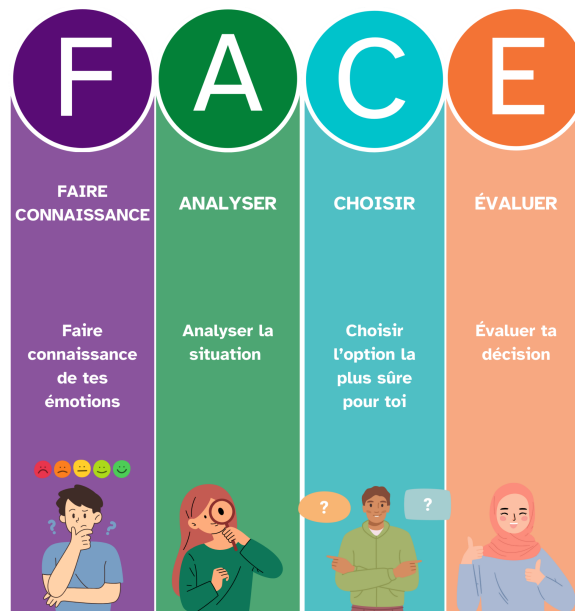




Scénario 1 :

Tom - Stress à la maison : Le vapotage peut-il aider?

Les parents de Tom sont en train de divorcer. Les disputes entre ses parents lui causent beaucoup de stress à la maison et à l'école. Tom a décidé d'utiliser une vape à la nicotine pour l'aider à dormir et à se détendre à la maison. Il utilise maintenant sa vapoteuse dans la toilette de l'école entre deux cours. Tom a constaté que la vape à la nicotine l'aide à rester concentré et éveillé en classe.



Faire le point

1. Quel est la source de stress de Tom?
2. Comment Tom pourrait-il se sentir dans cette situation?

Analyser

1. Quelles sont les options qui s'offrent à Tom?
2. Quels facteurs peuvent influencer la décision de Tom? Consultez [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.](#)

Choisir

1. Quel est le choix le plus sécuritaire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sûres et saines à adopter dans cette situation?

Évaluer

1. Quel impact le choix devapoter comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir sur Tom ou sur son entourage?



2. Quelles stratégies d'adaptation Tom pourrait-il mettre en œuvre à l'avenir?