

Nom de l'élève : _____

Exploration : Scénarios sur l'image de soi

Scénario 1

Alex : Est-ce que je vais perdre du poids? - Fumer des cigarettes

Alex est en 8e année et suit des cours de danse tous les soirs après l'école. Iel adore danser et reçoit régulièrement des commentaires positifs lors des compétitions. Dernièrement, Alex n'a pas confiance en son corps. Iel compare souvent son apparence à celle des autres élèves du cours de danse et des danseurs et danseuses qu'iel suit sur les médias sociaux. Alex pense qu'iel se sentirait plus sûr.e de lui.elle-même et iel deviendrait même meilleur.e s'iel perdait du poids. Alex décide de commencer à fumer des cigarettes parce qu'iel a entendu dire sur Internet que la nicotine contenue dans les cigarettes pouvait aider à perdre du poids en réduisant l'appétit. Au début, Alex constate un changement dans ses habitudes alimentaires et remarque qu'iel perd du poids, ce qui lui donne confiance en lui.elle-même. Cependant, au bout d'un certain temps, iel remarque qu'iel se fatigue facilement et qu'iel a du mal à suivre à l'entraînement. Alex a caché sa consommation de tabac à ses ami.e.s, à sa famille et à ses professeur.e.s de danse parce qu'iel craint d'avoir des ennuis. Alex veut arrêter de fumer mais craint de reprendre du poids. Iel se sent bloqué.e et ne sait pas quoi faire.

1. Qu'est-ce qui a poussé Alex à prendre la décision de commencer à fumer des cigarettes (voir l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision)?

Nom de l'élève : _____

2. Comment l'idée qu'Alex se fait de son identité peut-elle influencer ses décisions? Quelles sont les stratégies qu'Alex pourrait utiliser pour renforcer sa confiance en lui-même?

3. Quels sont les effets néfastes de la consommation de nicotine dont Alex doit être conscient.e?

4. Quel a été l'effet de la cigarette sur Alex? Penses-tu qu'il s'agit de l'effet auquel Alex s'attendait?

Nom de l'élève : _____

5. Quelles sont les autres choses qu'Alex pourrait faire pour améliorer sa santé et son bien-être? (Prends en compte tous les éléments pertinents de l'autosoin).

6. En tant qu'ami.e, que pourrais-tu dire ou faire pour aider Alex?