

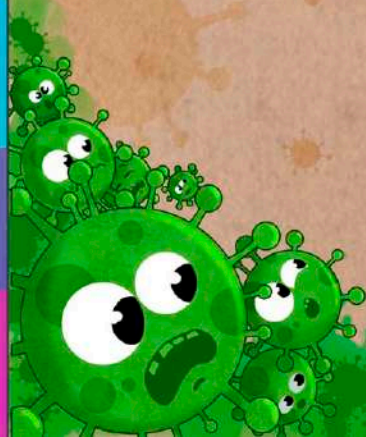
PETIT COVID

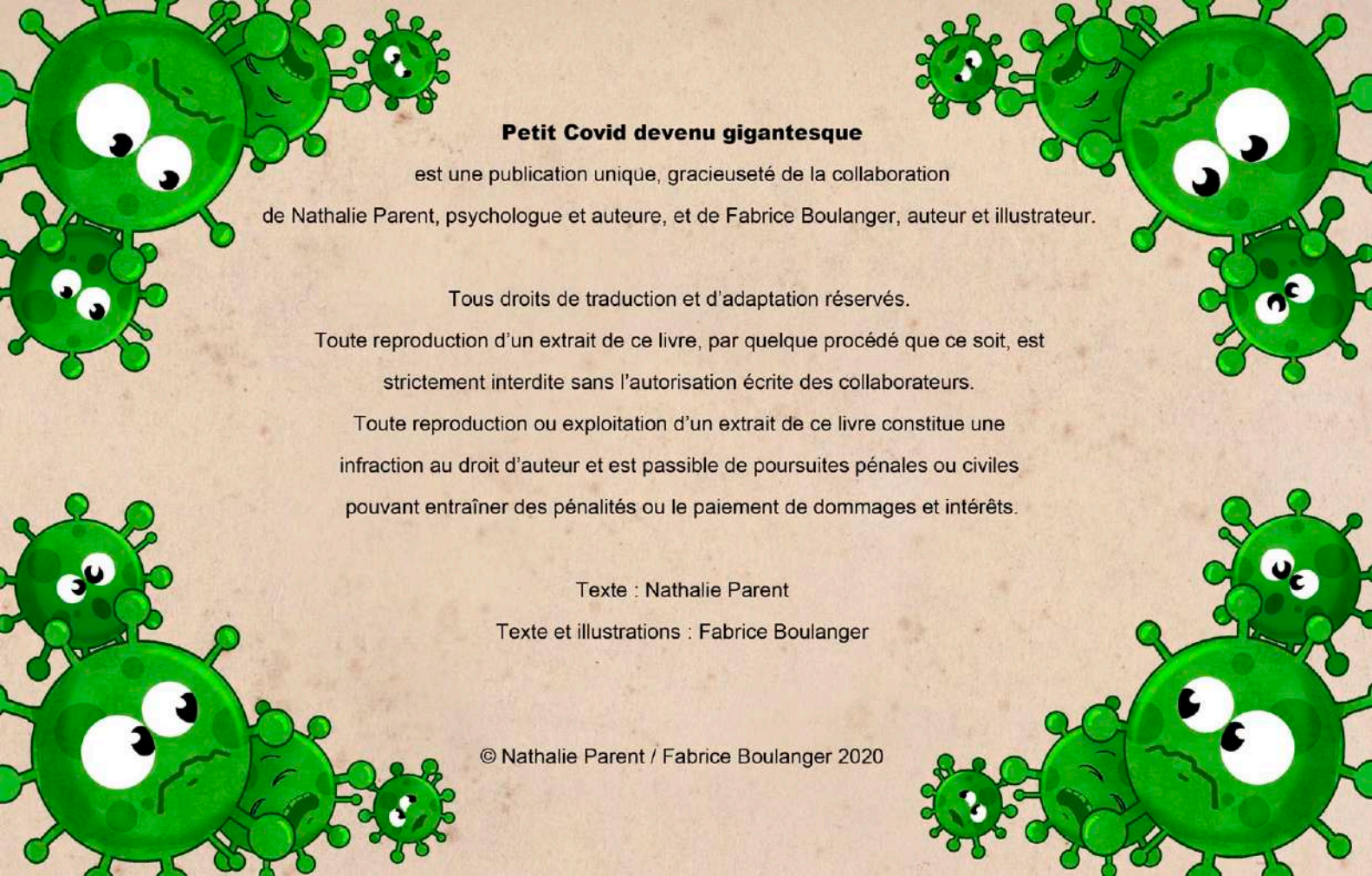
DEVENU

GIGANTESQUE

Nathalie Parent

Fabrice Boulanger





Petit Covid devenu gigantesque

est une publication unique, gracieuseté de la collaboration
de Nathalie Parent, psychologue et auteure, et de Fabrice Boulanger, auteur et illustrateur.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.

Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est
strictement interdite sans l'autorisation écrite des collaborateurs.

Toute reproduction ou exploitation d'un extrait de ce livre constitue une
infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles
pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Texte : Nathalie Parent

Texte et illustrations : Fabrice Boulanger

© Nathalie Parent / Fabrice Boulanger 2020

Avant-propos

Ce livre se veut un outil d'accompagnement afin d'aider à donner un sens au vécu psycho-social du jeune enfant face à la Covid-19. C'est également un outil de prévention de l'anxiété ou des problèmes de comportement qui pourraient survenir dans un tel contexte et après.

Tout au long de l'histoire, des questions sont proposées pour maintenir l'échange entre l'enfant et l'adulte. Étayer ainsi le processus de réflexion permet une meilleure compréhension et favorise la résilience, processus essentiel d'adaptation face à un traumatisme.

Ce livre ne remplace pas l'aide d'un professionnel de la santé. Si vous ou votre entourage en ressentez le besoin, n'hésitez pas à consulter.



Covid vit seul sur son île. Il se trouve un peu à l'étroit. Il aimerait se déplacer, partir en voyage, mais il n'y a pas assez de place. Des petites îles comme la sienne, il y en a de moins en moins.



Un jour, Covid découvre pourquoi il manque d'espace. Et Covid se dit qu'il est temps de déménager.

