

REPLIS CE QUESTIONNAIRE

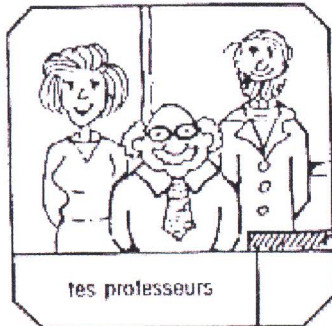
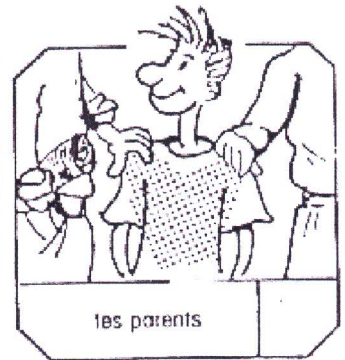
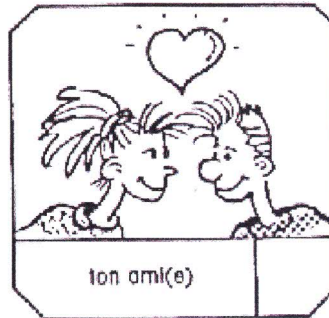
pour savoir si tu sais faire face aux pressions.
Réponds à chaque question le plus honnêtement possible.

- | | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 T'aimes-tu toi-même et te respectes-tu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Connais-tu tes points forts et tes faiblesses? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 As-tu confiance en toi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Connais-tu les valeurs qui comptent vraiment pour toi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Sais-tu comment prendre les propres décisions? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Fréquentes-tu des amis qui t'acceptent tel(le) que tu es? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Sais-tu dire "NON" aux pressions négatives? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Sais-tu comment réagir aux pressions dans différents types de situations? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Assumes-tu généralement la responsabilité de tes actes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Prends-tu le temps de penser avant d'agir? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

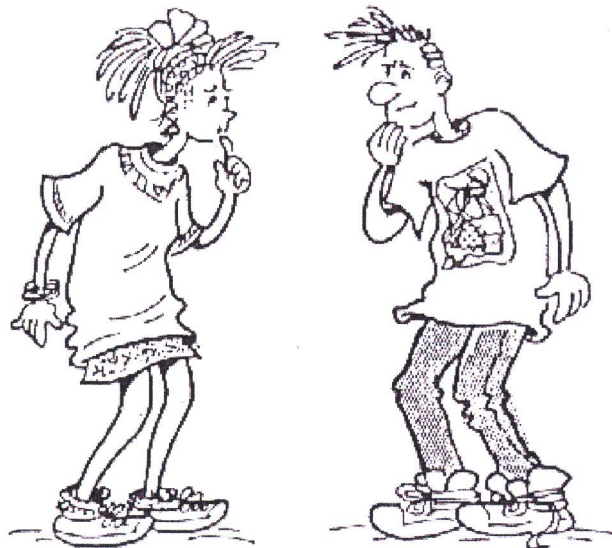
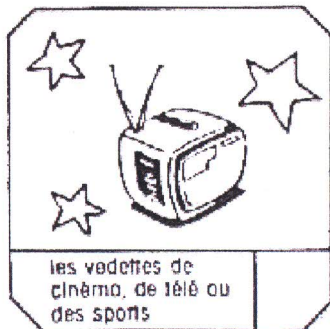
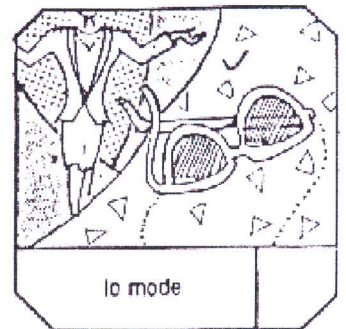
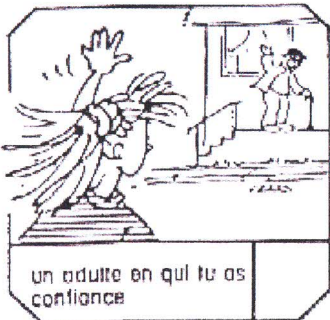


Si tu as répondu "NON" à l'une ou l'autre de ces questions, tu peux encore améliorer ton aptitude à faire face aux pressions négatives.

Qui est ce qui m'influence ?



