

## Faire part de son point de vue sur la prise de décision responsable

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE	ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES	DURÉE
 <p>Prise de décision responsable</p>	 <p>Aucun</p>	 <p>10 minutes par amorce de conversation</p>

### 1. Quoi ?

- + Une activité visant à encourager les jeunes à aborder la complexité de la prise de décisions constructives et respectueuses aborder la complexité de faire des choix constructifs et respectueux.

### 2. Pourquoi ?

- + La prise de décision est une réalité quotidienne. Certaines de nos décisions sont si habituelles que nous les prenons sans réfléchir. Mais les décisions plus complexes ou plus difficiles exigent un examen plus approfondi des différentes possibilités et des conséquences, ainsi qu'une manière systématique de peser tous ces facteurs.

### 3. Comment ?

- + Débutez avec cinq respirations en pleine conscience pour capter l'attention des participants de manière à ce qu'ils se concentrent sur le moment actuel.
- + À la page suivante, choisissez une question dans la liste des amorces de conversation proposées pour déclencher la discussion.
- + Chaque amorce de conversation correspond à une activité de 10 minutes.

### Le saviez-vous ?

Le fait de développer un vocabulaire des sentiments et les étiqueter correctement une fois qu'ils se manifestent, aide les jeunes à faire des choix sains et à résoudre les conflits de manière non violente.

# Faire part de son point de vue sur la prise de décision responsable

## 4. Amorces de conversation

Cochez la case située à gauche de chaque question pour savoir quelles sont celles que vous avez abordées.

- Racontez une histoire dans laquelle votre instinct vous a orienté vers la bonne décision. Quelle était la force motrice de votre décision ?
- Racontez un moment où vous avez été confronté à un défi. Quelles compétences avez-vous utilisées pour le gérer ou le surmonter ?
- Que pouvez-vous faire quotidiennement pour être plus compatissant envers vous-même et les autres ?
- Réfléchissez à un choix que vous avez récemment fait. Quel a été le processus qui vous a amené à prendre cette décision ?
- Comment les personnes qui vous entourent influencent-elles votre prise de décision ?
- Partagez une occasion où vous avez adopté la première solution qui s'offrait à vous et où vous avez laissé passer une meilleure alternative.
- Comment vos buts pour l'avenir influencent-ils vos décisions du moment actuel ?
- Racontez une histoire où vous avez dû faire des compromis ? Que s'est-il passé pour que vous arriviez à cette décision-là ?
- Racontez une histoire où vous avez une fois eu des doutes sur une décision qui s'est révélée la bonne après avoir été réévaluée.
- Racontez une histoire où vous avez une fois pris une mauvaise décision et où vous avez dû en assumer les conséquences. Que s'est-il passé et qu'avez-vous appris ?
- Racontez une histoire où vous avez agi pour assurer le bien-être d'une autre personne.
- Partagez quelque chose en quoi vous croyez si fort que vous vous leveriez pour la défendre, même si personne d'autre n'était d'accord avec vous.