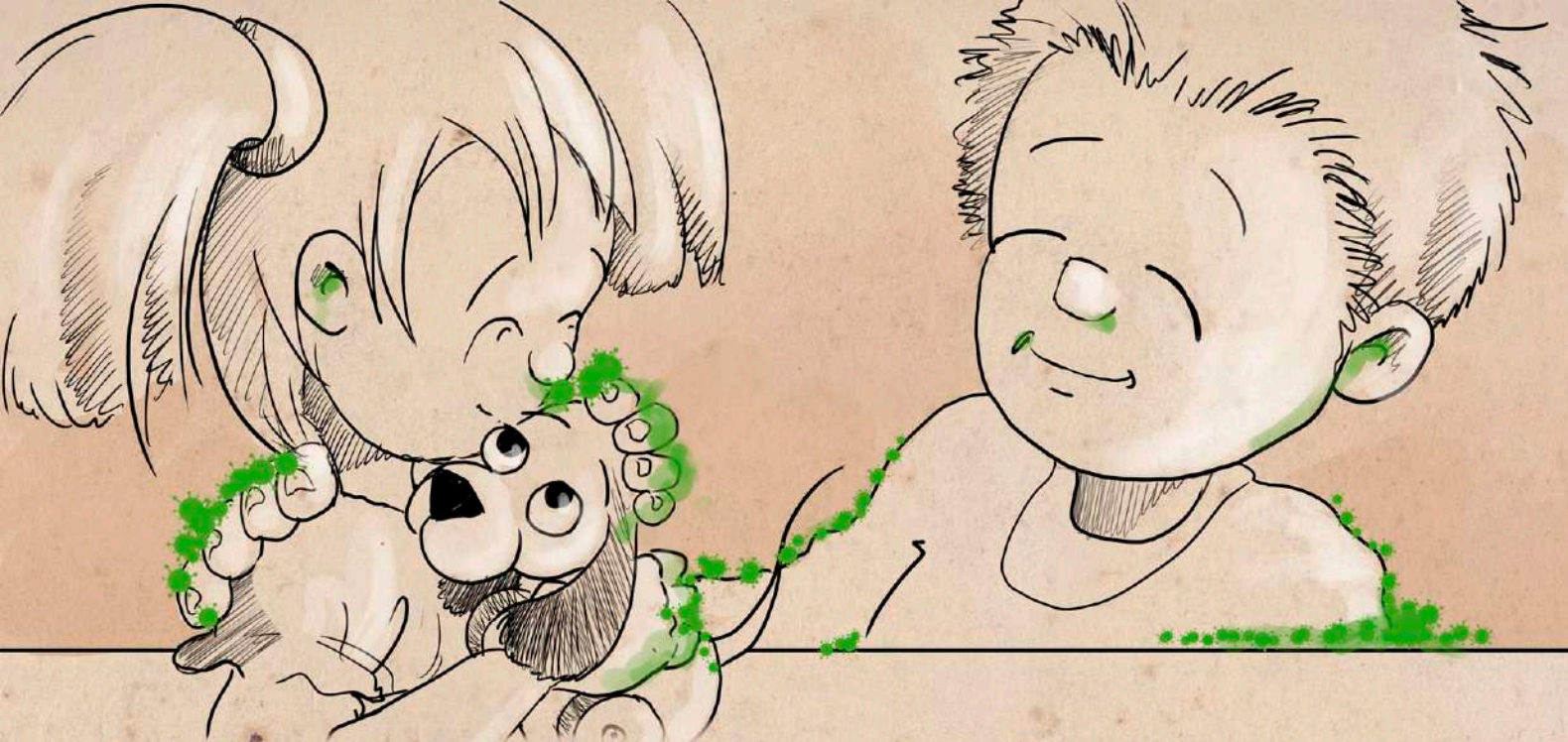
Questions de l'adulte

Toi, est-ce que cela t'arrive de te sentir seul ?
Que fais-tu pour t'aider à te sentir moins seul ?



Sur les humains, il peut se multiplier parce que, des humains, il y en a beaucoup, vraiment beaucoup.

Alors, pourquoi s'arrêter? Il y a de la place partout.



**Covid adore se balader dans la bouche, le nez et les oreilles.
Surtout, le petit virus adore les mains.**

Questions de l'adulte

Est-ce que tu comprends pourquoi il faut se laver les mains ?
Sais-tu comment bien te laver les mains pour que Covid ou un autre virus n'y reste pas ?



**Très vite, Covid part à l'aventure. Il prend le train, l'avion, le bateau, le métro,
la voiture, sans se faire remarquer.
Il se répand sur tous les continents!**



**Mais les médecins commencent à être inquiets, quelque chose ne va pas.
Beaucoup de gens sont malades et certains meurent. Covid est repéré!
Il s'est répandu partout et a fait beaucoup de dégâts.**

