

Quand j'ai des doutes, quand je n'ai plus le goût,
quand je reçois un coup, je peux...

- Flatter un animal me fait du bien
- **Faire attention à ma confiance**
- Parler à ma mère
- **Ne pas y penser pendant un temps**
- Jouer à un jeu vidéo
- **Parler avec mon chien**
- Penser à mon père
- **Si c'est à l'école, parler à Mme Chantale ou à Mme Audrey**
- Si c'est à la maison, me coucher
pour recommencer d'une autre façon le lendemain
- **Coller mon chien**
- Aller promener mon chien
- **Prendre l'air**
- Ne pas **trop** y penser, la réponse peut être juste là devant
- **Jouer avec mon chien**
- Être avec ma famille
- **Penser à mon chien**
- Jouer avec mes amis
- **Penser à mes parents**
- Penser à des choses positives
- **Bricoler dans ma chambre**
- Écouter de la musique
- **Laisser tomber mon problème**
- Chercher une solution dans ma tête
- **M'amuser avec mes amies**
- En parler à quelqu'un
- **Aller en forêt**
- Parler à une personne de confiance
- **Aller courir**
- Repenser à mon rêve, mon objectif
- **Ne jamais abandonner**
- Me calmer et continuer jusqu'au bout
- **Essayer et me dire que je suis capable**
- Respirer
- **Penser à quelque chose que j'aime**
- Faire du Dune Buggy