

# SCÉNARIO DONT TU ES LE HÉROS



SEMAINE  
DE PRÉVENTION  
DES DÉPENDANCES

ALCOOL  
DROGUES  
JEUX DE HASARD  
ET D'ARGENT

[Québec.ca/AlcoolDroguesJeu](http://Québec.ca/AlcoolDroguesJeu)

Votre  
gouvernement

Québec 

# SCÉNARIO DONT TU ES LE HÉROS

Lis les paragraphes A, B, C et D.  
Choisis celui qui te représente le mieux  
et va lire le paragraphe indiqué à droite.

**A** Tu débordes d'énergie et tu as toujours hâte au prochain cours d'éducation physique. Que ce soit en patins ou sur le terrain de soccer, tu n'as pas peur de fournir de gros efforts pour repousser tes limites.

VA LIRE LE  
PARAGRAPHE 1

**B** Tu as une imagination débordante et tu adores créer. C'est très important pour toi de t'exprimer de différentes façons, sur scène, devant ton ordinateur ou dans les cours d'arts plastiques.

VA LIRE LE  
PARAGRAPHE 2

**C** Tu as toujours été quelqu'un de très curieux. Tu veux comprendre comment les choses fonctionnent, tu es du genre à analyser les tours de magie pour en découvrir les trucs.

VA LIRE LE  
PARAGRAPHE 3

**D** Tu aimes les gens, les activités avec beaucoup d'amis et les travaux en équipe. C'est important pour toi d'être bien entouré et d'améliorer le monde dans lequel tu vis.

VA LIRE LE  
PARAGRAPHE 4

# 1

Au camping, cet été, tu as passé presque tout ton temps sur le terrain de basket à faire des parties de « 3 contre 3 », des tournois de « 21 » et même à t'entraîner à dribbler seul. Maintenant que c'est la rentrée, tu vois les équipes scolaires de basket et tu aimerais vraiment te joindre à elles, même si tu n'as jamais joué dans une équipe.

La période d'inscription s'achève, il faut que tu prennes une décision.

Si tu décides de joindre une équipe

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 5**

Si tu préfères continuer à t'entraîner par toi-même à la maison

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 6**

—

# 2

L'été dernier, tu as commencé à jouer avec la vieille guitare de ton père. Tu aimes beaucoup ça. Tu réussis même à faire quelques accords de tes chansons préférées après avoir regardé des vidéos sur Internet. À l'école, un groupe d'élèves recherche un ou une guitariste pour jouer le midi et peut-être même pour monter un spectacle.

Plusieurs possibilités s'offrent à toi. Parmi les deux suivantes, laquelle choisis-tu ?

Si tu leur demandes de te joindre à eux

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 7**

Si tu préfères t'exercer plus longtemps, quitte à attendre l'an prochain pour te joindre à un groupe

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 8**

—

# 3

Tu as toujours eu un esprit curieux qui te pousse à vouloir comprendre et analyser les choses. Plus jeune, tu aimais démonter ta console de jeux et autres « bidules » pour en connaître le fonctionnement et aujourd'hui ce sont les jeux vidéo de stratégie qui te passionnent. Dernièrement, ton grand-père t'a fait découvrir les échecs. Ce jeu te fascine, tu as lu beaucoup sur les tactiques des professionnels et tu voudrais t'améliorer rapidement. À l'école, tu sais qu'il y a un club qui se réunit chaque semaine pour jouer. Les membres de ce club pourraient même participer à un gros tournoi régional pendant la semaine de relâche.

Plusieurs possibilités s'offrent à toi. Parmi les deux suivantes, laquelle choisis-tu ?

Si tu décides de foncer et de te joindre au club

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 9**

Si tu préfères prendre plus de temps pour percer les mystères des échecs par toi-même et que tu as du plaisir à jouer en ligne chez toi contre des adversaires de plus en plus expérimentés

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 10**

—

# 4

Tu as le sentiment que tes parents ne comprennent pas à quel point l'environnement est important pour toi, mais tu as fini par les convaincre de composter à la maison. En 2021, c'est bien la moindre des choses ! Comme ton projet s'est très bien déroulé, tu te dis que tu pourrais en faire autant à l'école. S'il y a de la place pour des bacs de recyclage, il y en a sûrement pour des bacs de compostage !

Tu fais face à un dilemme. Quel est ton choix ?

Si tu vas voir la direction pour parler de ton projet

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 11**

Si tu te dis que ça ne servira peut-être à rien finalement

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 12**

—



# 5

Dès les premiers entraînements, tu as bien vu que c'est amusant et motivant de jouer au sein d'un groupe. De plus, avec le côté compétitif des matchs, tu t'améliores encore plus rapidement. Tu t'entraînes fort, puis les conseils des joueurs plus vieux et de l'entraîneur te sont vraiment utiles. Tu seras peut-être même dans l'équipe qui participera au tournoi régional.

Tu as bien fait de te faire confiance et de miser sur ta passion!

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 13**

# 6

Tu passes beaucoup de temps à t'entraîner devant les paniers au parc et à l'école. Tu regardes des vidéos sur Internet pour t'améliorer et tu t'es même lié d'amitié avec un des meilleurs joueurs de l'équipe, qui te donne des trucs et te raconte comment se déroulent les entraînements. Tu assistes à tous les matchs à l'école et dans les gradins, tu sens que, si tu avais osé, tu aurais pu te tailler une place dans l'équipe.