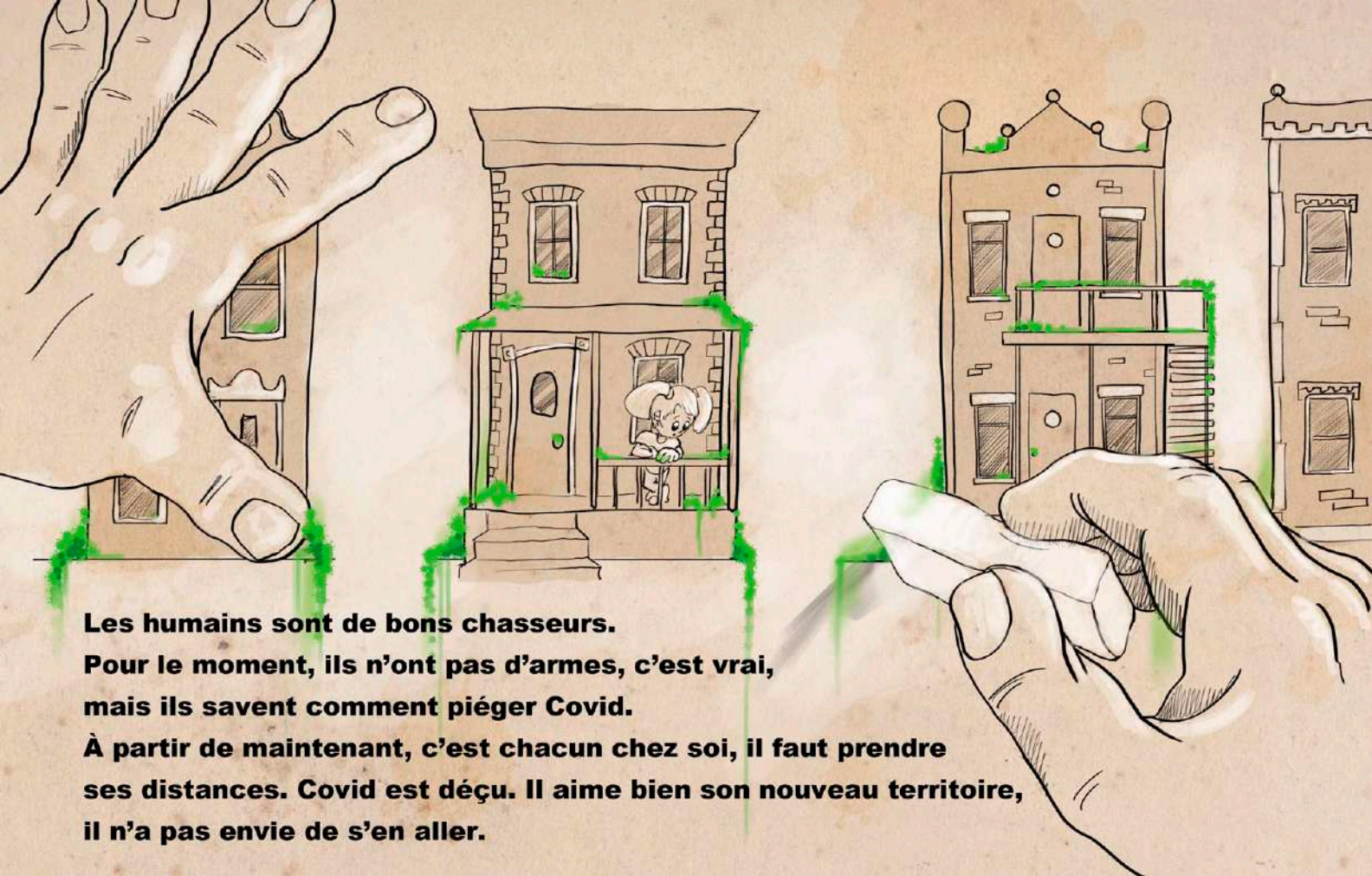
Questions de l'adulte

As-tu peur de Covid ?

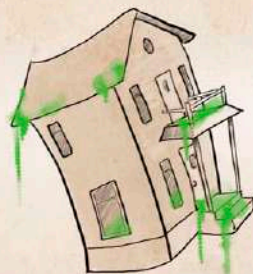
Crois-tu que tes parents ont peur ?

Qu'est-ce qui fait peur ?

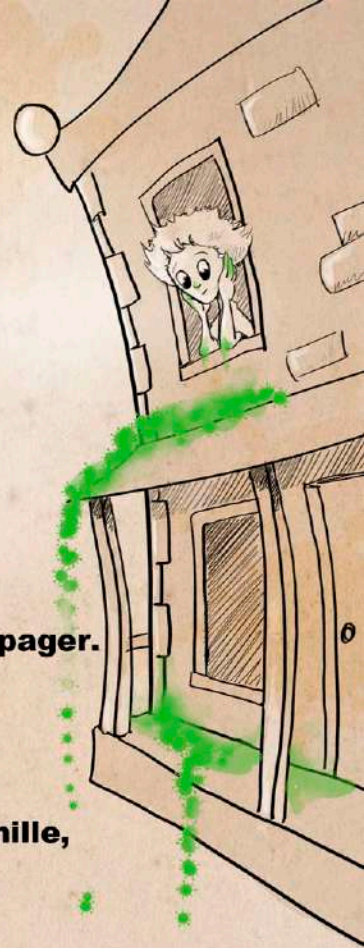
Est-ce que tu connais des gens qui ont attrapé ce virus ?



