

## **Décision possible 1**

Quand je sais que mes règles vont arriver, je prépare des protections hygiéniques supplémentaires que je mets dans mon sac. Je m'arrange aussi avec une amie (ou une proche) qui habite près de l'école pour pouvoir me changer et me laver dans un lieu adapté pendant la journée.

## Conséquence possible 1

Lorsque mes règles arrivent, je suis bien préparée et je n'ai plus peur. Je peux me laver et changer mes protections hygiéniques aussi souvent que nécessaire. Aujourd'hui, je vais à l'école l'esprit tranquille !