.ère d'avoir défendu ses valeurs, mais aussi inquiet.ète, exclus.e ou gêné.e, surtout si ses ami.e.s réagissent négativement.

### Analyser

Pourquoi penses-tu que l'ami.e d'Alex lui offre la vape?

- Il est probable que Lee essaie de normaliser ce comportement et qu'iel veuille qu'Alex s'y associe pour se sentir validé.e.
- Lee peut aussi essayer de s'intégrer au groupe ou de dissiper ses propres incertitudes sur le vapotage en encourageant les autres.

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer la décision d'Alex de fumer?

- L'image de soi : Alex peut se considérer comme quelqu'un qui fait des choix sains et peut avoir l'impression que le vapotage ne correspond pas à ce qu'iel

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

est.

- Connaissances et expérience : Alex peut ne pas connaître tous les risques liés au vapotage ou ne pas savoir comment réagir lorsqu'on le lui propose. Alex peut être préoccupé.e par sa santé.
- Les pairs : L'ami.e d'Alex les encourage à fumer et lui dit que "tout le monde le fait", ce qui crée une pression de la part des pairs.
- La famille : Si la famille d'Alex a parlé du vapotage ou a des opinions tranchées à ce sujet, cela pourrait influencer le choix d'Alex.
- L'école : Alex peut s'inquiéter des conséquences scolaires s'il est pris en train de fumer.
- Les médias sociaux : Si Alex considère que le vapotage en ligne est cool ou inoffensif, cela peut lui donner l'impression que c'est moins risqué.
- La communauté : Si le vapotage est courant chez les jeunes de la région d'Alex, ils peuvent avoir l'impression que c'est quelque chose que tout le monde fait.

### Choisir

Quel est le choix le plus sécuritaire qu'Alex puisse faire dans cette situation?  
Comment Alex pourrait-il communiquer ce choix à ses ami.e.s?

- Le choix le plus sécuritaire est qu'Alex dise non au vapotage. Iel pourrait répondre par quelque chose comme :  
"*Non merci, ce n'est pas mon truc.*"  
"*Je vais bien, je ne veux pas abîmer mes poumons.*"  
"*Non, je reste à l'écart de ce genre de choses.*"
- Alex peut également suggérer de changer de sujet ou de faire quelque chose d'autre pour se sortir de la situation.

Que pourrait-il arriver à la santé d'Alex à long terme s'il décide de commencer à fumer?

Les effets à long terme du vapotage sur la santé peuvent être les suivants :

- Dépendance à la nicotine, qui peut affecter le développement du cerveau des adolescent.e.s.
- Lésions pulmonaires ou problèmes respiratoires.
- Risque accru de passer à la cigarette ou à d'autres drogues.
- Risque de problèmes cardiaques et d'autres maladies chroniques.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Évaluer

Quel impact le choix d'Alex pourrait-il avoir sur lui.elle et ses ami.e.s?

- Si Alex dit non, iel pourrait inciter d'autres personnes à ne pas fumer.
- Si Alex s'y essaie, iel risque de prendre une habitude néfaste à long terme pour lui.elle et ses ami.e.s.
- Les ami.e.s peuvent respecter la décision d'Alex, ou leurs ami.e.s peuvent les exclure.

Comment Alex pourrait-il gérer la situation si ses ami.e.s se moquent de lui.elle parce qu'iel a dit non?

- Rester calme et répéter son choix en toute confiance.
- Dire quelque chose comme "Je n'aime pas ça, ce n'est pas grave".
- Trouver des ami.e.s qui respectent ses décisions si les moqueries continuent.
- Utiliser l'humour ou la distraction pour détourner l'attention sans provoquer de conflit.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Scénario 2 : Le dilemme de Jordan en matière de médias sociaux

Jordan aime regarder des vidéos drôles et à la mode sur les médias sociaux. Certains influenceur.euses publient souvent des clips sur le vapotage et agissent comme s'il s'agissait d'une activité cool et inoffensive. Après avoir vu beaucoup de ces vidéos, Jordan commence à se demander si, après tout, essayer de fumer n'est pas une si grande affaire. Jordan contacte sur les médias sociaux l'un des jeunes plus âgés de l'école car il sait qu'il vapote. Jordan espère le rencontrer à l'école pour essayer sa vape.

