

- 1 Tu as assez confiance en toi pour que la situation ne t'affecte pas trop
- 2 Tu demandes que ça s'arrête et on respecte ta demande
- 3 Tu as un·e ami·e avec qui tu peux passer du temps et te changer les idées
- 4 Tu as une bonne relation avec un·e intervenant·e avec qui tu peux en parler
- 5 Tes parents font preuve de compréhension et t'aident dans la situation
- 6 Le lendemain, tout le monde est déjà passé à autre chose
- 7 C'est la première fois que ça arrive, donc tu ne t'en fais pas trop
- 8 Ton·a meilleur·e ami·e vit la même situation que toi en même temps
- 9 Tu es capable de prendre un pas de recul et de réfléchir à la situation
- 10 Tu as un dialogue constructif avec la personne concernée et la situation se règle



**MAIS
AU MOINS...**