

# Références de l'enseignant pour le journal intime et le modèle de prise de décision

---

## Que pouvez-vous faire ?

Parfois, vous pouvez vous trouver dans une situation où vous vous sentez coincé et que vous n'avez pas d'autres options que de prendre le volant après avoir consommé de l'alcool ou de faire un tour avec quelqu'un qui en a consommé. Cependant, il est important que vous vous souveniez que vous avez des options et que, même si vous ne prenez qu'un seul verre, vous ne devez jamais prendre le volant.

## Si vous pensez être en état d'ébriété ...

Si vous vous trouvez dans cette situation, voici quelques alternatives pour vous rendre à la maison :

- ayez un conducteur désigné
- appelez un taxi
- prenez l'autobus
- appelez un ami, vos parents ou une personne de confiance dont les facultés ne sont pas affaiblies
- restez à la maison de votre ami

## Si on vous offre de vous ramener chez vous et que le conducteur est sous l'effet de la drogue, de l'alcool ou en état de fatigue ...

C'est normal de refuser son offre. Il y a plusieurs façons de vous sortir de cette situation :

- Regardez la personne droit dans les yeux et dites fermement : « non merci »
- Proposez de partager les frais d'un taxi
- Dites-lui que vous trouverez un autre moyen de rentrer à la maison – à pied, en autobus, en taxi ou en appelant quelqu'un d'autre
- Si vous ne connaissez pas bien la personne, essayez de parler à ses amis. Essayez de voir s'ils ne pourraient pas persuader la personne de ne pas prendre le volant  
([Alcool : problème et solutions](#) – en anglais seulement)
- Essayez de cacher ses clés d'auto. Prenez-les lorsque son attention est occupée, il y a de fortes chances que le conducteur s'imagine les avoir oubliées quelque part ([Alcool : problème et solutions](#) – en anglais seulement)
- Si la soirée a lieu dans une résidence privée, et que rien d'autre ne marche, demandez au propriétaire des lieux si vous pouvez passer la nuit là-bas.

# Références de l'enseignant pour le journal intime et le modèle de prise de décision

---

## Pour résister à la pression des pairs ?

Il peut arriver de sentir de la pression pour faire quelque chose qui ne vous tente pas, par peur d'être exclu du groupe ou simplement d'être considéré comme différent. Mais refuser de vous soumettre à la pression de vos pairs peut être une bonne chose, surtout en ce qui concerne la conduite en état d'ébriété ou sous l'effet des drogues. Souvenez-vous que vous pouvez avoir un effet positif sur vos pairs. Si vous adoptez une position ferme à l'égard de la conduite en état d'ébriété, d'autres pourront suivre votre exemple. Par exemple, si vous refusez de monter dans le véhicule d'une personne en état d'ébriété, les autres seront aussi moins enclins à le faire. La plupart des jeunes ressent la pression de prendre un verre ou de la drogue à un moment ou l'autre. Si c'est le cas il est important de reconnaître si c'est prudent de conduire. Vous devez apprendre à connaître vos limites. Souvenez-vous que votre taux d'alcoolémie (alcool dans le sang) doit être 0 si vous avez moins de 21 ans pour conduire légalement. Sachez ce que vous êtes à l'aise de faire et de ne pas faire, et soyez capable de le dire aux autres. Voici des moyens de dire « non » lorsqu'on vous invite à faire des choses qui pourraient influencer votre capacité de conduire :

- Je ne veux pas finir comme (insérer le nom d'une vedette, comme Lindsay Lohan).
- Je préfère m'abstenir- ce n'est pas vraiment ce que j'aime faire.
- Non, ça va. Merci quand même !
- Je ne peux pas, ça aggraverait mon asthme, ma bronchite ou mon rhume. ([Stratégie nationale antidrogue](#)).