Comment Jordan a-t-il pu faire face à cette situation?

### Faire le point

Que penses-tu que Jordan ressente en voyant son influenceur.se préféré.e commencer à publier des articles sur le vapotage?

- Il peut s'agir d'une déception, d'une confusion ou d'un conflit.
- Jordan pourrait se sentir déçu ou commencer à remettre en question ses propres opinions si une personne qu'il admire fait la promotion de quelque chose de risqué comme le vapotage.
- D'autres pourraient se sentir curieux.ses ou même tenté.e.s d'essayer le vapotage, simplement en raison de l'image ou du statut de l'influenceur.se.

### Analyser

Jusqu'à quel niveau fais-tu confiance à ce que tu vois sur les médias sociaux?

- Certaines choses sur les médias sociaux semblent vraies, mais tout n'est pas fiable.
- Les gens peuvent poster des choses modifiées ou fausses pour obtenir des commentaires ou de l'attention.
- Ce n'est pas parce qu'un produit est populaire qu'il est sécuritaire ou qu'il constitue un bon choix.
- Les influenceur.euses peuvent ne pas montrer toute l'histoire ou les conséquences réelles.
- Je dois parler à un.e adulte de confiance si j'ai des doutes sur quelque chose

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

que je vois en ligne.

- Les médias sociaux peuvent donner l'impression que les choses sont "cool", même lorsqu'elles sont risquées ou nuisibles.
- Les influenceurs.euses peuvent être payé.e.s pour promouvoir des produits, même nocifs, sans en montrer les conséquences.

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer la décision de Jordan?

- Médias sociaux : Les influenceurs.euses donnent l'impression que le vapotage est inoffensif et à la mode, ce qui peut façonner l'opinion de Jordan.
- L'image de soi : Jordan peut vouloir se sentir plus mature ou correspondre à ce qu'il pense être "cool".
- Connaissances et expérience : Il se peut que Jordan ne comprenne pas totalement les risques liés au vapotage.
- Les pairs : Jordan peut être influencé par le désir de se rapprocher d'un élève plus âgé qui fume.
- La famille : L'absence de conversations ouvertes sur le vapotage à la maison peut laisser Jordan dans l'incertitude concernant l'opinion de sa famille.
- L'école : Les règles de l'école ou le risque d'avoir des ennuis peuvent faire réfléchir Jordan.
- La communauté : Si le vapotage est courant dans la communauté, il peut sembler normal d'essayer.

## Choisir

Quel est le choix le plus sécuritaire que Jordan puisse faire dans ce scénario?

- Le choix le plus sécuritaire est de ne pas essayer le vapotage et d'évaluer de manière critique ce que les influenceurs.euses promeuvent. Jordan pourrait :
  - Limiter l'exposition aux influenceurs.euses qui promeuvent des comportements à risque.
  - Ne pas suivre ou mettre l'influenceur.euse en sourdine.
  - Suivre les créateurs et créatrices qui partagent des messages positifs et soucieux de la santé.
  - Rechercher les risques réels du vapotage auprès de sources dignes de confiance.
  - Parler de la situation à une personne de confiance (comme un parent ou un.e enseignant.e).

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

Est-il possible pour Jordan de regarder ces vidéos sans se sentir obligé de vaper lui aussi? Pourquoi ou pourquoi pas?

- Oui, c'est possible, mais seulement si Jordan reste conscient de lui-même et confiant dans ses choix. S'il est facilement influençable ou s'il se sent obligé de "s'intégrer", il serait peut-être plus prudent qu'il s'éloigne de ce type de contenu. Les médias sociaux peuvent influencer inconsciemment le comportement, il faut donc une réelle intention pour ne pas se laisser influencer par ces messages.

