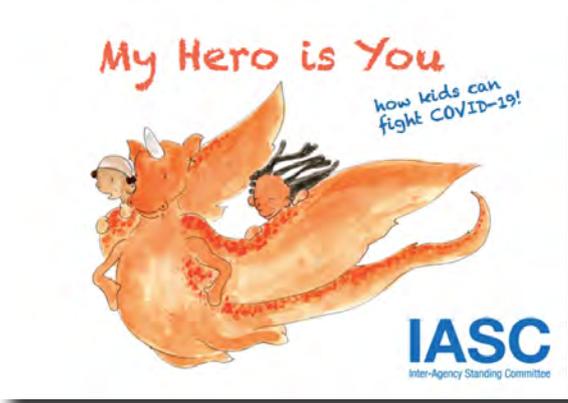


Actions pour Les héros

Guide pour des discussions franches avec les enfants destiné
à accompagner la lecture de *Mon héroïne, c'est toi :*
comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant



Introduction

Le guide

Le guide *Actions pour les héros* a été élaboré par le Groupe de référence du Comité permanent interorganisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) dans les situations d'urgence pour accompagner la lecture du livre pour enfants [Mon héroïne, c'est toi : comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant](#).

Le livre *Mon héroïne, c'est toi* explique comment les enfants peuvent se protéger et protéger leur famille et leurs amis du coronavirus et comment ils peuvent gérer leurs émotions négatives face à cette nouvelle réalité qui évolue rapidement. Le livre a été traduit dans [plus de 135 langues](#) et a fait l'objet d'[adaptations](#) multimédias. Vous pouvez lire et télécharger gratuitement ce livre sur le site Internet du CPI. Tous les liens vers ces ressources figurent à la fin de ce guide.

Il est recommandé que les adultes lisent l'histoire AVEC les enfants. Au fil de la lecture de l'histoire, le guide *Actions pour les héros* offre des conseils aux adultes sur la façon d'avoir des discussions franches avec les enfants (ci-après dénommées DISCUSSIONS) et de leur apprendre à faire face au stress et aux changements liés au COVID-19. Il explique de quelle façon les adultes peuvent créer des espaces sûrs pour que les enfants parlent librement de leurs peurs et de leurs inquiétudes face au coronavirus et de leurs frustrations face au bouleversement de leur vie quotidienne. Le guide explique également aux adultes comment promouvoir des actions positives que les enfants peuvent mener pour se protéger et protéger les autres.

Actions pour les héros est un support d'accompagnement de *Mon héroïne, c'est toi* qui sera utile pour les aidants et les enseignants lors de la lecture de l'histoire avec des enfants. Ce document a été élaboré à l'issue d'une vaste consultation et d'essais sur le terrain auprès de membres du Groupe de référence du CPI pour la SMSPS et de pays qui utilisent *Mon héroïne, c'est toi*. Nous espérons que cette ressource aidera les enfants, leurs aidants et leurs enseignants en cette période exceptionnelle.

Le Groupe de référence du CPI pour la SMSPS remercie Nancy Baron pour l'écriture du scénario et Helen Patuck pour ses illustrations figurant dans cette publication.

Traductions, formats disponibles et adaptations

Veuillez contacter le Groupe de référence du CPI pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) (mhpss.refgroup@gmail.com) pour ce qui concerne la coordination des traductions et des formats préférés. Toutes les versions et les traductions effectuées seront publiées sur le site Internet du Groupe de référence du CPI.

Veuillez noter qu'en cas de traduction ou d'adaptation :

- Vous n'êtes pas autorisé à ajouter votre logo (ni celui d'un organisme de financement) sur le produit.
- En cas d'adaptation (c'est-à-dire en cas de changements apportés au texte ou aux images), vous n'êtes pas autorisé à utiliser le logo du CPI. Dans l'utilisation qui sera faite de l'œuvre, quelle qu'elle soit, il ne devra pas être suggéré que l'OMS approuve une organisation, des produits ou des services particuliers.
- La note suivante concernant la responsabilité doit être ajoutée dans la langue de la traduction : « Cette traduction/adaptation n'a pas été effectuée par le Comité permanent interorganisations (CPI). Le CPI ne saurait être tenu pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. Seule l'édition anglaise originale – "Comité permanent interorganisations. *Actions pour les héros : guide pour des discussions franches avec les enfants destiné à accompagner la lecture de Mon héroïne, c'est toi*" est l'édition authentique qui fait foi. »

Pour une vue d'ensemble de toutes les traductions effectuées et des différents formats du guide *Actions pour les héros : guide pour des discussions franches avec les enfants destiné à accompagner la lecture de Mon héroïne, c'est toi*, consultez le site : <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>.

Messages des DISCUSSIONS

Veillez lire ce guide Actions pour les héros AVANT de commencer à lire l'histoire avec des enfants et continuer à utiliser ses conseils après la fin de la lecture.

Il est recommandé que les enfants reçoivent des informations exactes sur le coronavirus et ses risques et sur les façons de prévenir la maladie infectieuse COVID-19 de la part d'adultes qu'ils connaissent et auxquels ils font confiance, tels que les aidants et les enseignants. Le langage utilisé pour expliquer les faits peut être simple et direct et peut être adapté à l'âge des enfants. Les enfants qui sont mal informés risquent de ne pas prendre les précautions au sérieux et de s'exposer et d'exposer les autres à l'infection. De plus, les enfants peu renseignés peuvent s'inquiéter inutilement s'ils ont l'impression que les adultes leur cachent la vérité. Même à un très jeune âge, les enfants sont conscients des changements autour d'eux ; il est donc important de parler de la situation actuelle y compris avec les plus jeunes.

Dans la mesure où l'histoire encourage les enfants à être des héros et à jouer un rôle actif dans la prévention, il est important que les adultes trouvent un juste équilibre entre, d'une part, l'explication des problèmes et des risques liés au coronavirus et, d'autre part, une description claire de la façon dont les adultes protégeront les enfants et de ce que les enfants peuvent faire pour prévenir l'infection, se protéger et protéger les autres.

