

Quand tu files pas

Paroles et musique : Pierre St-André

**Quand tu files pas ou que t'es fru,
T'énerves pas avec ce que tu as vécu !
Quand tu files pas, que tu es vraiment fru,
Capotes pas, il y a d'autres avenues !**

Tu peux parler à ta mère, ton père,
Des bons amis ça peut faire aussi.
Un adulte de confiance
Ça peut faire toute la différence.
Tu peux trouver dans ta famille ou à l'école...
Mais tu dois parler...
Parler pour éviter d'exploser !

Tu peux bouger, courir ou danse,	Tu peux arrêter, réfléchir , relaxer.
Il y a plein de façons de s'exprimer.	Respirer c'est une bonne idée.
Dessiner, jouer du drum...	Regarde ton attitude
Dédramatiser pour avoir du fun.	Pour retrouver ta zénitude.
Gardes ta vie en mouvement.	Découvrir ce qui peut changer
Tu dois bouger...	et demander...
Bouger pour éviter de figer !	Arrêtes-toi...
	Arrêtes pour éviter de capoter !