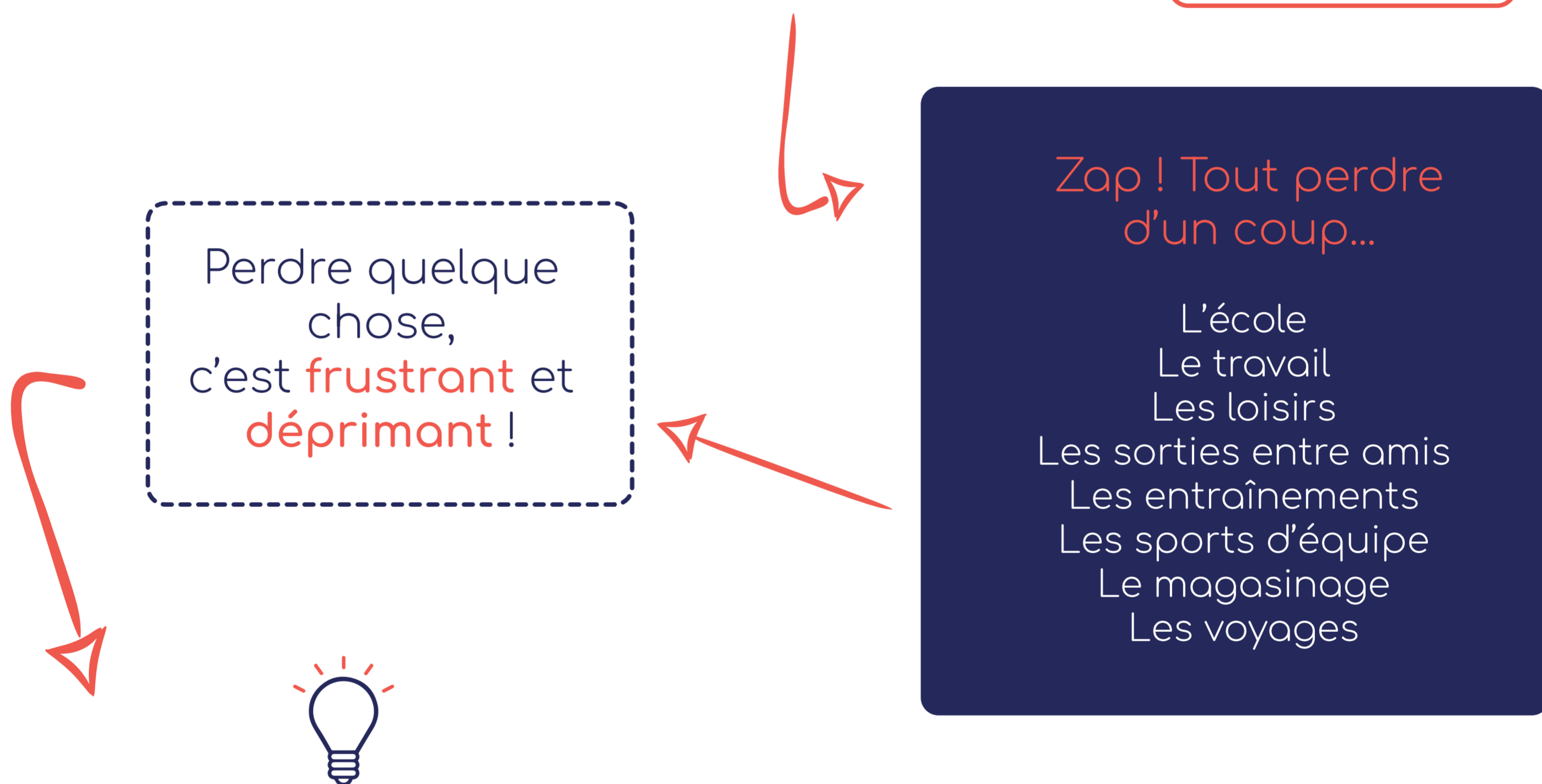
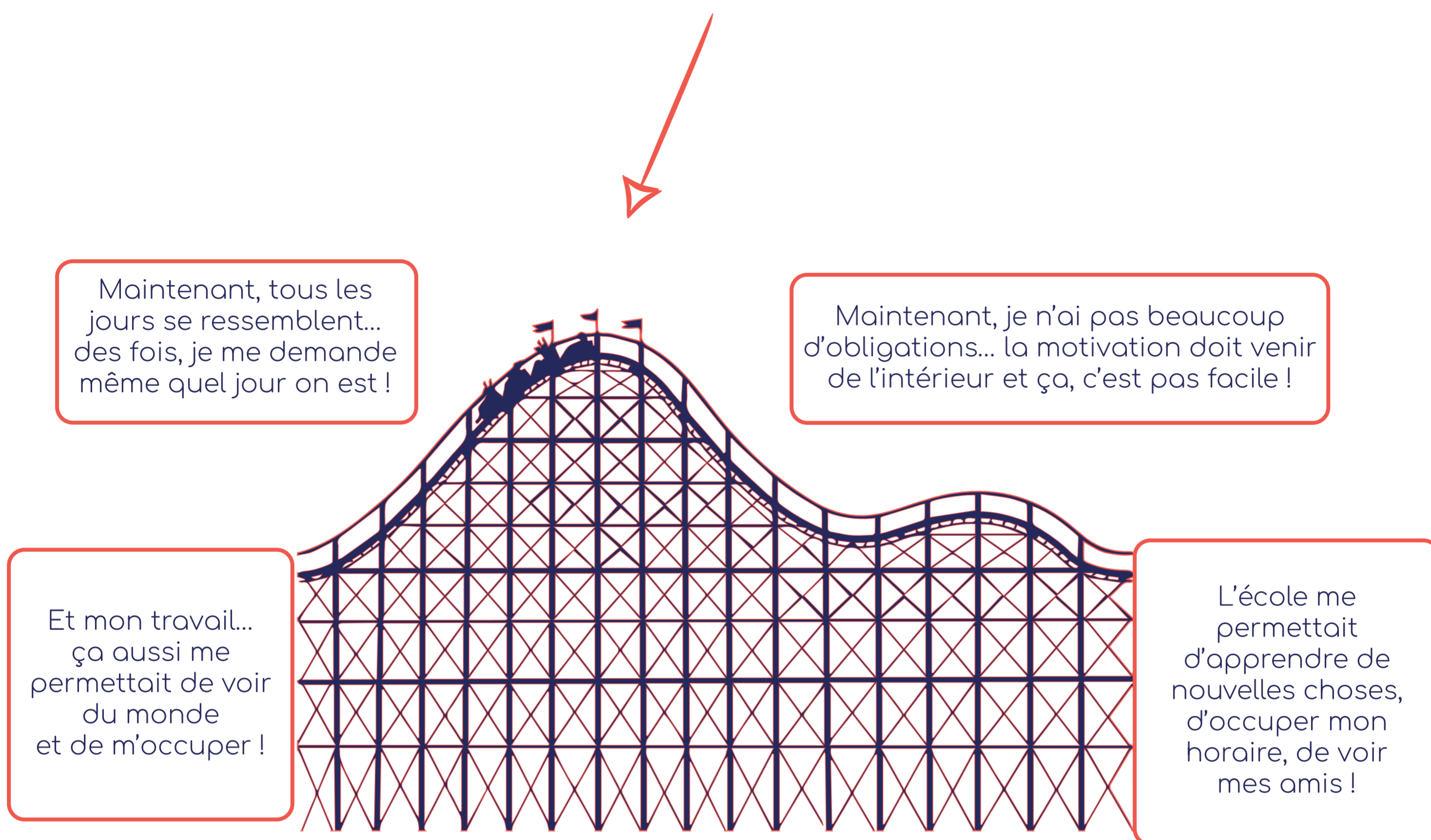