# Références de l'enseignant pour la réaction aux commentaires du journal intime et le modèle de prise de décision

S'ils continuent de faire pression sur vous, vous pouvez simplement leur demander de vous respecter en ne vous obligeant pas à faire quelque chose qui vous met mal à l'aise. Simplement leur dire que vous les rejoindrez plus tard pourrait faire l'affaire. Mais souvenez-vous toujours que vous n'êtes pas seul, et que vous n'avez pas à changer votre façon d'être pour être accepté. Un véritable ami restera votre ami, peu importe ce que vous décidez de faire, et il respectera votre opinion; n'ayez pas peur d'affirmer vos convictions.

Pour plus de renseignements sur la conduite avec les facultés affaiblies, consultez :

- [MADD Canada](#)
- [Transports Canada](#)
- [Conseil canadien de la sécurité](#)
- [Conseil canadien des administrateurs en transport motorisé](#)

Définition	Répercussions
<p><b>Conduite en état d'ébriété :</b></p> <p>conduire après avoir consommé de l'alcool, peu importe la quantité</p>	<p>Chacun réagit différemment à l'alcool; il est donc difficile de prédire les effets exacts.</p> <p>Certains se sentent gais, d'autres tristes, et d'autres encore éprouvent de la somnolence.</p> <p>La consommation d'alcool affaiblit grandement vos facultés et augmente considérablement vos risques d'accident.</p>
<p><b>Conduite avec les facultés affaiblies par la drogue :</b></p> <p>conduire après avoir consommé de la drogue – drogues illégales, médicaments avec ou sans ordonnance</p>	<p>La drogue nuit à tes capacités de conduire en affectant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'équilibre et la coordination</li> <li>• les habiletés motrices</li> <li>• l'attention</li> <li>• le jugement</li> <li>• le temps de réaction</li> <li>• les aptitudes liées à la prise de décision</li> </ul> <p>(Source : <a href="https://www.canada.ca/fr/campagne/ne-conduis-pas-gele.html">https://www.canada.ca/fr/campagne/ne-conduis-pas-gele.html</a>)</p>

# Références de l'enseignant pour la réaction aux commentaires du journal intime et le modèle de prise de décision

## Notes pratiques pour l'enseignant :

Le but du modèle de prise de décision est de promouvoir la sécurité personnelle et la prévention des accidents. Il est important que les étudiants comprennent les risques de la santé et sécurité de leur environnement personnel et physique. Le modèle I.D.E.A.L. de prise de décision permet aux étudiants de comprendre qu'ils ont le choix lorsqu'il est question de comportements à risque. Ce modèle de prise de décision donne l'occasion aux étudiants d'acquérir des stratégies qui les aideront à minimiser l'exposition à ces risques.

Si le temps le permet, permettez aux étudiants de présenter leur scénario à la classe ou à une assemblée de l'école. De plus, cette présentation pourrait être ajoutée aux choix de projet de création «Conduire sous l'effet des drogues ; Un travail médiatique» de l'annexe 5a, pour ensuite être présentée devant la classe.

**Identifier** le problème.

**Décrire** toutes les solutions possibles et recueillir l'information en consultant des gens, des livres et d'autres ressources ou réfléchir à des expériences antérieures, etc.

**Évaluer** les conséquences de chaque solution.

**Agir** – Choisissez une solution et essayez-la!

**L** – (L'apprentissage) Apprendre Est-ce que ça a fonctionné ? Pourquoi et pourquoi pas ? Si ça n'a pas fonctionné, répétez les étapes 2 à 5.

## Aptitudes à communiquer

- Quand les étudiants ont pris une décision, mettez l'accent sur le fait qu'ils doivent communiquer leur décision efficacement aux autres.
- La capacité de communiquer efficacement est importante pour que les étudiants appliquent leur décision. La communication est un échange de pensées, d'idées et de sentiments entre deux ou plusieurs personnes. C'est un aspect fondamental des relations humaines. La communication est un processus à double sens incluant l'envoi et la réception d'un message.
- Les gens communiquent non-verbalement (expressions faciales, posture, gestes) et verbalement (en parlant). Il est nécessaire de spécifier qu'il est tout aussi important d'écouter que d'exprimer vos idées lors d'une interaction avec quelqu'un.