Parmi les différentes sources d'influence suivantes, choisis les 3 auxquelles tu accordes le plus d'importance en général dans tes décisions.



autres facteurs

TU SUBIS DES PRESSIONS?

Procède toujours en quatre étapes:

1 ANALYSE BIEN LA SITUATION

QUELS SONT LES FAITS?


- Où es-tu?
- Avec qui es-tu?
- Que font les autres?
- Comment agissent-ils?
- Comment te sens-tu par rapport à la situation?

Il est normal d'être nerveux quand on est en groupe. Mais si tu deviens très nerveux, voire même effrayé, c'est peut-être ton instinct qui t'avertit que tu t'exposes à des difficultés.

FAIS CONFIANCE À TES SENS

Regarde et écoute attentivement, et tu sauras ce qui se passe vraiment. Aie toujours confiance en ta perception des choses.

Une fois que tu sais de quoi il est question, demande toi:



Est-ce qu'on veut m'inciter à faire quelque chose que je ne veux pas?

2 PENSE AUX CONSÉQUENCES

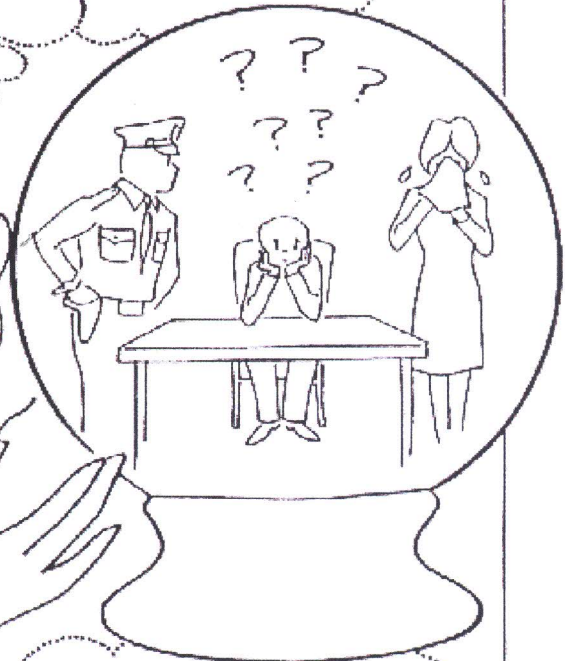
COMMENT TE SENTIRAS-TU

demain? Seras-tu fier de ta décision?

RISQUES-TU D'AVOIR DES PROBLÈMES

avec tes amis? tes parents? tes professeurs? la police?

METS-TU TA SANTÉ EN DANGER?



RISQUES-TU DE DÉCEVOIR TES PROCHES ET TOUS CEUX QUI T'AIMENT?

QUELS SERAIENT LES EFFETS POSITIFS

de ta décision?

QUELLES SERAIENT LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES?

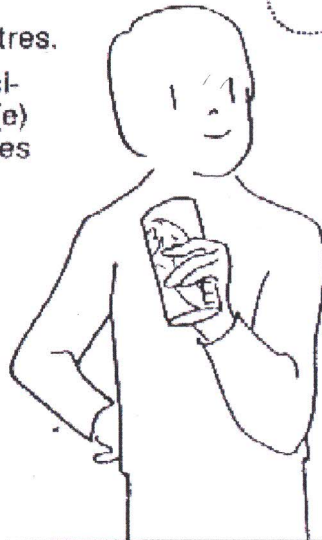
3 PRENDS TA PROPRE DÉCISION

Pense toujours à ce qui est le mieux pour toi.
Avant de décider, évalue bien:

