

Vous n'êtes pas seul

Il est possible et **normal** que votre petite voix intérieure vous dise...

Je n'arrive à rien, si seulement je pouvais terminer cette **TÂCHE** aujourd'hui !



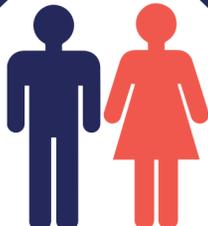
Je suis si fatigué !
Si je pouvais mieux dormir.



Est-ce que je vais pouvoir payer l'épicerie cette semaine ?



Il faut **ENCORE** occuper les enfants !
Ils sont tellement turbulents.



Mon conjoint a perdu son emploi.
Nous sommes tellement stressés.



Je m'ennuie de mes élèves !
Est-ce que je vais les revoir cette année ?



Et si on l'attrape ?

C'est tellement difficile pour les aînés, je m'inquiète pour mes proches.



Pour vous **aider à vous sentir mieux**, essayez plutôt de lui faire dire :

C'est temporaire.

Tout le monde est dans le même bateau.

La solidarité des gens est belle à voir.

J'ai pu envoyer mes courriels, au moins, c'est déjà ça.

Je passe plus de temps avec mes enfants et ma famille, c'est positif !



boscoville
innover pour la jeunesse