**Les humains sont de bons chasseurs.
Pour le moment, ils n'ont pas d'armes, c'est vrai,
mais ils savent comment piéger Covid.
À partir de maintenant, c'est chacun chez soi, il faut prendre
ses distances. Covid est déçu. Il aime bien son nouveau territoire,
il n'a pas envie de s'en aller.**



**Le petit virus ne peut plus se propager.
Finie, la grande aventure.
Le voilà confiné.
Et quand il n'est pas entouré
de ses amis, de son immense famille,
Covid meurt d'ennui.**



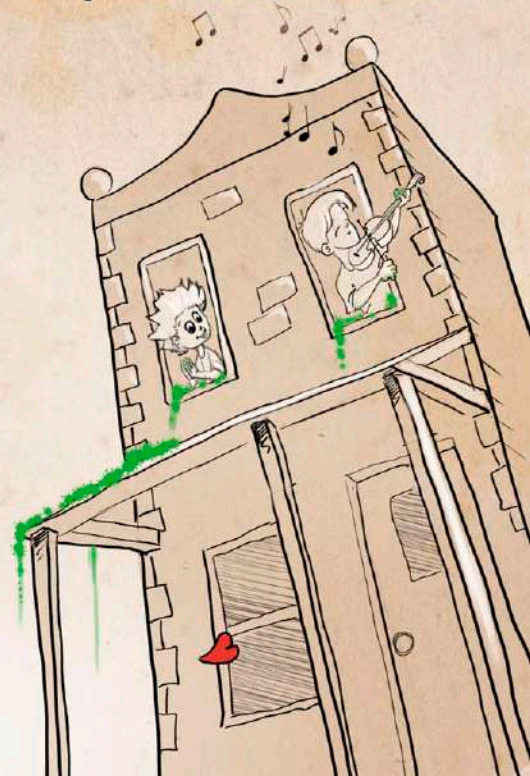
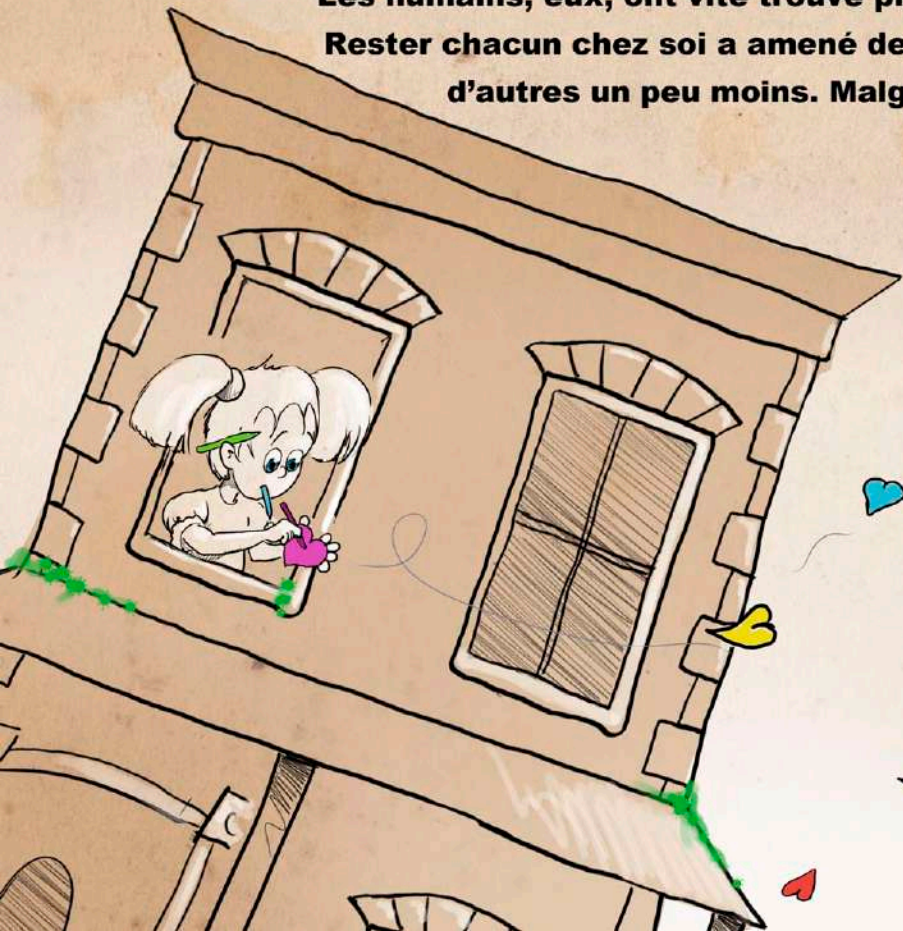
Questions de l'adulte

Comment te sens-tu avec cette distance ?