Pendant la lecture de l'histoire, les adultes et les enfants découvriront 9 bulles de DISCUSSION insérées au fil des pages et qui se présentent comme suit :



Les messages des  DISCUSSIONS figurant dans ce guide sont les suivants :

-  DISCUSSION 1 : Rester en bonne santé p.10
-  DISCUSSION 2 : Les enfants s'expriment p. 13
-  DISCUSSION 3 : Gérer le stress p. 15
-  DISCUSSION 4 : Se protéger mutuellement p. 19
-  DISCUSSION 5 : Résoudre les problèmes p. 22
-  DISCUSSION 6 : Tout le monde doit être protégé p. 25
-  DISCUSSION 7 : Vivre avec un chagrin p. 27
-  DISCUSSION 8 : Être un citoyen du monde p. 30
-  DISCUSSION 9 : Mon héros, c'est TOI p. 34

Préparation de la lecture et des DISCUSSIONS

Lors de la préparation de la lecture avec des enfants, gardez à l'esprit ce qui suit :

- L'histoire peut être lue avec un enfant ou un groupe d'enfants.
- Un adulte ou un enfant plus âgé peut lire page par page.
- Il est recommandé de lire lentement et de raconter l'histoire de façon presque théâtrale.
- Les adultes comme les enfants veulent voir les images : asseyez-vous assez près les uns des autres, tout en respectant la distanciation physique.
- Disposez les sièges de sorte que les enfants puissent voir facilement les images.
- Essayez de vous installer dans un endroit calme où vous ne serez pas interrompus.
- En cas de lecture avec un groupe d'enfants, les adultes doivent s'assurer que tous les enfants ont la possibilité d'exprimer sans crainte leurs pensées et leurs sentiments pendant les DISCUSSIONS.
- Les DISCUSSIONS sont l'occasion pour les adultes d'apprendre aux enfants des moyens efficaces de gérer leurs peurs et les situations stressantes.

Entamez une DISCUSSION avec les enfants lorsque vous voyez



Toutes les personnes qui lisent le livre et discutent avec les enfants sont appelées « ADULTES » dans ce guide. Cela comprend :

- Parents
- Grands-parents
- Aidants
- Enseignants
- Animateurs de groupes de jeunes

Les adultes connaissent la dynamique propre de leur culture, de leur environnement et de leurs normes sociales. Lors des DISCUSSIONS, il est recommandé d'avoir un dialogue sincère comprenant des actions positives qui peuvent être menées de façon réaliste par les enfants et sont adaptées à leur situation personnelle. Les DISCUSSIONS et les actions diffèrent en fonction du continent, selon que les enfants habitent en ville ou dans une région rurale, ou vivent chez eux ou dans un camp situé dans un autre pays. Elles varient également en fonction des valeurs économiques, sociales, religieuses et culturelles.

Les DISCUSSIONS dépendent de la relation entre les adultes et les enfants. En plus d'informer les enfants sur le COVID-19, les parents qui lisent l'histoire avec des enfants doivent orienter les DISCUSSIONS afin d'y inclure des actions montrant comment, en tant que parents, ils protégeront les enfants et comment les enfants peuvent participer à la protection de leur famille. Lorsque des enseignants ou des animateurs de groupes de jeunes lisent avec des enfants, ils peuvent orienter leurs DISCUSSIONS et leurs actions afin de montrer comment ils participeront à la protection des enfants et de quelle manière les enfants peuvent être responsables et peuvent protéger leurs amis et leurs camarades.

Dans chaque  DISCUSSION, les adultes abordent une thématique différente avec les enfants.
Les DISCUSSIONS peuvent suivre **deux directions...**



Fournir des informations

En premier lieu, les adultes doivent être bien informés afin de pouvoir fournir des informations exactes aux enfants pendant les DISCUSSIONS. Souvenez-vous que même les très jeunes enfants ont entendu parler du coronavirus, car ils sont des auditeurs attentifs. À tout âge, les enfants entendent les conversations des adultes et ressentent leurs émotions. Les adultes doivent répondre de façon honnête aux questions des enfants pour s'assurer que ces derniers comprennent bien le coronavirus et ses risques. Les réponses peuvent faire peur aux enfants et les adultes doivent utiliser les DISCUSSIONS pour les rassurer et expliquer ce que les adultes et les enfants peuvent faire pour se protéger. Chez les enfants, le sentiment de sécurité ne tient pas seulement au fait de savoir que les adultes prennent soin d'eux, mais aussi au fait d'apprendre des moyens de se sentir responsabilisés ou suffisamment forts pour être des héros et agir pour se protéger et protéger leurs êtres chers.

La seconde direction des  DISCUSSIONS encourage les adultes à prendre le temps d'écouter ce que les enfants ressentent et pensent à propos du bouleversement du monde actuel.

Écouter les enfants

Pour encourager les enfants à parler librement, les adultes doivent :

- Prendre le temps de s'intéresser sincèrement aux pensées et aux sentiments des enfants.
- **Écouter** et faire preuve de patience lorsque les enfants parlent et **écouter** ce que les enfants racontent et ressentent.
- Parler **avec** les enfants. Ne vous adressez pas **aux** enfants, mais parlez **avec** eux.
- **Poser des questions** pour manifester leur intérêt et comprendre les pensées et les émotions des enfants.
- Réfléchir aux propos des enfants pour instaurer un **échange**.
- **Inform**er les enfants et les rassurer de façon honnête sur la situation actuelle.
- Offrir une **protection réaliste** aux enfants.
- Apporter un **soutien** et de l'amour aux enfants.
- Dans les lectures en groupe, donner à tous les enfants la même possibilité de s'exprimer.
- Encourager les enfants à s'écouter et à se répondre de façon **respectueuse**.



Exemple de DISCUSSION dans laquelle l'enfant est ÉCOUTÉ :

Un père et son fils de 10 ans, Salem, lisent l'histoire ensemble.

Dans la  **DISCUSSION 2** le papa souhaite parler avec Salem de ce qu'il ressent à propos du coronavirus.

- Papa : Dans l'histoire, Sara est inquiète et se demande comment être en sécurité. Qu'est-ce qui t'inquiète à propos du coronavirus ?
- Salem : J'ai peur de mourir. Certains soirs, j'ai du mal à m'endormir. J'ai peur de ne pas me réveiller.
- Papa : Je suis désolé que tu aies peur la nuit. Je ne savais pas que tu ressentais ça. Qu'est-ce qui te fait craindre de ne pas te réveiller ?
- Salem : J'ai entendu que des enfants étaient morts du coronavirus. Je ne sais pas pourquoi ils sont morts, mais j'ai entendu quelqu'un dire ça. Est-ce que je vais mourir si j'ai le coronavirus ?

