

Les décisions

- **Quand on fait les décisions, on veut qu'ils soient basés sur nos valeurs, et pas celles d'une autre personne ou groupe.**

- **Pourquoi?**

Si on fait les bonnes décisions on peut limiter les conséquences négatives et prendre soin de notre propre bien-être



Un modèle à suivre

- **Définis la décision**
- **Explore tes options**
- **Considère les conséquences**
- **Identifie tes valeurs**
- **Décide sur un choix/action**
- **Évalue et réfléchis sur ton choix**

DECISION



DECIDE en action

Est-ce que je devrais aller au lit, ou regarder une autre émission de Netflix?

	Définition	Actions
D	Définis la décision	Je dois choisir si je veux m’amuser plus et avoir moins de sommeil, <u>ou</u> est-ce que je veux plus de sommeil et regarde le film plus tard.
E	Explore tes options	1) Regarder l’émission. 2) Aller au lit. 3) Regarder un demi d’une émission. 4) Regarde toute la saison.
C	Considère les conséquences	1) Regarder l’émission. – moins d’énergie demain; avoir un sujet de conversation avec mes amis; plus difficile de tomber endormi 2) Aller au lit. – plus d’énergie demain; tu ne vas pas savoir qu’est-ce qui s’est passée 3) Regarder un demi d’une émission. – je voudrai regarder plus; plus difficile de tomber endormi; 4) Regarde toute la saison. – vraiment fatiguer demain; plus difficile de tomber endormi; va savoir ce qui s’est passée; manque de travail demain?; tu peux “spoil” la saison pour les autres, mais tes amis vont être fâché
I	Identifie tes valeurs	- Sommeil est très important - Famille vient en premier
D	Décide sur un choix	- Aller au lit
E	Évalue la décision	- Je suis en bonne forme aujourd’hui - Je [pense qu’il était une bonne décision car personne dans ma classe regarde Ahsoka, donc il y a personne à qui je peux parler

DECIDE en action – ton tour

Est-ce que je devrais travailler sur le projet qui est due vendredi?

	Définiton	Actions
D	Définis la decision	
E	Explore tes options	
C	Considère les consequences	
I	Identifie tes valeurs	
D	Décide sur un choix	
E	Évalue la décision	