Qu'est-ce qui te manque ?

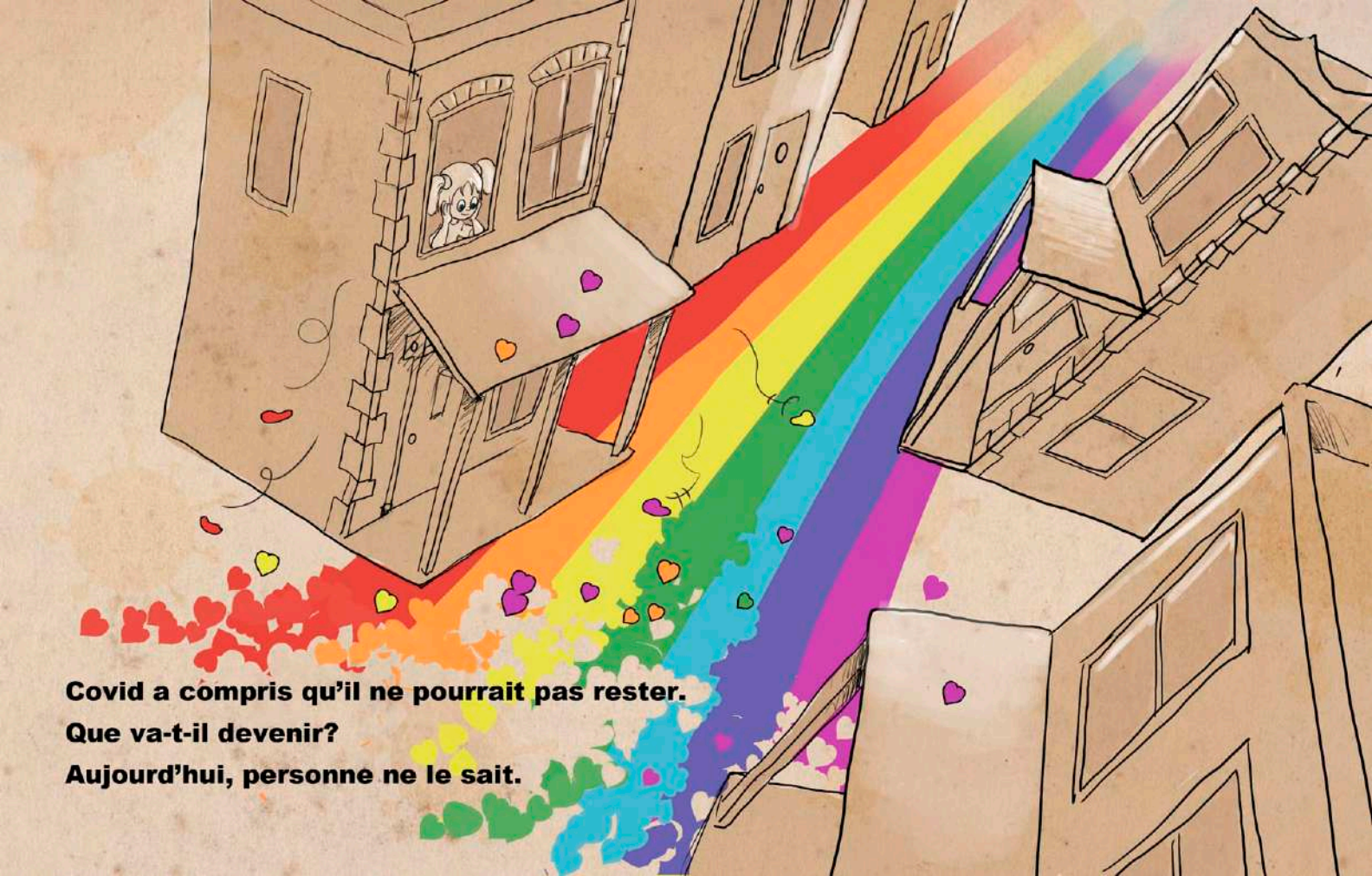
Que peux-tu faire pour créer quelque chose de différent, pour t'amuser, pour aider les autres ?