Répondez honnêtement en donnant des faits.

- Papa : Un très petit nombre d'enfants dans le monde entier ont été très malades à cause du virus et sont morts. C'est très rare. Tu es en bonne santé et la plupart de ces enfants avaient d'autres maladies en plus du virus.
- Salem : Donc je ne vais pas mourir si j'attrape le coronavirus ?
- Papa : Il y a très peu de risques que tu meures si tu as le virus. La plupart des enfants ne sont pas gravement malades et ne meurent pas.
- Salem : C'est rassurant.

Parlez des sentiments et de la protection.

- Papa : J'espère que nous pourrons parler si tu es inquiet. Réfléchissons à ce que nous pouvons faire pour t'aider à te sentir en sécurité et à dormir quand tu as peur la nuit. Que pouvons-nous faire ?

Le papa de Salem l'a écouté et l'a encouragé à exprimer ses sentiments. Il a répondu avec bienveillance, en le soutenant et en fournissant des informations exactes. Il a proposé d'aider Salem à trouver des moyens de se sentir en sécurité la nuit. Salem a répondu de façon positive et a été encouragé à continuer à DISCUTER.

Exemple d'une DISCUSSION dans laquelle un enfant n'est pas écouté :

Imaginons que le papa de Salem ait tenu les propos suivants :

- Papa : Dans l'histoire, Sara est inquiète et se demande comment être en sécurité. Qu'est-ce qui t'inquiète à propos du coronavirus ?
- Salem : J'ai peur de mourir. Certains soirs, j'ai du mal à m'endormir. J'ai peur de ne pas me réveiller.

Malheureusement, le papa de Salem souhaite rassurer rapidement Salem à propos du fait qu'il ne va pas mourir dans son sommeil.

- Papa : Ne t'inquiète pas, tu vas te réveiller.
- Salem : D'accord.

Salem met fin à la DISCUSSION.

La DISCUSSION a été très brève. Ce n'est évidemment pas ce que nous souhaitons. Salem a mis fin à la DISCUSSION car ses sentiments n'ont pas été pris en considération. Le papa de Salem n'a pas entendu sa peur. Il voulait que son fils se sente en sécurité et, ne sachant peut-être pas comment aborder un sujet difficile, il lui a répondu rapidement. Si le papa de Salem souhaite comprendre comment son fils se sent et l'inciter à exprimer ses sentiments, il doit écouter et répondre à ses sentiments comme il l'a fait dans le premier exemple.

Concentrez-vous sur les messages clés

Qu'ils parlent avec un enfant ou avec un groupe d'enfants, dans chaque DISCUSSION les adultes doivent se concentrer sur les messages essentiels et être concis pour éviter de faire retomber l'intensité de l'histoire. Les questions ouvertes, telles que « Qu'est-ce qui vous rend tristes ? », peuvent être particulièrement épineuses. Les enfants peuvent répondre en mentionnant le coronavirus ou un harceleur à l'école. Pour chaque DISCUSSION, les adultes doivent se concentrer sur le message prévu. Ils doivent poser des questions en lien direct avec la discussion, comme « Qu'est-ce qui vous rend tristes à propos du coronavirus ? » Les enfants s'expriment, tandis que les adultes écoutent, répondent et transmettent le message et les enseignements de chaque DISCUSSION. Les adultes peuvent proposer de DISCUTER d'autres sujets après la lecture du livre.

Durée des DISCUSSIONS

Nous souhaitons permettre à tous les enfants d'exprimer leurs idées et leurs sentiments. Toutefois, certains enfants aiment parler, d'autres parlent peu et d'autres encore parlent trop. Les adultes doivent contrôler la durée de chaque DISCUSSION. Si un enfant parle beaucoup, les adultes doivent l'écouter et lui rappeler qu'ils souhaitent reprendre l'histoire, puis prévoir de parler plus longuement après la fin de la lecture. Certains enfants ne se sentent pas à l'aise pour parler et il est préférable de ne pas les forcer. C'est l'heure de l'histoire et les enfants peuvent écouter et apprendre – tout le monde n'a pas besoin de parler.

Des DISCUSSIONS uniques

Les  DISCUSSIONS varient en fonction de la culture, de la personnalité des adultes et des enfants et des relations entre eux. Une DISCUSSION avec un enseignant sera différente d'une DISCUSSION avec un parent.

Cependant, les DISCUSSIONS ont toujours le même objectif. Elles constituent un espace sûr qui permet aux enfants d'exprimer leurs pensées et leurs émotions, d'apprendre des faits sur le coronavirus et de comprendre comment ils peuvent agir de façon responsable pour se protéger et protéger les autres.

L'ARIO : Informations destinées aux adultes

L'ARIO est un journal qui propose aux adultes des conseils sur la façon d'avoir une DISCUSSION avec les enfants. Veuillez lire chaque section avant d'avoir une DISCUSSION afin de tirer profit des conseils qui y figurent, puis relisez-la après pour mémoriser ces conseils.



Comprendre le guide

Les adultes doivent lire l'histoire avec les enfants et à chaque DISCUSSION sur les leçons de la section concernée. Ces outils sont mis à disposition pour aider les adultes à mener chaque DISCUSSION. Il existe quatre outils :



L'ARIO : Informations pour les adultes

Ce journal propose des conseils aux adultes sur la manière d'avoir une DISCUSSION avec les enfants. Veuillez lire L'ARIO avant la DISCUSSION pour tirer profit des conseils qui y figurent, puis relisez-le après la fin du livre pour mémoriser ces conseils.

Messages clés des DISCUSSIONS

Il s'agit des thèmes ou des messages généraux de chaque DISCUSSION. Par exemple : **MESSAGE CLÉ 1 : Rester en bonne santé.** Les messages décrits dans ce guide suivent les thèmes évoqués au fil de la lecture de l'histoire.

Temps de DISCUSSION

Il s'agit d'informations destinées aux adultes qui portent sur ce qui peut être dit aux enfants pendant la DISCUSSION.

QUESTION aux enfants

Ce sont des questions précises que les adultes peuvent poser aux enfants pour ouvrir la DISCUSSION.