## Évaluer

Comment le choix de Jordan de ne plus suivre cet influenceur.euse pourrait-il avoir un impact sur sa santé?

- Jordan serait moins exposé à des messages nocifs, ce qui réduirait la tentation de fumer.
- Il pourrait protéger la santé mentale et physique en aidant Jordan à prendre des décisions indépendantes et éclairées.
- Jordan pourrait commencer à suivre des contenus plus réconfortants ou inspirants à la place.

Comment le choix de Jordan de continuer à suivre cet influenceur.euse peut-il avoir un impact sur sa santé?

- Une exposition continue pourrait normaliser le vapotage et le rendre moins risqué.
- Au fil du temps, la répétition des messages pourrait augmenter les chances d'essayer.
- Cela peut accroître la curiosité ou l'influence des pairs, ce qui peut avoir des conséquences sur la santé s'ils commencent à fumer.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Scénario 3 : Le choix de Rémi dans le jardin

Rémi a été invité à une fête par un ami de l'école. Lorsqu'ils sont arrivés, des enfants plus âgés traînaient dans le jardin et parlaient de vapotage en faisant circuler des stylos à vape. Les ami.e.s de Rémi semblaient ravi.e.s d'être invité.e.s, mais Rémi n'était pas sûr que ce soit sans danger ou qu'iel veuille en faire partie.

Comment Rémi pourrait-il faire face à cette situation?

### Faire le point

Que pourrait ressentir Rémi dans cette situation?

- Rémi peut se sentir anxieux.se, incertain.e, sous pression, mis.e à l'écart ou en conflit.
- Iel peuvent également se montrer curieux.se, notamment en voyant des enfants plus âgés et des ami.e.s participer, mais aussi s'inquiéter de la sécurité et de savoir si c'est en accord avec ses valeurs.

Que pourrait dire Rémi pour faire savoir à ses ami.e.s ce qu'iel pense de la situation?

- Rémi pourrait dire des choses comme :
  - "Cela me met mal à l'aise, ce n'est pas vraiment mon truc".
  - "Je ne me sens pas à l'aise avec ça. Je pense que je vais passer mon tour."
  - "Tu peux faire ce que tu veux, mais ce n'est pas pour moi."
- Ces réponses sont honnêtes et respectueuses, aidant Rémi à fixer des limites sans attaquer les autres.
- Rémi peut également suggérer de changer de sujet ou de faire quelque chose d'autre pour détourner l'attention de la situation.

### Analyser

Quels sont les choix de Rémi?

- Dire non et rester à la fête tout en évitant la situation de la vape.
- Quitter la fête si la pression est trop forte.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

- En parler à un.e ami.e qui pourrait ressentir la même chose et rester ensemble.
- Cesser de céder à la pression et essayer de vaper.

Quels sont les facteurs qui pourraient influencer la décision de Rémi de fumer?

- L'image de soi : Rémi n'est pas sûr que le vapotage corresponde à ce qu'il est ou à ce en quoi il croit.
- Connaissances et expérience : Il se peut que Rémi ne comprenne pas très bien si le vapotage est sans danger ou quels en sont les risques.
- Les pairs : Les ami.e.s de Rémi sont enthousiastes et veulent faire partie du groupe, ce qui peut pousser Rémi à se joindre à eux.
- La famille : Si la famille de Rémi a parlé de faire des choix sécuritaires, cela peut l'aider à faire ses choix.
- L'école : Rémi peut penser que le fait de fumer pourrait lui attirer des ennuis à l'école ou nuire à sa réputation.
- Les médias sociaux : Si Rémi a vu des gens se vanter en ligne et agir comme si c'était cool, cela peut influencer l'aspect inoffensif de la chose.
- La communauté : En voyant des enfants plus âgés à la fête, Rémi pourrait avoir l'impression que c'est quelque chose que les gens de son âge sont censés faire.

## Choisir

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

- Le choix le plus sécuritaire est d'éviter complètement le vapotage. Même si cela signifie s'éloigner du groupe ou quitter la fête plus tôt que prévu, cela protège la santé de Rémi et l'aide à rester fidèle à ses valeurs. Il montre également qu'il est capable de prendre des décisions indépendantes et éclairées.

