Journal « Des décisions qui comptent »

you

Responsabilité individuelle

Cycle 3

ResponsAbilita
empowered by Free. Fair. Future.

Table des matières

Récit d'introduction 3

Oui, non, peut-être 5

Comment prends-tu tes décisions ? 13

Les décisions dans ta vie 21

Ce que je retiens ! 22

Des décisions qui comptent

Récit d'introduction

Le réveil sonne – oh non, c'est déjà le matin ?! À moitié endormie, je jette un coup d'œil à mon portable : 6 heures 15 – pourquoi l'école doit-elle commencer si tôt ? Je règle sur snooze. Après la seconde sonnerie, je reste encore couchée. Je parcours les nouveautés sur Insta et TikTok. Peut-être que Chris a mis quelque chose ? Non, rien de nouveau en tout cas. Déçue et encore hyper-fatiguée, je me lève et me prépare pour la journée. Au lieu de prendre le vélo comme d'habitude, je prends le bus. Mes amies attendent déjà à l'arrêt – le temps suffit encore pour nous procurer une boisson énergisante au kiosque. Ainsi, rien ne pourra aller de travers aujourd'hui !

Les premières heures passent à toute vitesse : Chris est assis deux rangées devant moi – je rêvasse pendant deux heures et je ne sais pas vraiment ce dont parle la prof. Ma foi, il y a des choses plus importantes dans la vie !

À la pause, le moment est enfin arrivé : je rejoins le petit groupe qui entoure Chris. Chris leur montre certainement à tous les dernières vidéos de stunt sur Instagram. Erreur : tous semblent essayer une nouvelle cigarette électronique jetable. Chris m'en propose aussi une bouffée – même si je trouve ça dégoutant, je peux bien sûr difficilement dire non. Et peut-être que je marquerai ainsi des points aux yeux de Chris !

À midi, je rentre à la maison. Après le repas, je réfléchis à ce que je vais faire de mon après-midi de congé. En fait, j'ai promis depuis longtemps à ma sœur d'aller jouer au foot avec elle.

C'est alors que mon portable vibre. Mon cœur bondit : c'est un message de Chris : « hello sam. on se retrouve cet après-m à la gare ? peut-être que nous pouvons aller plus tard à la piscine ? mia et léon viennent aussi. »

Je suis partagée. En réalité, j'ai promis à ma sœur de jouer avec elle au foot… Mais une telle occasion ne se reproduira peut-être pas. Je console ma sœur et je me précipite à vélo en direction de la gare avec mes affaires de bain.

Vers le soir, je rentre à la maison hyper-heureuse. J'ai passé un après-midi super avec Chris ! Maintenant, il serait temps de faire mes devoirs. Je n'en ai vraiment pas la moindre envie. Je les fais malgré tout, car je veux pouvoir profiter ensuite de ma soirée librement et sans mauvais conscience. Je suis sur le point de m'y mettre quand j'entends jeter des petits cailloux contre ma fenêtre. C'est Chris ! Est-ce que j'ai aussi envie de venir au nouveau bar en ville ? J'hésite mais je sors par la fenêtre. Et voilà ce qui arrive : je reste accrochée par mon pull au cadre de la fenêtre et tombe la tête la première dans un buisson.

Tout à coup, tout le voisinage est réveillé et regarde dans notre jardin. Comme c'est gênant ! Chris s'en va en courant – maintenant, il n'y aura certainement jamais rien entre nous !

Comme tu le vois, je prends des décisions toute la journée. Marque en rouge toutes les décisions que j'ai prise de manière consciente ou inconsciente.

Réalise ensuite les deux activités au dos.

Dans ce journal, tu entraînes les compétences suivantes à partir de l'autoévaluation :

→ Je connais différentes possibilités quant à la manière de prendre des décisions.

→ Je sais prendre la responsabilité de mes actes.

Dans ces situations, tu aurais pris d'autres décisions que Sam : explique pourquoi !

