

## Activités additionnelles

### Activité La machine à voyager dans le temps

L'impulsivité et les décisions peu réfléchies font partie du processus d'apprentissage des jeunes qui se préparent à la vie adulte. Mais les jeunes qui sont constamment incapables de réfléchir à l'avenir et de le planifier ont tendance à connaître des résultats plus négatifs, comme la délinquance et la toxicomanie.

Encourager les jeunes à imaginer l'avenir qu'ils/elles souhaitent et à le décrire peut les aider à réfléchir aux conséquences à long terme de décisions importantes, comme celle de ne pas consommer de nicotine.

Écrire une lettre à notre « futur soi » peut être une façon de reconnaître la difficulté de ce choix, de se féliciter de l'avoir fait et de se rappeler les raisons pour lesquelles on choisit de ne pas vapoter ou fumer.

Demandez à chaque élève de sceller sa lettre dans une enveloppe portant son nom et la date. Dites-leur que la personne dont le nom est inscrit sur l'enveloppe est la seule qui peut l'ouvrir. Recueillez les enveloppes et rendez-les aux élèves à la fin de l'année (ou à un autre moment que vous jugez opportun).

#### Instructions pour les élèves

Les raisons de ne pas consommer de nicotine sont nombreuses. Certain-es jeunes ne veulent pas endommager leurs poumons, leur cerveau et d'autres parties de leur corps. D'autres sont préoccupé-es par les effets sur leur santé mentale ou par les coûts. Certain-es jeunes s'inquiètent des effets que la cigarette ou le vapotage pourrait avoir sur leurs capacités sportives, ou en ont vu les effets négatifs sur un-e membre de leur famille.

Réfléchis à ce qui est important dans ta vie et aux répercussions que ton choix de vapoter ou de fumer pourrait avoir sur ces personnes ou ces activités. Que voudrais-tu dire à ton/ta « futur-e toi » s'il/elle était tenté-e de vapoter ou de fumer?

Écris une lettre pour te rappeler ce qui est important pour toi et pourquoi tu as fait ce choix. Indique les raisons de ton choix et pourquoi ces choses sont importantes pour toi. Par exemple : « Parce que vapoter coûte cher » pourrait être l'une de tes raisons, mais pourquoi est-ce important? Y a-t-il un loisir ou une activité qui te tient à cœur et dans lequel tu préfères investir ton argent?

N'oublie pas : ce n'est pas toujours un choix facile. Félicite-toi de dire « non » et de t'engager à un avenir sans vapoter ni fumer.