À qui Rémi pourrait-il parler de sa décision?

- Rémi pourrait parler à :  
Un.e ami.e de confiance.  
Un parent, un frère ou une sœur plus âgé.e ou un.e enseignant.e.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

Un conseiller ou une conseillère scolaire, surtout s'iel est bouleversé ou sous pression.

Un coach ou un mentor - toute personne qui respecte sa santé et sa sécurité.

## Évaluer

Quelles pourraient être les conséquences sanitaires du choix de Rémi?

- Si Rémi évite le vapotage : Pas d'exposition à la nicotine, aux produits chimiques ou au risque de dépendance, ce qui protège ses poumons et sa santé générale.
- Si Rémi choisit de fumer : Iel pourrait être confronté.e à une dépendance, à une irritation des poumons et à des problèmes de santé à long terme, d'autant plus que le cerveau des adolescent.e.s est plus sensible à la nicotine.

Quel impact le choix de Rémi peut-il avoir sur d'autres personnes?

- Si Rémi dit non, cela pourrait inciter d'autres personnes à faire de même, en particulier des ami.e.s plus jeunes ou plus hésitant.e.s.
- Iel peut susciter le respect parmi les ami.e.s qui apprécient l'authenticité.
- Si Rémi participe, d'autres peuvent se sentir obligé.e.s de le faire, même s'iels n'en ont pas envie, ce qui entraîne une chaîne de comportements à risque.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Scénario 4 : Casey sous pression

Ces derniers temps, la mère de Casey travaille beaucoup et Casey passe beaucoup de temps seul à la maison. Casey doit souvent se préparer le dîner, ce qui signifie qu'iel n'a pas assez de temps pour finir ses devoirs et que ses notes commencent à baisser. Jan, l'amie de Casey, remarque que Casey s'inquiète pour l'école et lui dit : "J'ai une vapoteuse de nicotine qui pourrait t'aider. Elle m'aide à me concentrer, et elle peut aussi t'aider à rester éveillé.e et à étudier plus longtemps." Casey a appris à l'école que le vapotage de la nicotine n'est pas bon pour la santé, mais iel sent aussi qu'iel a besoin de quelque chose pour lutter contre le stress.

Comment Casey pourrait-iel faire face à cette situation?

### Faire face

Comment penses-tu que Casey puisse se sentir dans cette situation?

- Casey se sent probablement dépassé.e, anxieux.se, sous pression et incertain.e.
- Iel peut être tenté.e par la promesse de pouvoir étudier plus longtemps, mais aussi se sentir coupable ou mal à l'aise à l'idée de commencer à fumer.
- Iel peut également craindre de se décevoir ou de décevoir les autres (enseignant.e.s, parents) en ne terminant pas ses devoirs et en ne réussissant pas aussi bien à l'école.

### Analyser

Quels sont les choix de Casey?

- Dire non à la vape et trouver des moyens plus sains de gérer le stress et d'étudier.
- Accepter la vape, même s'iel sait que ce n'est pas le choix le plus sécuritaire.
- Parler à un adulte de confiance (parent, enseignant.e. ou conseiller, conseillère.
- Parler à sa mère du stress lié au fait d'être souvent seul.e à la maison.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer le choix de Casey?

- L'image de soi : Casey peut se considérer comme quelqu'un qui veut réussir à l'école et rester en bonne santé, ce qui peut le/la faire hésiter à fumer.
- Ses connaissances et son expérience : Casey a appris à l'école que le vapotage de la nicotine est nocif, iel sait donc que ce n'est pas une solution saine.
- Les pairs : L'ami.e de Casey l'encourage à fumer pour faire face au stress et améliorer sa concentration, ce qui peut être tentant.
- La famille : La mère de Casey est occupée et peu présente, ce qui peut donner à Casey le sentiment de ne pas être soutenu.e et d'être plus vulnérable face à des choix risqués.
- L'école : La crainte de voir ses notes baisser peut pousser Casey à essayer n'importe quoi pour améliorer ses résultats, même quelque chose de dangereux comme le vapotage.
- Les médias sociaux : Si Casey a vu d'autres personnes en ligne parler de la vaporisation pour la concentration ou le stress, cela peut lui donner l'impression qu'il s'agit d'une option utile.
- La communauté : Si Casey vit dans un endroit où le vapotage est courant ou n'est pas pris au sérieux, cela peut sembler une façon normale de régler les problèmes.