Tout au long du livre, les enfants sont encouragés à être des héros et des citoyens du monde dont les actions constituent une chaîne globale dans laquelle tout le monde se protège mutuellement. Pendant les DISCUSSIONS, les adultes portent ce message de responsabilité et d'action. Ils expliquent aux enfants comment faire des choix, se protéger et protéger leurs êtres chers, en leur montrant ainsi qu'il y a de l'espoir et qu'il existe des possibilités.

PRÊTS ? IL EST TEMPS DE COMMENCER LA LECTURE ET LA DISCUSSION

Au moment de commencer le livre, les adultes prennent la parole **EN PREMIER**.

Les adultes DISCUTENT avec les enfants :

 *Je sais que vous avez entendu beaucoup de choses sur le coronavirus. Il a changé nos vies. Cette histoire a été écrite pour nous aider à DISCUTER et à exprimer nos sentiments à propos du coronavirus. Il nous donnera des idées pour rester en bonne santé et être responsables pour nous protéger et protéger les autres. Prêts à écouter et à DISCUTER ?* 

> **Lisez cette page de Mon héroïne, c'est toi**



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LES ADULTES GAGNENT À ÉCOUTER LES ENFANTS

LES BIENFAITS DE L'ÉCOUTE

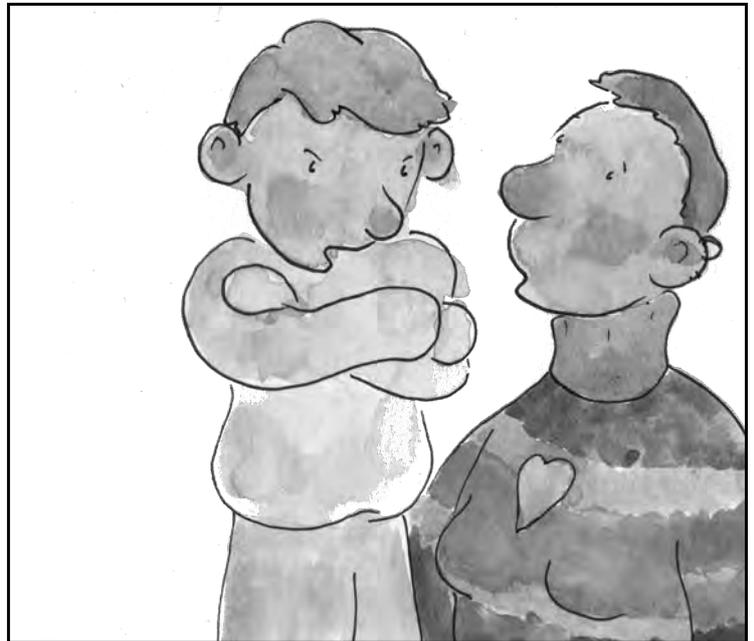
Les adultes posent des questions ouvertes pour inviter les enfants à raconter ce qu'ils savent sur le coronavirus. Lorsque les enfants parlent et se sentent écoutés par les adultes, ils peuvent se sentir à l'aise pour continuer à exprimer leurs idées, leurs pensées et leurs sentiments.

Les adultes doivent écouter patiemment tout ce que les enfants savent sur le virus. Certaines de leurs informations seront factuelles, d'autres non. Après que les enfants ont pris la parole, les adultes peuvent les féliciter pour avoir partagé leurs connaissances. Ils répètent les propos des enfants qui sont exacts. Sans dire « NON, c'est faux », ils écoutent ce qui est inexact et expliquent les faits.

Lorsque les adultes s'adressent à un groupe d'enfants, il est important qu'ils s'assurent que les enfants s'écoutent mutuellement. Les DISCUSSIONS doivent être des espaces sûrs pour parler librement et il est essentiel que les adultes empêchent les moqueries ou le harcèlement entre les enfants. Les adultes sont responsables des DISCUSSIONS et doivent s'assurer que tous les enfants peuvent s'exprimer en toute sécurité.



L'ENFANT DIT :
**« NON, JE NE VEUX PAS
PARLER DU COVID-19 ! »**



Imaginez qu'un enfant dise : « NON, je ne veux pas parler du COVID-19. Je sais déjà tout. Je suis un enfant. Je ne vais pas mourir à cause du virus. Je veux aller jouer. »

Certains enfants affirment tout savoir. Il vaut mieux ne pas les vexer et leur rappeler qu'à leur jeune âge, il est peu probable qu'ils sachent tout. Nous souhaitons développer l'estime de soi de tous les enfants.

Toutefois, nous voulons également qu'ils acceptent leurs limites et qu'ils sachent qu'il n'y a rien de mal à ne pas savoir, à éprouver un sentiment d'insécurité ou d'angoisse, et à demander de l'aide. Nous pouvons leur dire que même les meilleurs scientifiques continuent de découvrir des choses sur le coronavirus.

L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LES ENFANTS DOIVENT CONNAÎTRE LES FAITS SUR LE COVID-19

EXPOSEZ LES FAITS

Commencez vos discussions avec les enfants en présentant des informations claires et factuelles sur le coronavirus et le COVID-19. Les enfants ne peuvent apprendre à se protéger que s'ils comprennent bien le virus et ses risques.

LES MEILLEURS SCIENTIFIQUES CONTINUENT DE DÉCOUVRIR DES CHOSES SUR LE CORONAVIRUS



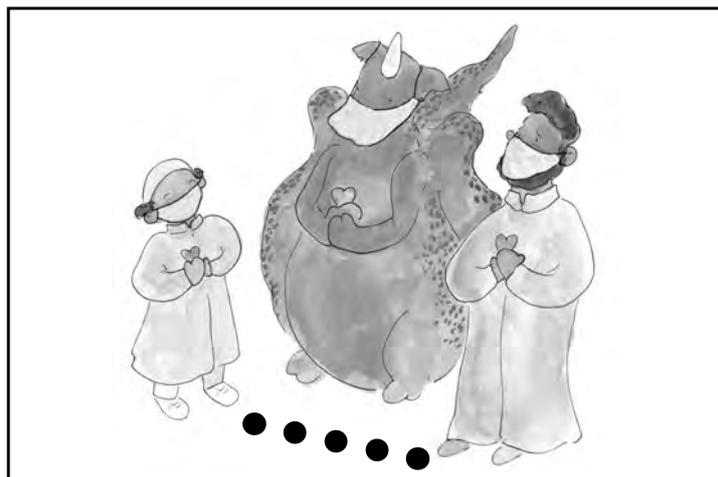
Nous continuons de découvrir des choses sur ce nouveau coronavirus. Les scientifiques n'ont pas toutes les réponses. Les adultes n'ont pas toutes les réponses. Néanmoins, les enfants posent des questions et les adultes font de leur mieux pour leur répondre, ainsi que pour expliquer aux enfants que nous continuons tous d'apprendre des choses.