.....

.....

.....

La journée aurait pu aussi se terminer tout autrement. Imagine ta propre fin :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oui, non, peut-être

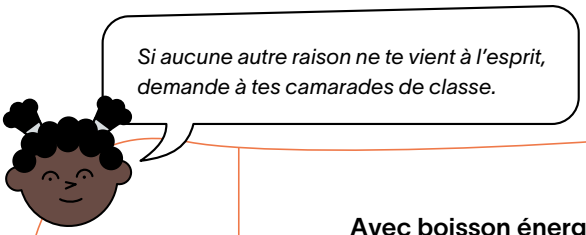
Décisions en matière de consommation

Sam s'achète le matin avant l'école une boisson énergisante. Cela se produit assez souvent ces derniers temps. Les parents de Sam ne voient pas ça d'un bon œil. En réalité, Sam s'en moque, mais quelque part, cela la déstabilise…

Renseigne-toi sur les boissons énergisantes. Note en vert ce que tu sais déjà sur les boissons énergisantes. Note en bleu les nouvelles connaissances que tu as acquises.

Coût	
Ingrédients	
Dangers	
Autre	

Admettons que Sam consomme chaque matin une boisson énergisante durant ces cinq prochaines années. À quelles conséquences devrait-elle s'attendre ? Qu'en serait-il si elle renonçait aux boissons énergisantes ?



	Avec boisson énergisante	Sans boisson énergisante
Coût		
Santé		
Environnement		
Famille		
Cercle d'amies et amis		
École		
Football		

Pourquoi Sam décide-t-elle d'acheter une boisson énergisante ? Qu'en penses-tu ?

.....

.....

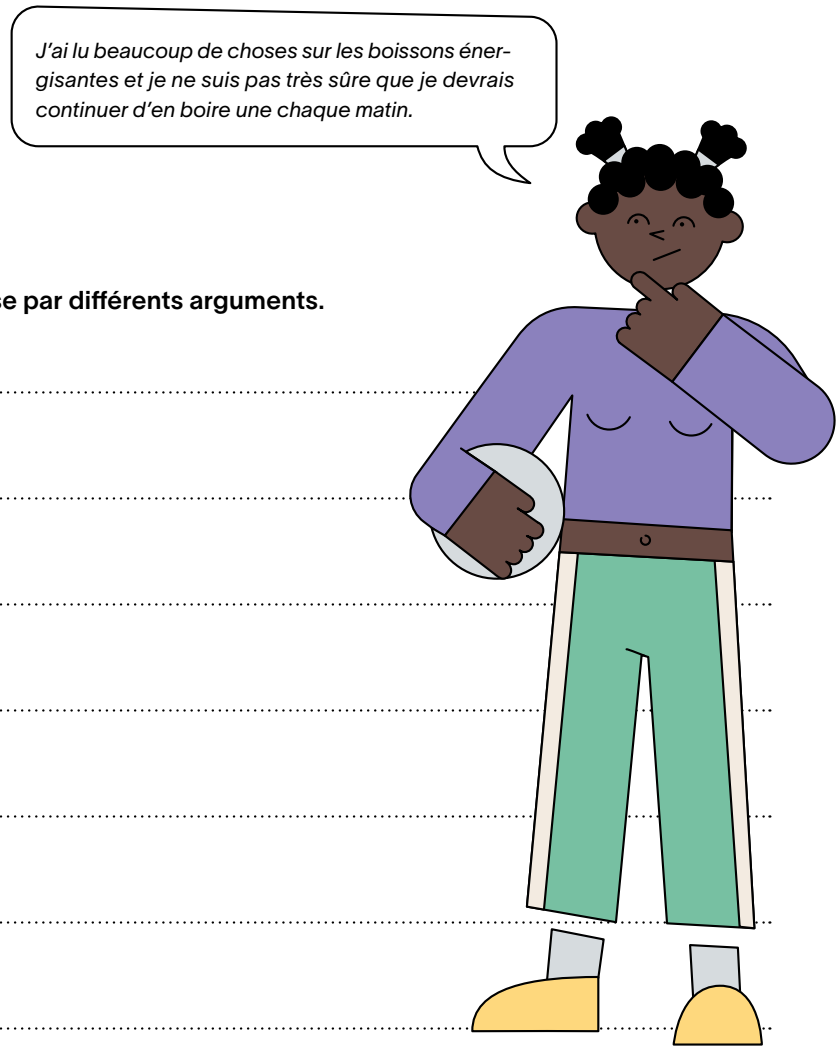
Pour quelles raisons les jeunes consomment-elles ou ils des boissons énergisantes ? Note ces raisons dans la colonne de gauche.

