

Auto-surveillance

Novembre 2020

Jenna Lyn Albert

Poète lauréate, Ville de Fredericton

C'est l'hiver de notre mé-connexion.
Surveillez votre âme pour tout signe
de mélancolie et traitez-vous avec douceur.
Dès les premiers signes de solitude ou d'ennui, cherchez le réconfort.
Remèdes efficaces : de longues conversations, au téléphone
ou sur l'oreiller, et la zoothérapie. Les larmes,
inquiètent, certes, mais apaisent aussi et sont encouragées.
Les symptômes d'ennui? le défilement de désastres, l'écroulement
et l'épuisement professionnel. Pour pallier
les effets des bulles éclatées, les siestes, la poésie
et les promenades sont tout indiquées.
Apprenez à hiberner en toute sécurité en cette saison
dans notre guide complet sur le repos.
Des pros du rester à la maison attendent vos appels
et sont prêts à répondre à toutes vos questions.
Par-dessus tout, n'oubliez pas que nous sommes
isolés,
mais pas seuls.*

*Ligne tirée du site Web sur la santé mentale du Canadian Association for Mental Health.