Si les enfants remettent en question les risques pour eux-mêmes, les adultes peuvent répondre ceci : « Tu as raison. Il est rare que des enfants soient gravement malades à cause du virus, mais cela arrive parfois et le risque reste présent. De nombreuses personnes, y compris les enfants, peuvent être porteuses du coronavirus et le transmettre. Ta petite sœur a un problème cardiaque et si elle a le virus, cela peut être grave en raison de ses autres problèmes de santé. Et tes grands-parents doivent éviter d'être infectés par le virus car les personnes âgées peuvent tomber très malades et même mourir du virus. »

Les enfants doivent participer à la protection des personnes et à la prévention de l'infection par le virus. Si Sara demande : « Je ne veux rendre personne malade. Comment savoir si j'ai le virus dans mon organisme ? », sa maman peut répondre : « Le plus souvent, tu ne le sais pas parce que tu te sens bien. Continuons à lire l'histoire, elle nous expliquera comment nous protéger du virus et empêcher de le transmettre à d'autres personnes. »

QUELLE DISTANCE RESPECTER ?

Les systèmes de santé de différents pays recommandent 1 ou 2 mètres de distanciation « sociale » ou « physique ». Veuillez consulter les recommandations dans votre pays et les respecter avec les enfants. Pour vous assurer que les enfants comprennent bien ce que représente cette distance, vous pouvez la mesurer avec vos pas, utiliser une règle ou un morceau de ficelle, ou faire allonger les enfants sur le sol pour mesurer 1 ou 2 mètres.



  **CHAT 1**

Temps de DISCUSSION 

Avant de poursuivre l'histoire, nous allons discuter du coronavirus et de la façon dont vous pouvez vous protéger et protéger les autres. Dites-moi ce que vous savez sur le virus.

QUESTION aux enfants 

Dites-moi ce que vous savez sur le virus.



Les enfants répondent en expliquant ce qu'ils savent sur le coronavirus. Ils peuvent dire...

- « Le coronavirus grimpe sur toi à partir des tables, des chaises et même du papier. »
- « Le coronavirus est un mensonge. »
- « Le coronavirus tue des gens. »
- « J'ai entendu qu'on pouvait recevoir une piqûre dans le bras pour nous protéger. »

Temps de DISCUSSION 

Merci d'avoir raconté ce que vous savez. On dirait que vous avez bien écouté ce qui se dit autour de vous.

Le coronavirus provoque une maladie appelée COVID-19. C'est un nouveau virus et la maladie est contagieuse : cela signifie qu'elle se transmet d'une personne à une autre. La maladie est devenue une pandémie mondiale depuis qu'elle s'est propagée dans des pays du monde entier.

Le coronavirus se transmet d'une personne à une autre par les gouttelettes qui sont projetées par la bouche ou le nez d'une personne infectée lorsqu'elle parle, rit, pleure, tousse ou éternue. Ces gouttelettes sont transportées dans l'air et peuvent retomber sur la bouche ou le nez des personnes à proximité. Les gouttelettes peuvent également retomber sur une table, une chaise ou une autre surface et, si nous la touchons puis nous touchons les yeux, le nez ou la bouche, nous pouvons être infectés.

Vous devez me dire tout de suite si vous ou une personne de votre entourage avez l'un des symptômes du virus, tels que des maux de tête, de la toux, des éternuements, des courbatures, de la fièvre ou une perte de l'odorat et/ou du goût. Nous devons être très prudents car la présence d'un seul de ces symptômes peut indiquer que vous êtes infectés et que vous pouvez transmettre le virus aux autres. La bonne nouvelle est que la plupart des gens ne sont que légèrement malades. Cependant, même s'ils se sentent mieux en quelques jours, ils peuvent être encore contagieux et doivent rester isolés chez eux jusqu'à ce que leur médecin leur indique qu'ils ne sont plus contagieux.

C'est un virus sournois car de nombreuses personnes ont le virus mais se sentent bien. Ils peuvent tout de même le transmettre à d'autres personnes même sans le vouloir. Je sais que tout cela semble effrayant. C'est pour cela que nous en parlons et que nous lisons cette histoire. Je fais tout mon possible pour que nous restions en bonne santé. Je veux m'assurer que vous sachiez comment vous protéger et ne pas avoir le virus !

Je sais que vous avez envie d'aller jouer dehors avec vos amis. Mais nous devons sortir en toute sécurité. Pour nous protéger des gouttelettes d'une personne qui est infectée, il est recommandé de porter un masque. Nous devons également maintenir une distance physique pour éviter les gouttelettes et, pour cela, nous devons rester à plus d'un mètre des autres personnes.

La meilleure protection consiste à se laver les mains avec de l'eau et du savon : nous allons donc nous laver les mains plus que jamais. Même si nous entrons en contact avec le virus, nous pouvons éviter de le faire entrer dans notre corps si nous évitons de nous toucher les yeux, le nez et la bouche.

Les scientifiques ont travaillé dur pour étudier le virus et ont créé des vaccins, qu'ils pensent capables d'empêcher les infections.

Dans le monde entier, des gens comme nous lisent cette histoire et apprennent à éviter la propagation du virus.

QUESTION aux enfants

Avez-vous des questions sur le virus avant que nous reprenions la lecture ?



Les enfants posent des questions et les adultes y répondent.

Temps de DISCUSSION

Le virus a bouleversé le monde. Continuons la lecture de l'histoire de Sara et voyons ce que nous pouvons faire pour nous protéger...

> **Lisez ces pages de Mon héroïne, c'est toi**



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LES ENFANTS S'EXPRIMENT

« J'ADORE ÊTRE À LA MAISON », DÉCLARE UN ENFANT

Les enfants ont des sentiments partagés à propos de l'impact du virus sur leur vie. Certains disent détester le virus et qu'il est source, entre autres, d'ennui, de solitude et de colère.

D'autres disent qu'ils aiment être chez eux et passer du temps avec leur famille. D'autres encore expliquent être soulagés de ne pas aller à l'école. Chaque enfant est traversé par un ensemble singulier de sentiments.