À la place d'une boisson énergisante, les jeunes comme Sam pourraient aussi choisir une autre option. Réfléchis à une alternative pour chaque raison.

Raisons pour la consommation de boissons énergisantes	Alternatives
Goût	*Sam choisit une autre boisson qui lui plaît.*

Quelles pourraient être les raisons de renoncer à des boissons énergisantes ? Complète.

Les boissons énergisantes sont chères, elles contiennent des ingrédients malsains,



Que conseilles-tu à Sam ? Justifie ta réponse par différents arguments.

Cigarettes électroniques jetables

Une cigarette électronique jetable est un type de cigarette équipée d'une batterie et d'un vaporisateur intégré. Sa consommation peut entraîner une dépendance et comporte des risques pour la santé.

Fournis les renseignements manquants sur les points ci-dessous concernant les cigarettes électroniques jetables. Note en vert ce que tu sais déjà sur les cigarettes électroniques jetables. Écris en bleu les nouvelles connaissances.

Coût

Voici le prix des cigarettes électroniques jetables :

Pour le même prix, je pourrais m'acheter ce qui suit :

Aspect et goût

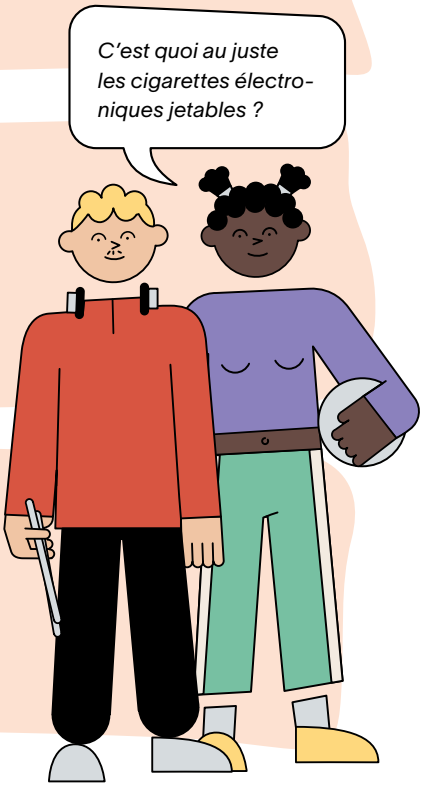
Les cigarettes électroniques jetables sont attractives pour les jeunes, parce que…

Santé

Les cigarettes électroniques jetables sont néfastes, parce que…

Environnement

Les cigarettes électroniques jetables polluent l'environnement, parce que…



Admettons que Sam vapote (fume des cigarettes électroniques jetables) durant ces cinq prochaines années. À quelles conséquences devrait-elle s'attendre ? Qu'en serait-il si elle renonçait aux cigarettes électroniques jetables ?

