Dans la plupart des activités de ta vie quotidienne, tu es appelé à donner ton opinion et à faire des choix, que ce soit à la maison, à l’école, à ton travail, dans tes loisirs, avec tes amis, etc.

Exprimes-tu facilement ton opinion? Fais-tu les choix dans les situations qui te concernent? Dans la fiche « J’explore ma capacité à donner mon opinion et à faire des choix », **l’activité 1** te permet d’abord **d’identifier les situations** dans lesquelles tu exprimes ton opinion et celles dans lesquelles tu fais des choix.

**L’activité 2** te permet **d’identifier les personnes** avec qui tu as plus de facilité à exprimer ton opinion et à faire des choix, ainsi que celles avec lesquelles tu as plus de difficultés à le faire.

Enfin, l’**activité 3** te permet d’explorer **ce que tu aimerais changer**.

**Activité 1**

Dans le tableau suivant, il y a une liste de situations de la vie quotidienne. Pour chacune de ces situations, coche ce que tu fais :

* si tu donnes ton opinion, mets un crochet 🗹 dans la case vis-à-vis « Je donne mon opinion »;
* si tu fais des choix dans ces situations, mets un crochet 🗹 dans la case vis-à-vis « Je fais des choix ».

Pour une même situation, c’est possible de donner ton opinion et de faire des choix.

| **Situations de la vie quotidienne** | **Je donne mon opinion** | **Je fais des choix** |
| --- | --- | --- |
| Les vêtements à acheter |  |  |
| Les vêtements à porter |  |  |
| Ce que je mange chez moi |  |  |
| Ce que je mange à l’école ou au travail |  |  |
| Ce que je mange au restaurant |  |  |
| La musique que j’écoute |  |  |
| Les émissions de télé ou de radio que j’écoute |  |  |
| La décoration de ma chambre |  |  |
| Les amis que je fréquente |  |  |
| Les activités que je fais |  |  |
| Les sites Internet que je visite |  |  |
| La façon de gérer mon temps |  |  |
| La façon de gérer mon budget |  |  |
| Ajoute d’autres situations |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Y a-t-il des situations dans lesquelles tu aimerais donner ton opinion plus souvent? Si oui, lesquelles?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Qui peut t’aider à trouver des moyens pour donner ton opinion plus souvent? À qui peux-tu en parler?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**oui, lesquelles?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Qui peut t’aider à trouver des moyens pour choisir plus souvent dans les situations qui te concernent?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Activité 2**

Il y a des personnes avec qui c’est plus facile d’exprimer ton opinion et de faire des choix. Dans le tableau suivant, il y a une liste de personnes qui font partie de ton réseau. Pour chacune de ces personnes, coche ce que tu fais :

* si tu donnes ton opinion avec ces personnes, mets un crochet 🗹 dans la case vis-à-vis « Je donne mon opinion »;
* si tu fais des choix lorsque tu es avec ces personnes, mets un crochet 🗹 dans la case vis-à-vis « Je fais des choix ».

Pour une même personne, c’est possible de donner ton opinion et de faire des choix.

| **Personnes de mon réseau**  | **Je donne mon opinion** | **Je fais des choix** |
| --- | --- | --- |
| Mère  |  |  |
| Père  |  |  |
| Frère ou sœur |  |  |
| Grands-parents |  |  |
| Oncles et tantes  |  |  |
| Cousins et cousines |  |  |
| Amis |  |  |
| Voisins |  |  |
| Enseignants |  |  |
| Employeurs  |  |  |
| Intervenants |  |  |
| Médecin – dentiste – pharmacien  |  |  |
| Chauffeur d’autobus ou du transport scolaire |  |  |
| Entraîneur/animateur d’une activité  |  |  |
| Commis — caissier dans les magasins  |  |  |
| Serveur au restaurant |  |  |
| Inconnus dans le centre d’achat |  |  |
| Ajoute d’autres personnes |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Activité 3**

**Y a-t-il des personnes avec lesquelles tu aimerais donner ton opinion plus souvent? Si oui, lesquelles?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Qui peut t’aider à trouver des moyens pour donner ton opinion plus souvent avec ces personnes? À qui peux-tu en parler?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Y a-t-il des personnes avec lesquelles tu aimerais choisir davantage? Si oui, lesquelles?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Qui peut t’aider à trouver des moyens pour choisir plus souvent avec ces personnes?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**