ÉVITEZ DE PORTER UN JUGEMENT. « ÉCOUTEZ », DISENT LES EXPERTS.

Les adultes doivent écouter et répondre sans porter de jugement sur les propos des enfants, en particulier lorsqu'ils expriment leurs sentiments. Certains enfants sont évidemment en colère et frustrés. Si nous critiquons les enfants, désapprouvons ce qu'ils disent et leur expliquons ce qu'ils doivent penser, ils risquent de se refermer. Si un enfant dit : « Je veux que le virus reste pour toujours et je ne

veux pas aller à l'école », et que le parent répond : « L'école est importante. Avec ce genre de comportement, tu n'auras jamais de bonnes notes », l'enfant arrêtera de parler. Les enfants parlent librement lorsque les adultes les écoutent et ne jugent pas ce qu'ils disent.

Les enfants peuvent également citer d'autres raisons pour lesquelles ils ne veulent pas aller à l'école, ou d'autres problèmes sans rapport. Si la DISCUSSION avec les enfants s'éloigne des messages du livre, les adultes peuvent la poursuivre après la lecture.

LES ENFANTS EXPRIMENT DES MESSAGES IMPORTANTS

Nous vivons une époque difficile. Nous pouvons expliquer aux enfants comment rester à l'abri et les inciter à utiliser leur voix pour être des héros qui prennent la parole afin d'informer et de protéger les autres.



 **DISCUSSION 2**

Temps de DISCUSSION 

Dans l'histoire, Sara se sent triste. Elle a l'impression que le coronavirus a bouleversé son monde.

QUESTION aux enfants 

Que ressentez-vous à l'égard du coronavirus et qu'est-ce qu'il a changé dans votre vie ?



Les enfants peuvent répondre à cette question de différentes façons. Ils peuvent dire...

- « Je suis content. Je ne suis pas obligé d'aller à l'école. »
- « Mes amis me manquent. »
- « Je déteste le virus. »
- « Je m'ennuie toute la journée. »

QUESTION aux enfants 

À l'heure actuelle, nous ne savons pas comment lutter contre le coronavirus et le faire disparaître. Sara a une autre idée sur la manière dont elle peut aider. Que veut-elle faire ?

Lorsque vous posez cette question, les enfants peuvent répondre : « Sara veut trouver un moyen de dire à tous les enfants du monde comment se protéger pour protéger toutes les autres personnes ».

QUESTION aux enfants 

Oui, Sara est courageuse. Ce n'est pas facile pour les enfants de prendre la parole et de se faire entendre. Pouvez-vous raconter un exemple de situation où vous avez pris la parole pour dire quelque chose qui vous tenait à cœur ?

Les enfants peuvent donner des exemples. Si les enfants ne trouvent pas d'exemples, les adultes peuvent en citer un dans lequel un enfant s'exprime.

Temps de DISCUSSION 

Sara est allée se coucher avec le souhait d'être une héroïne. Dans son rêve, son imagination a créé Ario pour l'aider à trouver comment protéger les autres contre le virus. Poursuivons la lecture pour découvrir comment Sara s'exprime et se fait entendre sur la façon de protéger les autres.

> **Lisez ces pages de Mon héroïne, c'est toi**



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

GÉRER NOTRE STRESS

LES ADULTES ET LES ENFANTS SONT STRESSÉS

La période actuelle est stressante pour tout le monde, dans chaque pays, chaque ville, chaque rue à travers le monde.

Il est irréaliste de penser que les adultes ou les enfants peuvent se débarrasser totalement du stress. Il est plus réaliste d'apprendre à gérer ou à maîtriser notre stress. Nous devons reconnaître que nous sommes tous stressés – adultes et enfants – et **DISCUTER** avec les enfants sur des moyens réalistes, adaptés à leur âge, leur culture et leur environnement, qui leur permettent de faire face à cette situation. Bien sûr, même en étant des adultes, vous êtes également stressés. Les enfants voient et ressentent votre stress et il est fréquent qu'ils vous imitent.



SOYEZ HONNÊTES ET EXPRIMEZ VOTRE STRESS

Il est important de trouver des moyens de gérer votre propre stress pour votre sérénité et à titre d'exemple que les enfants pourront reproduire pour gérer leur stress.

COMPRENDRE LE STRESS DES ENFANTS

Les adultes peuvent aider les enfants à trouver des moyens de maîtriser leur stress. Il est important d'être patient et d'essayer de comprendre les raisons pour lesquelles les enfants sont stressés. Il est souhaitable de féliciter les enfants pour les efforts qu'ils déploient pour faire face au stress et de rester patient, car leur stress ne disparaîtra pas immédiatement.



LES EXERCICES DE RESPIRATION PEUVENT ÊTRE UTILES

Les adultes peuvent enseigner aux enfants comment utiliser des exercices de respiration pour se détendre. Il est recommandé aux adultes de pratiquer eux-mêmes les exercices au préalable pour en ressentir les bénéfices avant de les apprendre aux enfants. Lorsque les adultes expliquent les exercices de respiration, ils doivent parler d'une voix lente, calme et basse. Si les enfants respirent trop vite, cela ne sera pas utile. S'ils respirent trop lentement, ils seront mal à l'aise. Les adultes peuvent encourager les enfants à utiliser les exercices de respiration pour se détendre chaque fois qu'ils ont peur.

Certains enfants peuvent dire que « la respiration n'a rien fait ». Les adultes peuvent encourager ces enfants à faire ces exercices lorsqu'ils ont très peur pour voir si cela les aide. Les adultes peuvent également inciter les enfants à réfléchir à d'autres moyens de se détendre.

  **CHAT 3**

Temps de DISCUSSION 

Ario transporte Sara et Salem à travers le monde. Il est difficile d'admettre que tout le monde a les mêmes symptômes du même COVID-19 et doit prendre les mêmes précautions. En voyageant à travers le monde avec Ario pour expliquer comment nous protéger pour éviter de tomber malades, Sara et Salem sont de vrais héros.



UNE QUESTION aux enfants 

Quels conseils Sara et Salem donnent-ils ?