	Avec des cigarettes électroniques jetables	Sans cigarettes électroniques jetables
Coût		
Santé		
Environnement		
Famille		
Cercle d'amies et amis		
École		
Football		

**Quelles pourraient être les raisons qui poussent les jeunes à se décider *pour* le vapotage ?
Marque-les et complète.**

Parce que le cercle d'amies et amis vapote

Avoir un sentiment de liberté

Savourer le goût

Par ennui

Pour être cool

Pour maigrir

Pour se détendre

**Quelles pourraient être les raisons qui poussent les jeunes à se décider contre la fumée de la vape ?
Marque-les et complète.**

C'est mauvais pour la santé

Ne pas vouloir décevoir d'autres personnes

Le cercle d'amies et amis ne vapote pas

Être trop jeune

Ne pas dépenser son argent de poche pour le vapotage

Cela entraîne une dépendance

Ne pas aimer le goût

Ne pas vouloir polluer l'environnement

Qu'est-ce qui pourrait convaincre Sam de renoncer aux cigarettes électroniques jetables ? Note tes idées et discutez-en en classe. Complète tes idées.

Dans le module « world », tu en apprends davantage sur la consommation de tabac et les effets pour l'environnement.

Comment prends-tu tes décisions ?

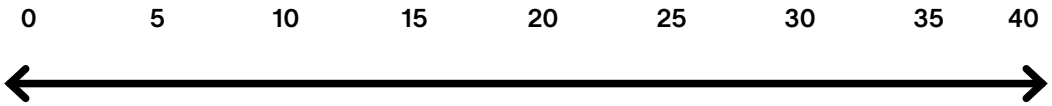
Questionnaire

Ce questionnaire sert à mieux savoir de quelle manière tu prends tes décisions. Tu peux te tester toi-même. Essaie de répondre aux questions le plus sincèrement possible. À la fin, tu comptes les points (entre parenthèses) et tu lis l'évaluation au dos.

	N'est pas vrai du tout (1)	**N'est pas tel-lement vrai (2)**	**Est assez vrai (3)**	**Est tout à fait vrai (4)**
1. Je me tiens longtemps devant ma penderie et j'essaie plusieurs habits avant de me décider pour l'un d'eux.				
2. Quand je fais des courses il arrive souvent que je ne sois plus sûre ou sûr de m'être décidée ou décidé pour les bons articles.				
3. J'attends avant d'accepter une invitation. Quelque chose d'autre pourrait encore venir.				
4. Quand j'écoute de la musique, j'ai du mal à me décider pour une chanson précise.				
5. Quand je regarde des films ou des séries j'ai de la peine à me décider pour quelque chose.				
6. Il me faut beaucoup de temps pour trouver un cadeau qui convient pour une amie ou un ami.				
7. J'ai des devoirs qui ne sont pas difficiles et sont terminés rapidement. Je prends malgré tout le temps de tout relire très attentivement.				
8. Qu'il s'agisse des devoirs à l'école, du sport ou d'autre chose : je veux tout faire aussi parfaitement que possible !				
9. Je veux toujours faire partie des meilleures et meilleurs.				
10. Au restaurant, j'ai de la peine à me décider pour un menu.				

Total .....

Additionne les points obtenus et reporte-les sur l'axe des chiffres. Tes décisions sont-elles plutôt spontanées ou réfléchies ? Peut-être que tu te places juste au milieu. Tu en sauras plus en lisant le texte ci-dessous.



spontané/spontanée

réfléchi/réfléchie

Spontané ou spontanée:

