



# Tu as plus de pouvoir que tu ne le croies

Les choses ne vont pas comme tu le voudrais? T'arrive-t-il parfois d'avoir peur, d'être frustré, triste ou inquiet à cause d'un conflit à l'école, avec des jeunes du coin ou à la maison?

N'oublie jamais que tu as du pouvoir pour changer une situation. C'est toujours mieux de régler un problème qui te dérange pour éviter qu'il traîne et s'aggrave.

Ce n'est pas toujours facile, mais tu peux y arriver en six étapes. Voici comment:

**1** Tu dois découvrir le problème en te demandant ce qui te dérange.

**2** Tu dois te demander ce que tu souhaites comme changement.

**3** Tu dois chercher plusieurs solutions.

**4** A. Changer de groupe d'amis.

**5** B. Parler à tes amis du problème.

**6** C. En parler avec tes parents.

**4** Tu dois choisir une de ces solutions.

**5** Tu dois passer à l'action.

**6** Si cette solution ne fonctionne pas, ne te décourage pas. Essaies-en une autre parmi les solutions auxquelles tu avais pensé...

## Réponses: Les 5 intrus

Choisir les attitudes qui suivent feront en sorte de te nuire et de te rendre malheureux, pense-y!

- 4. Me foutre de tout.
- 6. Cacher mes problèmes et espérer qu'ils disparaîtront d'eux-mêmes.
- 12. Faire ce que les autres veulent plutôt que ce que je veux.
- 13. M'isoler.
- 16. Ne pas penser aux conséquences.