## Choisir

Quels peuvent être les avantages et les conséquences du choix de Casey?

- Si Casey prend la vapoteuse :  
Bénéfice perçu à court terme : possibilité de se sentir plus concentré.e ou plus éveillé.e pendant quelques heures.  
Conséquences : Le vapotage de la nicotine peut entraîner des effets secondaires graves tels que l'anxiété, des problèmes cardiaques ou des lésions pulmonaires.  
Ce n'est pas une façon saine de gérer le stress.
- Si Casey n'utilise pas la vape :  
Iel protège sa santé en choisissant de ne pas fumer.  
Il se peut que le stress persiste, mais iel peut trouver des stratégies plus saines et du soutien.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

Comment peut-iel communiquer son choix?

- Casey pourrait dire :  
"J'apprécie que tu essaies de m'aider, mais je ne suis pas à l'aise pour essayer la vape."  
"Merci, mais je préférerais traverser cette épreuve d'une manière plus saine."  
"Je suis stressé.e aussi, mais je veux trouver un moyen plus sécuritaire de le gérer".
- Cette approche est honnête, respectueuse et fixe des limites claires.

## Évaluer

Quelles sont les prochaines étapes pour Casey?

- Créer un plan d'étude ou demander à son ou sa professeur.e ou à sa mère de l'aider à établir des priorités.
- Parler à un conseiller ou une conseillère ou à un.e adulte pour obtenir de l'aide dans la gestion du stress.
- Utiliser des outils d'adaptation sains : sommeil, exercice, pauses, groupes d'étude.
- Réfléchir aux valeurs : se rappeler que sa santé est plus importante qu'un simple test.

Que pourrait penser Jan du choix de Casey? Pourquoi?

- Jan peut se sentir surpris.e ou rejeté.e dans un premier temps, surtout s'iel pense qu'iel aide.
- Jan pourrait respecter la décision de Casey et commencer à remettre en question sa propre utilisation de la vape.
- Si Casey explique calmement, cela peut ouvrir la voie à une véritable conversation sur la pression et le stress.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Scénario 5 : Riley s'inquiète pour un membre de sa famille

Riley a récemment remarqué que l'un des membres de sa famille se comportait différemment ces derniers temps. Au cours des dernières semaines, lors des dîners, iel a semblé distant.e, ses yeux étaient parfois rouges et iel sentait le cannabis.

Riley veut l'aider, mais iel ne sait pas comment aborder le sujet. Riley a peur que le membre de sa famille se mette en colère ou le rejette. Riley ne sait pas non plus si c'est à lui.elle de dire quelque chose. Riley est partagé.e entre le désir de soutenir le membre de sa famille et la crainte que le fait d'en parler aggrave la situation.

Comment Riley pourrait-il faire face à cette situation?

### Faire le point

Comment penses-tu que Riley puisse se sentir dans cette situation?

- Riley se sent probablement confus.e, inquiet.iète et impuissant..e. Iel se soucie du membre de sa famille et veut l'aider, mais iel craint aussi de nuire à la relation ou d'aggraver la situation.
- Iel peut également se sentir seul.e ou ne pas savoir ce qu'iel doit faire.
- Iel peut craindre que le membre de sa famille se mette en colère contre lui.elle.

Qui d'autre pourrait avoir des sentiments à propos de la consommation de substances psychoactives d'un membre de sa famille?

