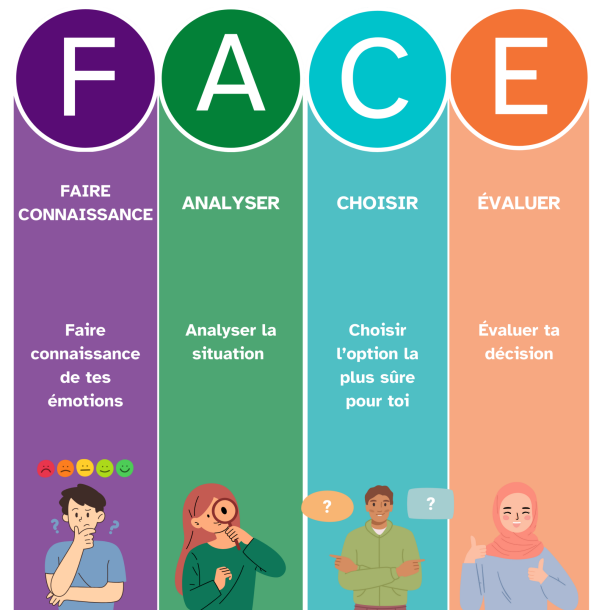




Scénario 4 :

Ryan – La fatigue du vendredi soir : Est-ce que la caféine peut aider?

C'est vendredi soir et Ryan fait du skidoo avec ses ami.e.s. Ils ont eu une semaine mouvementée avec des projets scolaires et des entraînements de hockey tôt le matin. Ils se sentent extrêmement fatigué.e.s. La fatigue s'installe et Ryan a du mal à rester éveillé.e. Ryan informe ses ami.e.s qu'il est prêt.e à rentrer à la maison et à se coucher. Cependant, ses ami.e.s font tout ce qu'ils peuvent pour convaincre Ryan à rester plus longtemps et lui suggèrent de s'arrêter à la station-service pour acheter une boisson énergisante qui l'aiderait à rester éveillé.e.



Faire le point

1. Quelle est la source de stress de Ryan?
2. Que pourrait ressentir Ryan dans cette situation?

Analyser

1. Quels sont les choix qui s'offrent à Ryan?



2. Quels facteurs peuvent influencer la décision de Ryan ? Consultez l' [infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.](#)

Choisir

3. Quel est le choix le plus sécuritaire que Ryan puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?

Évaluer

1. En quoi le choix d'utiliser la caféine comme stratégies d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur lui.elle-même ou sur les autres?
2. Quelles stratégies d'adaptation est-ce que Ryan pourrait utiliser à l'avenir?