

Kowonaviris



Emosyon mwen yo nan yon lòt peyi

Mwen rive Québec pa gen lontan de sa ak papa'm, manman'm epi ti frè'm. Avan sa, mwen te abite nan yon lòt peyi, men mwen vinn oblige kite 'l.



Depi kek tan, papa'm ap dim fok mwen rete anndan kay paske gen yon mikwòb deyo a ki rele Kowonaviris.



Nan kòmansman an, mwen te kontan anpil paske pat gen lekol.

Youpii!!

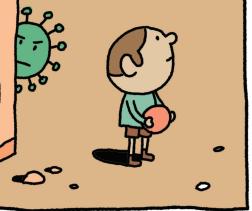
Min jodia, mwen bouke rete nan kay la. Mwen pa konin poukisa mwen pa ka wè zanmi 'm yo, ni ale nan pak... Poukisa m pa ka fè tankou avan?



Anplis Quebec la nouvo pou mwen , mwen pa toujou konprann mo fransè moun yo ap pale nan televisyon an



Mwen menm ap mande tet mwen si fanmim oubyen zanmim yo ki rete nan peyim nan genyen kowonaviris la.



Tout sa fem santi m strese gen de fwa.
Eske ou konen kisa strese vle di?



Se lè mwen pè pou yon bagay pa rive m, pè poum pran mikwòb la, oubyen pè paske mwen santi, m pakab fè bagay yo menm jan ak avan.



Gen de fwa, lè ou strese ou ka tonbe nan fè move rèv, ou ka mal pou dòmi tou.



Lè ou gen tèt vire, vant ou kap bouyi, men'w ap swe, respire vit, kë'w ap bat fò.... Se tout bagay sa yo ou ka santi lè ou strese.

Eske ou menm tou ou konn santiw strese



Si sa ta rivew, se nòrmal, tout moun konn pè epi tout moun konn genyen strès. Wi, wi, anpil timoun menm granmoun ap viv sitiayson sa yo ,mensi yo pa pale de sa.



Si ou vle santiw pi byen fè tankoum



Di sa w santi epi poze kesyon ! Pale de sa ak papaw, ak manmanw oubyen ak Yon granmoun, wap santiw byen! ou ka pale de sa ak zanmiw yo nan telefòn



Ou ka ekri oubyen desine saw panse nan yon kaye oubyen sou yon papye



Souke kòw, pandan wap sote ,wap danse, oubyen nenpòt lòt espò!



Fè bagay ki fè kèw kontan ! tankou jwe, li band desine, oubyen tande mizik. Fè aktivite ak menw (ekzanz ou fè yon gato).



Si toujou genyen moun nan kay la, ou ka wè sa difisil. Si w vle sa ou ka pran yon ti tan pou ou, pouw kont ou



Sa ki pi enpòtan an se pale de sa ki ap trakasew.