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 14**

# 7

Tu ressentais de la nervosité à l'idée de jouer devant les membres du groupe, mais en apprenant à connaître les autres, tu t'es senti à ta place et tu as rapidement eu confiance en toi. Le bassiste du groupe, qui joue aussi de la guitare, te donne plein de trucs vraiment pratiques et il t'aide beaucoup à répéter ton gros solo pour le spectacle de Noël. Tu réalises que tu dois continuer à travailler fort, mais tu trouves l'énergie et la motivation dont tu as besoin. Cet événement te donne un peu le trac, mais en même temps, tu as vraiment hâte de montrer aux autres ce que tu sais faire!

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 13**

# 8

Tu as continué à jouer dans ta chambre et, avec de la persévérance, tu arrives même à jouer le début de tes chansons préférées. Mais en voyant que tu progressais moins après quelques mois, tu as demandé à tes parents de t'offrir des cours privés. C'était une bonne idée : tu as diversifié ton style et ton professeur te donne confiance en tes capacités de guitariste. Lors du concert de Noël, le groupe que tu pensais rejoindre a impressionné tout le monde. Quand tu applaudissais les musiciens, dans la foule, tu te disais que tu as certainement le talent pour être sur scène avec eux. Peut-être la prochaine fois ?

**VA LIRE LE PARAGRAPHE 14**

# 9

Deux minutes après ton arrivée dans le local du club, tu te demandais pourquoi cela te stressait autant. Ils t'ont accueilli rapidement et, dans le fond, tout le monde était content que le club grandisse. De plus, en apprenant à connaître les autres, tu t'es senti à ta place et tu as rapidement eu confiance en toi. Avec eux, tu as découvert de nouveaux aspects du jeu que tu n'avais pas remarqués dans les livres et sur Internet. C'est vraiment plus agréable que de jouer seul devant un écran, et à peine quelques semaines plus tard, c'était toi qui donnais des trucs aux nouveaux.

VA LIRE LE PARAGRAPHE **13**

# 10

Tu as continué de jouer un bon moment et tu t'es même fait quelques amis en ligne contre qui tu joues parfois. Par contre, ton grand-père demeure ton plus grand adversaire ! Au fil du temps, ton intérêt pour les échecs te mène à découvrir d'autres jeux de stratégies encore plus complexes, auxquels tu joues en ligne, car tes amis ont moins d'intérêt pour ce genre de jeux. Chaque fois que tu passes devant le local du club d'échecs de ton école, tu te dis que, si tu avais osé y aller, tu aurais pu rencontrer de nouveaux amis qui partagent les mêmes intérêts que toi.

VA LIRE LE PARAGRAPHE **14**

# 11

Ce n'est pas facile de monter un projet comme ça, mais tu as reçu beaucoup d'appuis. Plusieurs élèves ont rejoint le comité que tu diriges et le projet avance rapidement. Le directeur t'a même dit que d'autres écoles voudraient que tu les aides à monter leur propre opération de compostage ! Il y a de quoi être fier !

VA LIRE LE PARAGRAPHE **13**

# 12

Chaque fois que tu vois quelqu'un jeter un cœur de pomme dans la poubelle, tu te dis que ça aurait pu être évité. Et ça te dérange. Quelques mois plus tard, tu apprends que quelqu'un a lancé un projet de compostage qui s'étend maintenant à plusieurs écoles de la région. Cette nouvelle confirme que ton idée était bonne et te donne le courage d'en parler au directeur pour que ton école participe à ce projet.

VA LIRE LE PARAGRAPHE **14**

# 13

C'est vraiment incroyable d'être entouré de personnes qui aiment les mêmes choses que toi et de participer à un projet auquel tu crois vraiment. C'est la meilleure façon de rester motivé, de mieux apprendre à te connaître et de réussir à faire des choses que tu n'aurais jamais cru possibles. De plus, tu as bien vu tout ce qu'il est possible de réaliser quand on fait partie d'une équipe en laquelle on a confiance. Tu as appris à prendre ta place tout en acceptant les critiques constructives. Cela te sera utile toute ta vie! Et surtout, n'oublie pas que les activités que tu peux faire à l'école ne sont que le début. Il y a certainement d'autres passions qui dorment en toi. N'hésite pas à explorer les activités qui s'offrent à toi puis à en parler à tes amis!

SEMAINE  
DE PRÉVENTION  
DES DÉPENDANCES

# 14

Tu as fait face à un dilemme, et tu as choisi de t'écouter et de respecter ton envie d'attendre avant de passer à l'action. C'est très bien. La prochaine fois que tu hésiteras à aller de l'avant, demande-toi ce qui te retient. Apprendre à se faire confiance et à reconnaître ses forces, cela te sera utile toute ta vie. N'oublie jamais que tout le monde commence quelque part, même tes artistes ou athlètes préférés, par exemple. La prochaine fois que tu auras une bonne idée ou l'envie de t'impliquer dans une activité, vas-y et engage-toi. Plus tu fais des activités que tu aimes et qui te motivent, plus tu auras de facilité à t'améliorer! De plus, en partageant de beaux moments avec ton entourage, tu développeras ton esprit d'équipe et tu apprendras l'importance de la persévérance. Tu en sortiras gagnant à tout coup!