- D'autres membres de la famille peuvent également se sentir inquiets, frustrés, tristes ou même inconscients.
- Les ami.e.s proches de la personne qui consomme du cannabis peuvent également remarquer des changements et se sentir mal à l'aise ou ne pas savoir comment réagir.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Analyser

Quels sont les facteurs susceptibles d'influencer la décision de Riley?

- Image de soi : Riley se perçoit comme quelqu'un.e d'attentionné.e et de responsable, ce qui lui donne envie d'aider, mais iel n'est pas sûr.e que ce soit son rôle de s'exprimer.
- Connaissances et expérience : Riley peut ne pas savoir comment parler de la consommation de cannabis ou ce qu'il faut faire dans ce genre de situation. Riley peut être préoccupé.e par les effets du cannabis sur la santé du membre de sa famille.
- Les pairs : Il se peut que Riley n'ait pas d'ami.e.s ayant vécu une situation similaire, et qu'iel se sente donc seul.e ou ne sache pas vers qui se tourner.
- La famille : Comme il s'agit d'un membre de la famille, les émotions et les relations peuvent compliquer la décision.
- L'école : Riley peut se souvenir d'avoir appris des choses sur la consommation de substances psychoactives à l'école et vouloir utiliser ces connaissances pour faire un choix sécuritaire et respectueux.
- Les médias sociaux : Si Riley a vu des situations similaires en ligne, qu'elles soient graves ou tournées à la légère, cela peut influencer la façon dont iel perçoit sa propre situation.
- La communauté : Si la communauté de Riley est ouverte à l'idée de soutenir les personnes qui consomment des substances psychoactives, celles-ci se sentiront plus à l'aise pour demander de l'aide ou des conseils.

Comment la décision de Riley peut-elle affecter sa propre personne et la dynamique familiale?

- Si Riley s'exprime, cela peut soulager le membre de la famille et lui permettre d'obtenir de l'aide.
- Cela peut également créer des tensions, surtout si la personne réagit sur la défensive.
- Si Riley reste silencieux.se, son inquiétude pourrait croître et la situation pourrait s'aggraver. D'une manière ou d'une autre, la dynamique familiale pourrait changer, et il est donc important que Riley ait du soutien pour lui.elle-même.

## GUIDE DE DISCUSSION POUR L'ENSEIGNANT.E

### Choisir

Quelles sont les prochaines étapes pour Riley?

- Riley pourrait d'abord parler à quelqu'un en qui iel a confiance pour obtenir des conseils. Riley pourrait parler à un.e adulte de confiance, comme un parent, un conseiller ou une conseillère scolaire, un.e enseignant.e. ou un autre membre de la famille avec lequel ou laquelle il se sent en sécurité.
- Iel peut également s'adresser à un service de soutien communautaire ou à une ligne d'assistance téléphonique s'iel ont besoin de conseils confidentiels.
- S'iel se sent prêt, iel peut choisir d'en parler directement au membre de sa famille ou demander de l'aide pour trouver la bonne façon d'aborder la situation.

Comment Riley pourrait-iel faire part de son inquiétude s'iel décidait de parler au membre de la famille?

- Riley peut utiliser le "je" pour exprimer son inquiétude sans avoir l'air d'accuser, comme par exemple : "J'ai remarqué des changements et je m'inquiète vraiment pour toi".
- Iel peut choisir un moment calme et privé pour parler et se concentrer sur les soins et le soutien plutôt que sur les reproches.

### Évaluer

Quelles sont les conséquences potentielles du choix de Riley?

- Si Riley en parle, le membre de la famille sera peut-être disposé à se faire aider. Ou alors, il peut s'énerver ou nier qu'il y a un problème.
- Riley pourrait se sentir soulagé.e d'avoir exprimé son inquiétude, mais il y a un risque de conflit à court terme.
- Si Riley reste silencieux.se, le problème peut persister ou s'aggraver, et Riley peut continuer à se sentir stressé.e ou coupable. Quoi qu'il en soit, agir peut être une étape importante pour obtenir de l'aide à la fois pour le membre de la famille et pour Riley.