Les enfants répondront : « Ils préviennent les gens pour éviter qu'ils soient infectés. Ils doivent rester chez eux et, lorsqu'ils sont à l'extérieur, ne doivent pas se serrer la main, doivent rester à distance des autres personnes, se laver les mains avec de l'eau et du savon, et tousser dans leur manche et non dans l'air. »

Temps de DISCUSSION 

Sara dit qu'elle a « peur ». Même dans son rêve, elle a peur et est angoissée par les changements que le coronavirus a entraînés dans sa vie. Ario est un dragon géant, et même lui a peur du coronavirus.

QUESTION aux enfants 

À vrai dire, le coronavirus fait peur. Comment réagit votre corps lorsque vous avez peur ?

Les enfants peuvent dire :

- « Je transpire. »
- « J'ai mal à la tête. »
- « Mes jambes ont envie de bouger. »
- « Je me sens nerveux. »
- « J'ai envie de vomir. »

Temps de DISCUSSION 

Notre corps, notre cerveau et notre cœur communiquent lorsque nous avons peur. Dans notre cerveau, nous n'arrêtons pas de penser à ce qui nous fait peur. Dans notre cœur, nous avons peur. Dans notre corps, [répétez les mots des enfants].

Nous avons tous peur du coronavirus. Il est difficile d'être un héros, de se protéger et de protéger les autres quand on a peur.

Même si la source d'inquiétude reste là, nous pouvons agir pour essayer de nous détendre. La relaxation réduit le stress dans notre corps. Quand on diminue le stress dans notre corps, cela apaise les pensées et les inquiétudes dans notre cerveau et calme notre cœur et nos peurs.

La relaxation peut nous aider à maîtriser notre stress. Si nous sommes plus détendus, il est plus facile d'avoir les idées claires pour réfléchir à ce que nous pouvons faire.

QUESTION aux enfants

Que faites-vous pour vous détendre quand vous avez peur du coronavirus ?

Les enfants peuvent dire :

- « Je n'y fais pas attention. »
- « Je m'énerve. »
- « Je vais jouer. »
- « Je pleure. »

QUESTION aux enfants

Lorsque vous faites ça, est-ce que vous vous sentez mieux ?

Les enfants peuvent dire :

- « Oui, pendant un certain temps. »
- « Non, ça ne fait rien. »
- « Je ne sais pas. »

Temps de DISCUSSION

Toutes vos idées sont bonnes. Et si elles vous aident à vous détendre, c'est très bien. J'ai d'autres idées sur ce que nous pouvons faire quand nous avons peur.

Premièrement, c'est une bonne idée de venir me parler ou d'en parler à un autre adulte quand vous avez peur. Nous pouvons DISCUTER à tout moment, pas uniquement aujourd'hui pendant la lecture de l'histoire. J'espère que si vous avez peur, vous me le direz, et que nous pourrions trouver ensemble des moyens qui vous aideront à vous détendre. Le fait de parler peut nous aider à nous détendre. « Un problème partagé est à moitié résolu. » Il existe de nombreuses façons de se détendre : nous pouvons faire du sport, courir, danser, chanter ou prier.

Ario dit que lorsqu'il veut se détendre, il respire lentement et crache du feu. Le feu est effrayant, mais la respiration lente aide Ario à se détendre. Nous pouvons respirer lentement et profondément par le ventre, sans le feu qui fait peur.

Essayons ensemble. Respirer lentement et profondément peut nous aider à nous détendre. Nous inspirons lentement et pendant que nous inspirons, nous comptons dans notre tête 1...2...3...4...5. Nous retenons notre respiration et nous comptons 1...2...3. Puis nous expirons lentement en comptant dans notre tête 1...2...3...4...5. Essayons ensemble. Si vous voulez, vous pouvez fermer les yeux. Je vais compter à voix haute pendant que vous comptez dans votre tête. Nous allons le faire 3 fois.

Prêts ?



QUESTION aux enfants

Les adultes disent : « Nous allons nous faire un petit peu peur pour voir si le fait de respirer lentement nous aide. Pensons à l'image effrayante d'un coronavirus flottant dans l'air. Gardez cette image dans votre esprit et respirons lentement ensemble. » Préparez-vous à commencer.

Les adultes disent : « Écoutez ma voix et faites ce que je vous dis. Lentement, pendant que je compte, inspirez profondément, 1...2...3...4...5. Retenez votre respiration, 1...2...3... Lentement, pendant que je compte, expirez, 1...2...3...4...5.

Encore une fois. Lentement, pendant que je compte, inspirez profondément, 1...2...3...4...5. Retenez votre respiration, 1...2...3... Lentement, pendant que je compte, expirez, 1...2...3...4...5.

Une dernière fois. Lentement, pendant que je compte, inspirez profondément, 1...2...3...4...5. Retenez votre respiration, 1...2...3... Lentement, pendant que je compte, expirez, 1...2...3...4...5. »

QUESTION aux enfants

Les adultes demandent : « Comment vous sentez-vous ? Qu'est devenue l'image du coronavirus dans votre tête ? »

Les enfants peuvent dire :

- « J'ai senti mon cœur ralentir. »
- « Le coronavirus est parti. »
- « Je me sentais calme. »
- « Je voulais dormir. »

Temps de DISCUSSION

Lisons ce que fait Sara pour se calmer et se sentir en sécurité.

> Lisez ces pages de Mon héroïne, c'est toi



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ VIENT DU CŒUR

COMMENT RASSURER LES ENFANTS ?

Face aux défis posés par le COVID-19, tous les enfants ont besoin de soutien. Les adultes tels que les mamans, les papas, les grands-parents, les nourrices, les enseignants et les chefs religieux peuvent leur apporter un sentiment de sécurité. Celui-ci ne dépend pas du lieu où vivent les enfants ou de la quantité d'argent, de jouets, de nourriture ou de vêtements que les adultes leur donnent.

Le sentiment de sécurité vient du cœur. Les enfants se sentent en sécurité quand les adultes leur apportent un soutien sincère et bienveillant. Le sentiment de sécurité permettra aux enfants de faire face aux défis qui les entourent aujourd'hui.

PARLER AVEC UN ENFANT QUI A UN PROBLÈME

Les enseignants ou les autres adultes qui lisent l'histoire à un groupe doivent être prudents lorsqu'ils abordent les problèmes d'un enfant devant d'autres enfants. Si un enfant mentionne un problème personnel spécifique pendant une lecture collective, il est recommandé de lui demander d'en discuter après la lecture. Il est toujours préférable de s'installer séparément avec l'enfant pour parler de la façon dont il peut se sentir en sécurité.

