

Bonjour, mon amie!

D'abord, je veux te dire que tu n'as pas à avoir honte, c'est vraiment bien que tu est ici. Nous avons, touts avoir le moment où nous nous sensent mal. C'est mieux que tu essayes changer ta mauvaise humeur et que tu viens de cette site Web. C'est très courageux/ courageuse de toi parce que le majorité de les élèves a peur ou n'a pas le courage pour faire ça!

Nous sommes Dana et Ela et nous voudrions bien aide-toi avec nos pensées et conseils. Quand notre prof a raconté du ce projet, nous était un peu de surpris! Nous avons eu un peu de peur de traduir toute la lettre en français. C'était un chalenge mais ici, nous sommes là, ecrivons çette lettre. Wow! Tu est vraiment toujours là à lire le lettre? (De tout façon, moi, Dana, le plus drôle de nous deux ;) a inventé cette blague! PS: Elle n'est pas drôle du tout, hehe! Bisous Ela<3) Nous sommes en notre dixième année d'école et nous avons

déjà expérimenté beaucoup. Mais nous pouvons te dire que tu peux le faire! Hey c'est Dana, honêtement, quand le pandémie a commencé j'ai me sensé très mal, mais normalement j'ai toujours bonne humeur. Le contact social m'a beaucoup manqué et j'ai me sensé comme je voudrais être enfermé. Ce n'était pas facile mais avec le temps, j'ai réussi à sortir cette phase et maintenant je suis plus forte qu'avant. Je ne suis plus triste mais je fais de meilleur de ma vie.

Hey c'est Ela, il y a quelque temps, j'étais aussi très triste. J'ai eu des phases où je n'ai voulu pas sortir ma chambre et j'ai me sensé vider et absend, comme je voudrais dormir tout le jour. Je n'ai pas vouloir parler à quelquien. Parfois, il n'y avait un raison pour moi d'être triste mais j'ai me sensé juste très mal et ça n'a pas arrêté. Mais j'ai apprendé que c'est mieux quand tu parles à quelquien. Il ne faut pas tout garder pour soi mais parler

à un person/une personne de confiance. J'ai aussi toujours essayé de me changer mes idées par exemples j'ai écouté beaucoup de musique déprimant et j'ai mangé beaucoup. Mais quand tu changes tes idées tes problèmes ne dispârent pas. Tu dois faire face a tes problèmes et résoudres les et tu doi laisser sortir tes sentiments.

Bon, tu dois penser que nous sommes très amoureux de toi même parce que nous seulement parlons de nous-mêmes. Mais un jour tu sûrement peux parler de toi comme ça. Tu peux le faire! Nous espérons que nous pourrions t'aider ou a moins te faire rire. N'abandonne pas, nous croyons en toi!

Bisous

Dana et Ela <33 :)