



Cette période de confinement et d'éloignement de tes ami-es peut être difficile à vivre en ce moment pour toi.

Afin d'éviter l'ennui, tente de varier tes sources de plaisir, sois créatif-ive! Voici quelques idées qui pourraient t'inspirer :

- Commencer un journal personnel;
- Utiliser des tutoriels pour apprendre la danse, de nouvelles techniques de dessin et même, pourquoi pas, la jonglerie!
- Faire des activités physiques comme la marche ou la course à pied;
- Garder un lien avec tes ami-es en leur téléphonant ou grâce aux réseaux sociaux.

Lors de l'atelier en classe sur le plaisir et la gestion expérientielle, rappelle-toi que de répéter souvent la même activité, influence le plaisir ressenti : on appelle ça la désensibilisation.

Il existe de nombreux moyens d'éviter la désensibilisation tels que varier tes sources de plaisir, diminuer tes attentes ou investir moins de temps sur chacun d'eux.

N'oublie pas que les intervenantes de Cumulus de ton école sont toujours disponibles pour toi si tu as des questions, envie de discuter de ce que tu vis ou que tu as besoin de soutien. Tu peux les rejoindre par courriel ou par leurs pages Facebook :

Nom des intervenantes :

Carolanne Nadeau  
Alexandra Provost



Courriels

Carolanne.nadeau@projecumulus.ca  
Alexandra.provost@projecumulus.ca

Facebook

<https://www.facebook.com/caro.projecumulus.5>  
<https://www.facebook.com/alexandra.cumulus.5>