**Les humains, eux, ont vite trouvé plein de bonnes idées pour s'occuper.
Rester chacun chez soi a amené des changements, certains agréables,
d'autres un peu moins. Malgré tout, ils se sont remis à rigoler, à
se parler et à s'entraider.**





**Avec le temps, ils se
protègent de mieux en mieux.
Covid, lui, ne peut presque
plus se multiplier.**



**Covid a compris qu'il ne pourrait pas rester.
Que va-t-il devenir?
Aujourd'hui, personne ne le sait.**

Questions de l'adulte

Comment aimerais-tu que cela se termine ?

Est-ce que Covid a changé quelque chose pour toi ou t'a-t-il appris quelque chose ?

Sais-tu pourquoi Covid se répand aussi rapidement ?

Sais-tu ce qui peut aider à ce que Covid ne se transmette pas ?

Psy-trucs

Pour nous rassurer, concentrons-nous sur les éléments dont nous avons le contrôle:

- Notre respiration : la respiration a un pouvoir sur le corps et l'esprit. On peut donc se donner des moments pour respirer lentement et profondément.

Cinq minutes par jour peuvent suffire.

- Notre hygiène :

- ☑ Tousser dans son coude : pour y penser , on peut attacher un foulard ou un ruban au niveau du coude ;
- ☑ Se laver les mains avant de manger ou au retour à la maison pendant 20 secondes, le temps de chanter une chanson ;
- ☑ Éviter de porter ses mains au visage, utiliser plutôt l'intérieur de son col de vêtement ou le pli du coude.

- Notre activité physique : marcher, courir, jouer au ballon, faire du vélo, etc.

- Notre détente : faire du yoga, s'exercer à la pleine conscience (se ramener au moment présent, apprécier ce qui est là), réfléchir, écrire, dessiner, etc.

- Nos relations sociales (en maintenant la distance), celles qui font du bien.

- L'acceptation de nos émotions : nous devons accepter les émotions qui nous envahissent (peur, tristesse, frustration, impuissance, etc.)

tout en essayant de doser leur expression.

- Notre système immunitaire : prendre assez de repos, faire de l'activité physique, se détendre, faire le plein de vitamine D (jouer dehors au soleil), régulation émotionnelle.

- Nos gestes pour aider les autres, nos proches, les personnes seules : lettre, dessin, échange à distance, etc.

- La visualisation : le fait d'imaginer son corps en train de combattre les virus aide à diminuer l'anxiété et augmente la confiance.

- Le jeu : faire des jeux de rôle ou inventer des scénarios peut aider à apprivoiser une situation, comme celle de la distance physique . À vous d'improviser avec l'enfant...

Fabrice Boulanger travaille autant comme auteur que comme illustrateur jeunesse et a à son actif plus d'une centaine de livres. Il écrit autant pour les jeunes lecteurs que pour les lecteurs adolescents. Il illustre albums, romans, livrets de lecture, affiches et jeux de société.

En 2013, Fabrice Boulanger a reçu le Prix des Libraires du Québec pour son album controversé *Ma sœur veut un zizi* publié aux éditions de la Bagnole.

Il a travaillé sur l'adaptation pour les petits de nombreux classiques de la littérature fantastique et a illustré plusieurs contes classiques québécois.

Bon nombre de ses ouvrages sont distribués dans toute la francophonie, traduits en langues étrangères et font partie de la sélection de Communication Jeunesse.

Site web: <https://www.fabriceboulanger.com>



Nathalie Parent est psychologue spécialisée dans le domaine de l'enfance et de la famille, des relations et de l'anxiété. Elle est d'ailleurs auteure de nombreux ouvrages sur le sujet.

Ayant fait sa formation en réadaptation physique avant d'être psychologue, elle possède une approche globale de la santé. Elle s'intéresse à l'impact du stress et des émotions sur la santé, et aux liens entre le corps et la psychologie.

Chargée de cours à l'Université Laval pendant plus de 15 ans, elle se consacre maintenant au partage de ses apprentissages à travers les médias, des conférences - formations et supervisions à l'international dans différents milieux de travail, à l'écriture et à sa pratique clinique.

Site web : <https://www.nathalieparentpsychologue.com>