LES CONSÉQUENCES POSSIBLES

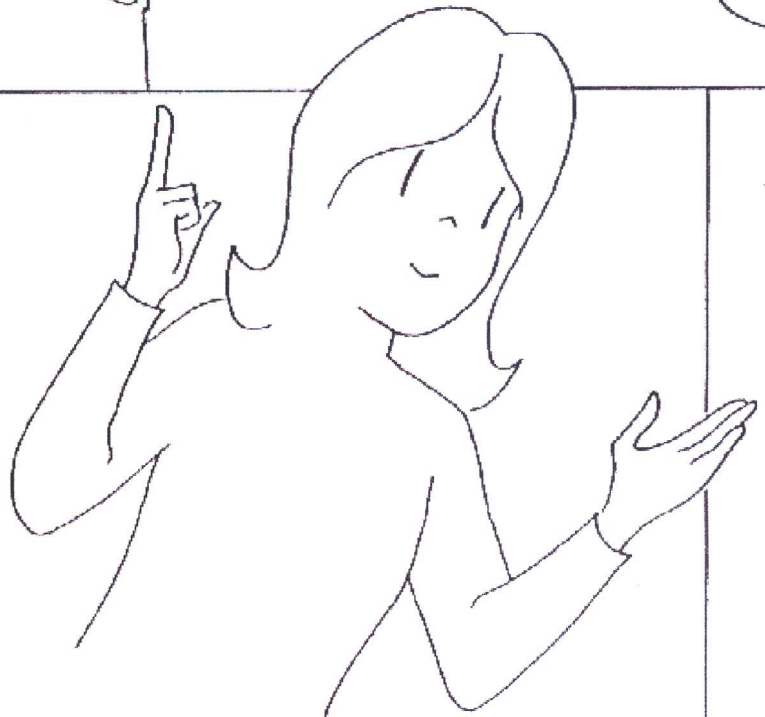
- Les avantages sont-ils plus importants que les inconvénients?
- Ne crois surtout pas que les problèmes n'arrivent qu'aux autres.

Quelle que soit ta décision, tu dois être prêt(e) à en assumer toutes les conséquences.



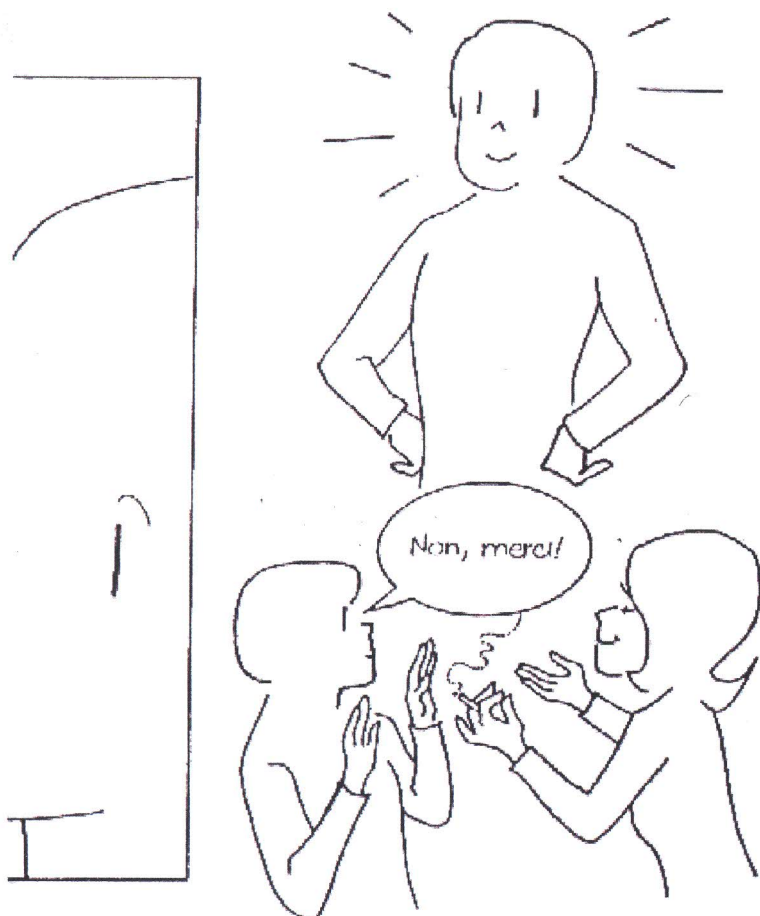
LES EFFETS DE TA DÉCISION SUR L'OPINION QUE TU AS DE TOI-MÊME

Ta décision peut affecter les autres – parents, frères et sœurs, amis, etc. – mais songe que d'abord et avant tout, c'est toi qui en subiras les conséquences, bonnes ou mauvaises.



④ FAIS PART AUX AUTRES DE TA DÉCISION

C'est peut-être l'étape la plus difficile, mais tu peux te simplifier les choses:



SOIS FERME ET DÉCIDÉ(E),

même si tu te sens nerveux(se) ou effrayé(e).

- Tiens-tol droit
- Regarde les autres bien en face
- Parle clairement et simplement, d'une voix calme et assurée.