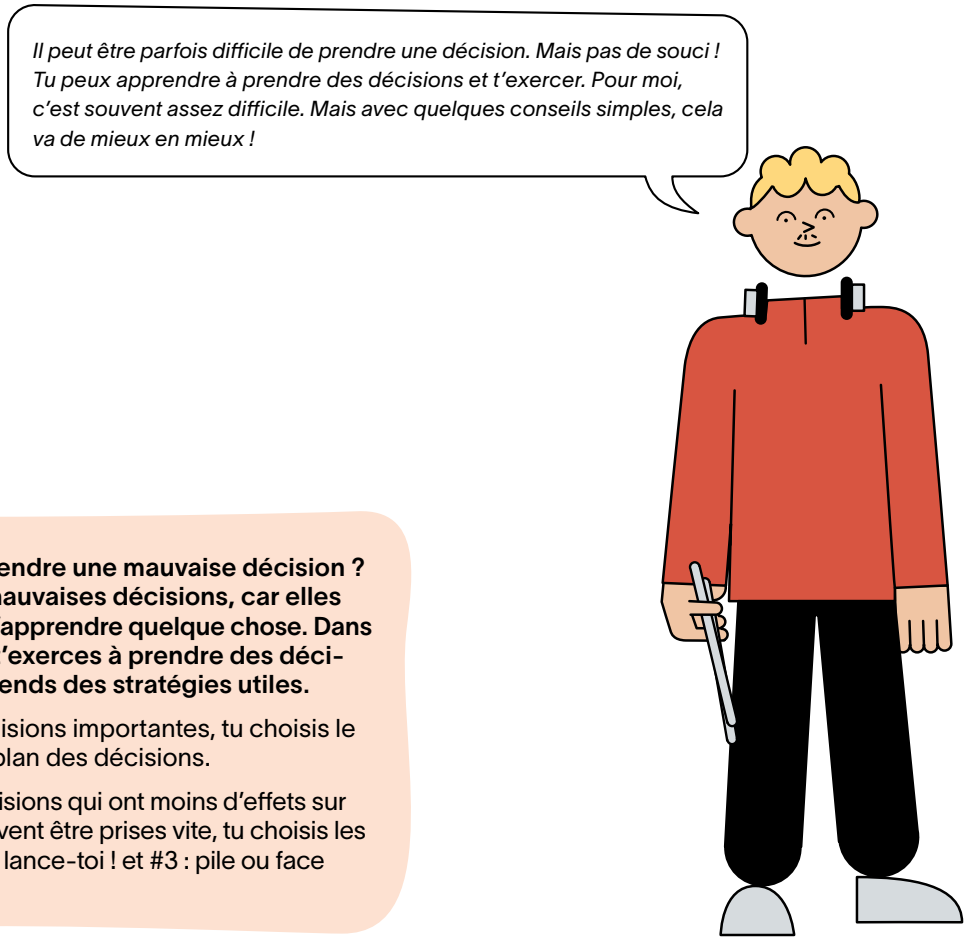
Il est facile pour toi de prendre des décisions. Tu te contentes souvent de la première option et tu décides comme tu le sens. Accorde-toi du temps pour les décisions importantes afin de peser le pour et le contre et de prendre une décision responsable.

Réfléchi ou réfléchie :

Il est difficile pour toi de prendre des décisions. Tu cherches des alternatives jusqu'au moment où tu as trouvé la solution qui te paraît la meilleure. De ce fait, tu repousses la décision ou ne la prends jamais. Exerce-toi à prendre des décisions. Car ne pas décider signifie laisser d'autres le faire à ta place.

Au milieu :

As-tu obtenu entre 15 et 25 points ? On n'identifie pas de schéma sur la manière dont tu prends tes décisions. Certaines décisions sont possibles pour toi de manière spontanée alors que d'autres te donnent des maux de tête.



Crains-tu de prendre une mauvaise décision ? Il n'y a pas de mauvaises décisions, car elles te permettent d'apprendre quelque chose. Dans ce chapitre, tu t'exerces à prendre des décisions et tu apprends des stratégies utiles.

→ Pour les décisions importantes, tu choisis le conseil #1 : plan des décisions.

→ Pour les décisions qui ont moins d'effets sur toi et qui doivent être prises vite, tu choisis les conseils #2 : lance-toi ! et #3 : pile ou face

Conseil #1 : plan des décisions

Ce plan te permet d'évaluer de manière ciblée le pour et le contre d'une décision. Prends des notes pour chaque étape.