Je me sens comme dans des **MONTAGNES RUSSES**...  
Une journée, je suis motivé à m'activer et le jour d'après, je déprime  
et je trouve le temps tellement long !

Parfois, quand je suis **déprimé** et que je réfléchis un  
peu, je réalise que...



Pour **aller mieux**, je dois remplacer mes pertes !

Quelle nouvelle routine je pourrais me donner ?

Je pourrais y inclure un petit entraînement maison et noter dans un carnet mes progrès.  
Je pourrais prendre le temps, chaque jour, d'appeler un ami pour jaser. Après tout, avant la crise, je parlais à au moins un ami tous les jours ! ... mais jaser de quoi ? Il ne se passe rien ! Avec mes amis, je parlais d'école, de vidéos, de séries télé, de chum/blonde, de sports, de musique; on pourrait continuer ! Ce n'est pas pareil au téléphone, mais c'est mieux que rien !

Je pourrais trouver un nouveau passe-temps en attendant que ma vie normale reprenne; il y a plein d'infos sur Internet.

Faire de la popotte ? Pratiquer mes lancers de basket ? Faire une BD ? Tricoter ? Aller jogger ? Apprendre à jongler ? Apprendre à faire mon entretien de vélo ? Parfaire mes techniques de skate ? Une petite heure par jour, ça ferait changement !