TU PEUX REFUSER

de faire quelque chose sans te mettre les autres à dos. Quelques exemples:

- "Non, merci!"
- "Merci, ça ne m'intéresse pas."
- "Désolée, j'ai autre chose à faire."
- "Ça ne me dit rien."
- "Non, ça me rend malade."
- "J'ai une meilleure idée!"
- "Non, j'ai décidé d'arrêter ça."



SI ON INSISTE,

tu peux répondre:

- "NON! Il n'en est pas question!"
- "J'ai déjà dit NON! Pourquoi continuez-vous de m'ennuyer avec ça?"
- "Excusez-moi, je dois partir", et t'éloigner sans plus de discussions.

COMMENT FAIRE FACE À CERTAINES SITUATIONS

Souviens-toi toujours des quatre étapes! Quelques autres trucs utiles:

ON T'OFFRE DE L'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES?

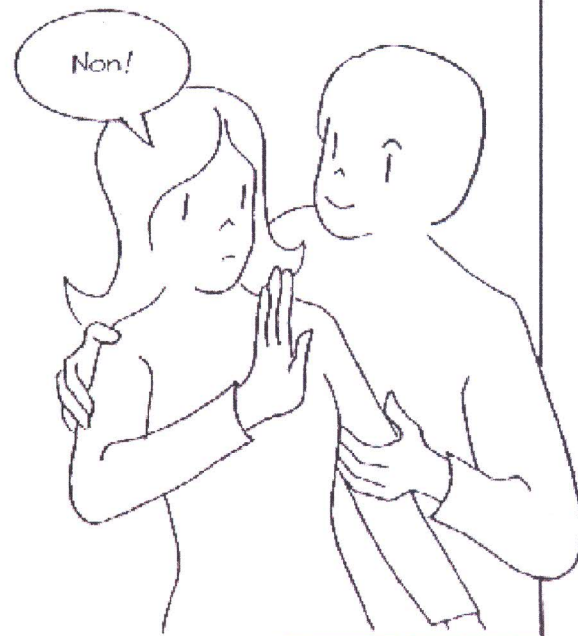
- Dis tout simplement "Non, merci!" ou donne l'une des réponses indiquées à la page précédente.
- Éclipse-toi pour faire autre chose (aller aux toilettes, passer un coup de fil, etc.)
- Fais en sorte de ne pas te retrouver dans une telle situation – évite d'aller dans les parties ou les endroits où on consomme de l'alcool ou d'autres drogues.
- Fréquente des amis qui ne consomment pas d'alcool ou d'autres drogues.
- Salue tout le monde et va-t'en.



ON TE FAIT DES AVANCES?

Il n'y a aucune raison de faire l'amour avec quelqu'un si tu n'es pas d'accord. Quelques manières de refuser poliment:

- "Non. S'il te plaît, respecte ma décision."
- "Non, je ne me sens pas prêt(e)."
- "Désolé(e), mais je ne veux pas faire l'amour avant de me marier."
- "Si tout le monde le fait, tu ne devrais pas avoir de problème à trouver quelqu'un d'autre!"
- "Si tu m'aimes vraiment, ne m'oblige pas à faire quelque chose contre mon gré."



N'OUBLIE PAS! Ton corps t'appartient
-- c'est à toi de décider ce que tu veux en faire.

ON T'INCITE À "PIQUER" OU À VOLER?

Tu peux répondre:

- "Non!" et partir.
- "Le jeu n'en vaut pas la chandelle!"
- "Désolé(e), mais je n'ai rien à prouver!"
- "Je ne tiens vraiment pas à avoir un dossier criminel!"



ON T'INVITE À SÉCHER DES COURS?

Tu peux répondre:

- "Désolé(e), mais je ne peux vraiment pas me le permettre."
- "J'aimerais bien, mais j'aimerais aussi obtenir mon diplôme avant l'âge de 30 ans."
- "Pourquoi n'irions-nous pas ensemble après les cours?"



ON TE PROPOSE DE FAIRE QUELQUE CHOSE CONTRE L'AVIS DE TES PARENTS?

Tu peux répondre:

- Non, merci! J'aime mieux rester en bons termes avec mes parents.
- Désolé(e), mais j'ai passé une entente avec mes parents.
- Je m'excuse, mais je dois partir. Un travail à faire . . .