Quelle décision dois-tu prendre ?
Pourquoi dois-tu prendre cette décision ? Qu'est-ce que tu ressens ? Comment te sens-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles solutions y a-t-il ? Plus il y en a, mieux c'est ! Les solutions peu réalistes ont aussi leur place ici. Discute de ta liste de solutions avec une personne en qui tu as confiance.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Évalue les avantages et les inconvénients de tes solutions et établis un classement. Pense aussi aux conséquences dans un avenir proche et lointain.

Solution : **Avantages :** **Inconvénients :**	**Solution :** **Avantages :** **Inconvénients :**
Solution : **Avantages :** **Inconvénients :**	**Solution :** **Avantages :** **Inconvénients :**

Classement :

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

Décide-toi pour une solution ! Quelle décision as-tu choisie ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

Mets ton projet à exécution ! Où as-tu besoin d'aide ?

.....

.....

.....

.....

Réfléchis à la décision prise. Comment te sens-tu maintenant ?

.....

.....

.....

.....

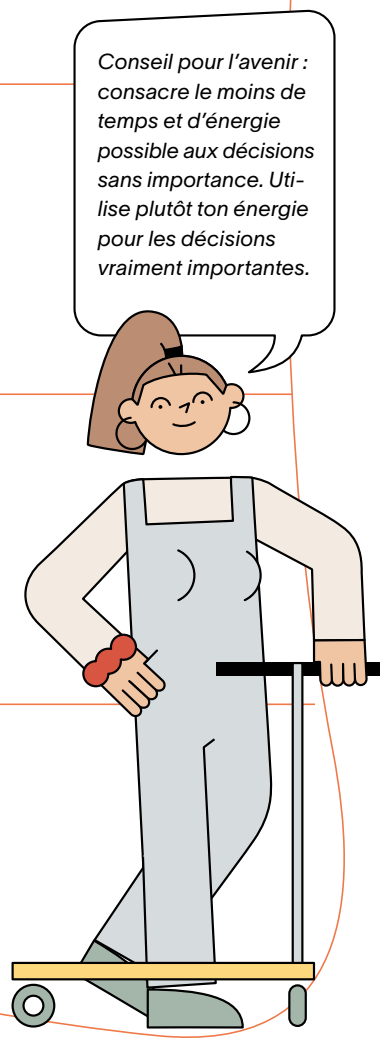
Conseil #2 : lance-toi !

Quelle est l'importance de ces décisions pour toi ? Mets une croix !

	Décision importante	**Décision sans importance**	**Cette décision est importante pour moi/est sans importance, parce que ...**
Tu dois avoir choisi jusqu'à demain toutes les branches à option pour la prochaine année scolaire.			
Tu choisis un menu que tu souhaites préparer pour tes amies et amis.			
Tu prépares une playlist pour ton invitation samedi.			
Tu dois dire à tes parents jusqu'au week-end si tu vas en vacances avec eux ou si tu participes à un camp.			
Tu aimerais apprendre un nouvel instrument de musique et tu dois choisir lequel.			
Tes meilleurs amis et amies t'ont invité à la même date. Tu dois décider à qui tu dis oui.			

Note toutes les décisions que tu as prises récemment. Lesquelles étaient importantes, lesquelles sans importance ?

Décisions importantes	Décisions sans importance



CONSEIL #3 : pile ou face

Prends une pièce de monnaie. Attribue une possibilité au côté pile et une autre au côté face. Lance la pièce et examine le résultat.

