

# RÉSOLVRE LES PROBLÈMES

A red starburst shape with the word "STOP" written in white capital letters inside.

STOP

A yellow triangle with the word "PLAN" written in white capital letters inside.

PLAN

A green heart shape with the word "ACTION" written in white capital letters inside.

ACTION

- Respire
- Dis comment tu te sens
- Dis de quoi tu as besoin/ quel est le problème
  
- Décide d'un objectif : qu'est-ce que tu veux ?
- Fais une liste de solutions possibles
- Pense aux conséquences (sur toi et sur les autres)
- Choisis la meilleure solution
  
- Passe à l'action avec ton plan
- Evaluate ton action : comment tu te sens ?
- Si le plan ne fonctionne pas, trouve-en un autre