Ma question :

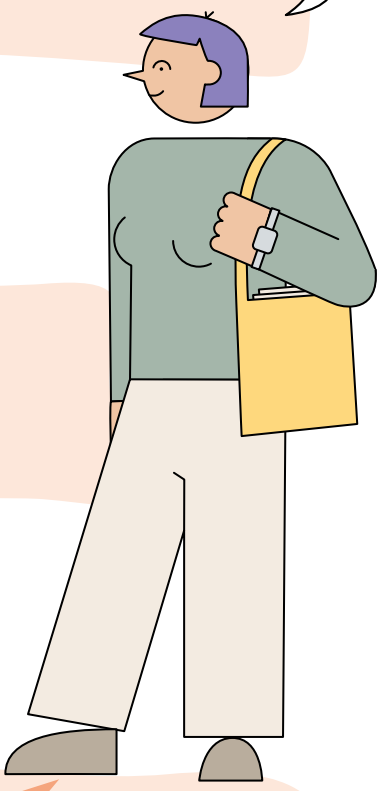
Attribue au côté pile et au côté face une possibilité.

Pile :

Face :

Alternative s'il y a plus de deux possibilités : note les options sur des billets et tires-en un ! Si tu es en route et que tu n'as pas de billets, tu cherches différents petits objets et tu attribues à chacun une possibilité.

Choisis un objet sans regarder.



Lance la pièce !

Résultat :

**Examine le résultat.
Es-tu contente/content ?**

Oui, parce que...

Non, parce que...

Les décisions dans ta vie

Petit retour en arrière personnel

Dans ta vie, tu as déjà pris quelques décisions. Quelles sont les décisions qui t'ont rendu heureuse ou heureux ? Pourquoi ? Inscris-les et sois fière ou fier des décisions positives. Continue la liste.

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Ce que je retiens !

Courte réflexion

Dans ce journal, tu as étudié à fond le sujet des décisions. Tu as aussi travaillé selon trois conseils pratiques concernant la manière de gérer les questions importantes et moins importantes.

Peux-tu imaginer que tu continueras d'utiliser l'un des trois conseils ? Mets une croix et explique pourquoi.

☐ Conseil #1 : plan des décisions ☐ Conseil #2 : lance-toi ! ☐ Conseil #3 : pile ou face

Oui, parce que... .....

.....

Cela varie de cas en cas, parce que... .....

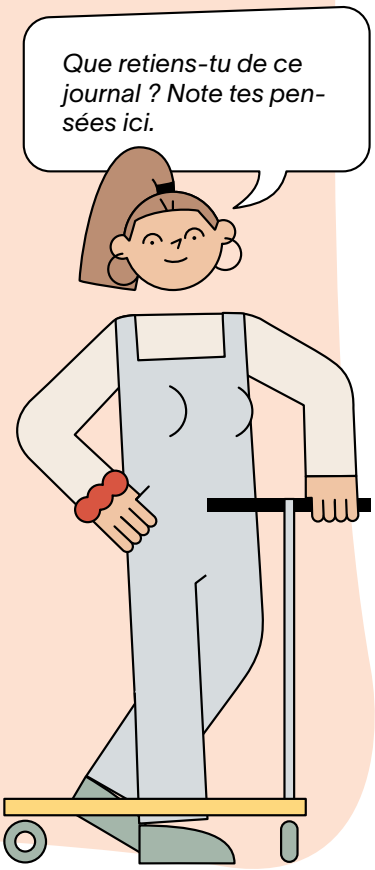
.....

Seulement si... .....

.....

Non, ma manière de prendre des décisions est la suivante : .....

.....


Que retiens-tu de ce journal ? Note tes pensées ici.

Impressum

Auteure : Claudia Füglistaller
Rédaction : Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21
Traduction : Martine Besse
Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21
Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations
Relecture : Rotstift AG, Bâle
Conception du design : Heyday, Berne
Illustrations : YK Animation Studio, Berne
Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.
→ *freefairfuture.ch*

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).
→ *www.education21.ch*

@education21.ch: *Facebook*, *Twitter*, *LinkedIn* | #e21ch #éducation21

éducation21
Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Education en vue d'un Développement Durable
Educazione allo Sviluppo Sostenibile
Furmaziun per in Svilup Persistent

ResponsAbilita
empowered by Free. Fair. Future.

CC BY NC ND