Il est particulièrement important d'écouter lorsqu'un enfant dit : « Je ne me sens jamais en sécurité. » Aborder cette question, en comprendre les raisons et identifier ce qui peut être fait peut prendre beaucoup de temps.

Que vous soyez un parent ou un enseignant de l'enfant, votre réponse doit être la même. Dans la mesure où vous êtes au milieu de la lecture de l'histoire, il est sans doute préférable de dire à l'enfant : « Je suis désolé de l'apprendre. J'aimerais discuter plus longuement des raisons pour lesquelles tu ressens ça et de ce que je peux faire pour t'aider. Terminons de lire l'histoire et nous en reparlerons juste après. » Ensuite, veillez à prendre le temps de parler à l'enfant de ses peurs et de trouver des moyens pour qu'il se sente en sécurité.

PRENDRE LES ENFANTS DANS LES BRAS ?

En fonction de leur relation avec l'enfant, les adultes peuvent exprimer leur soutien par différents gestes. Les parents ou les aidants peuvent prendre les enfants dans les bras pendant et après l'histoire pour les rassurer.

À l'école, le port du masque chez les enfants rend difficile la lecture de leurs émotions et il est nécessaire de leur demander comment ils se sentent, car nous ne pouvons pas nous fier au seul langage corporel.

Les enseignants ne peuvent pas serrer librement les enfants dans leurs bras et doivent par conséquent trouver les moyens les plus adaptés à leur culture d'exprimer leur soutien. Ils peuvent dire aux enfants : « Nous allons tous nous faire un câlin à nous-mêmes. » Les professeurs peuvent se donner une accolade à eux-mêmes et montrer aux enfants comment enrouler leurs bras autour d'eux pour se donner un câlin à eux-mêmes. Les adultes peuvent rappeler aux enfants que, lorsqu'ils ont peur ou sont tristes, ils peuvent se faire un câlin à eux-mêmes à tout moment pour se reconforter.





CHAT 4
Temps de DISCUSSION 

Sara et Salem expliquent comment leurs grands-parents leur apportent un sentiment de sécurité. Le coronavirus inquiète tout le monde. Le sentiment de sécurité nous fait pousser un profond soupir de soulagement et nous procure l'apaisement d'une étreinte. Même si personne ne nous touche, le sentiment de sécurité nous fait l'effet d'une étreinte. Il existe de nombreuses manières de se sentir en sécurité. Pour certains enfants, voir leur mère leur sourire alors qu'ils vivent une période difficile peut apporter un sentiment de sécurité. Pour d'autres enfants, le fait de rester chez eux et de jouer avec leurs frères et sœurs et de ne pas être la cible de moqueries les aide à se sentir en sécurité. Ils peuvent également être rassurés lorsque leur père joue avec eux.


QUESTION aux enfants 

Quelles sont les personnes qui vous rassurent et quels sont les mots ou les gestes qui vous rassurent ?

Les enfants peuvent dire :

- « Mon papa n'a pas de travail. Il reste chez nous toute la journée maintenant. Il a toujours l'air triste. Hier, nous avons tous mis nos masques et nous sommes sortis. Nous avons simplement couru et essayé de nous attraper sans nous toucher. Jouer avec mon père me rassure. »
- « Prendre le repas en famille me rassure. »
- « Passer du temps tous ensemble en famille autour du feu me rassure. »

Temps de DISCUSSION 

Le coronavirus nous inquiète à propos d'un autre type de sécurité. Nous faisons attention à rester en bonne santé et à l'abri du COVID-19. Ario a félicité Sasha car elle reste chez elle. Son papa est malade du COVID-19 et contagieux ; il pourrait transmettre le virus à d'autres personnes, donc il s'isole et reste dans sa chambre à l'écart des autres personnes. Sasha cueille des fleurs dehors et ne se sent pas malade, mais elle a vécu dans la même maison avec son papa avant qu'il ne tombe malade.

Il arrive parfois que l'on soit porteur du virus et se sente bien, tout en restant contagieux. Sasha est une héroïne, car elle reste chez elle et ne prend aucun risque, car elle pourrait avoir le virus et le transmettre à d'autres personnes. Sasha et son papa restent chez eux et protègent les autres.

L'auto-isollement est solitaire. Sasha a de nombreux moyens de redonner le sourire à son papa. Peu importe que Sasha soit en fauteuil roulant ou puisse marcher, qu'elle vienne du même pays que nous ou non, nous pouvons tous redonner le sourire à quelqu'un que nous aimons. Cela est particulièrement important lorsque la personne que nous aimons a un problème. Par exemple, Sasha peut chanter devant la fenêtre de son papa.

QUESTION aux enfants 

Par quels autres moyens Sasha peut-elle redonner le sourire à son papa pendant qu'il est malade ?

Les enfants peuvent dire :

- « Sasha peut faire des dessins et les glisser sous la porte de la chambre de son papa. »
- « Sasha peut mettre des fleurs sur le plateau que son papa reçoit pour les repas. »
- « Elle peut discuter avec son papa à travers la porte. »

QUESTION aux enfants

Imaginons que nous sommes le papa de Sasha. Après que Sasha lui a chanté une chanson, que lui dit-il pour exprimer ce qu'il ressent ?

Les enfants peuvent imaginer les propos du papa de Sasha :

- « Ta chanson m'a fait du bien. »
- « Ta chanson m'a rendu heureux. Merci. Je t'aime. »

Temps de DISCUSSION

Pendant la pandémie de COVID-19, il est important de se sentir en sécurité et de maintenir des liens étroits avec les autres. Nous pouvons ressentir la chaleur d'une étreinte si chaque jour nous pensons à faire quelque chose pour les autres qui redonne le sourire et nous rassure.

> Lisez cette page de Mon héroïne, c'est toi



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LES FAMILLES LUTTENT ENSEMBLE CONTRE LE COVID-19

LES FAMILLES SONT CHEZ ELLES TOUS LES JOURS

Avant le COVID-19, nous rêvions du jour où les familles pourraient passer plus de temps ensemble. Nous nous réjouissons quand les papas et les mamans ne travaillaient pas ou restaient à la maison et quand les enfants n'avaient pas école : nous pouvions passer nos journées ensemble. Avec le COVID-19, ce rêve d'hier ne s'est que trop réalisé. Aujourd'hui, nous sommes bloqués ensemble tous les jours et nous souhaitons souvent faire d'autres choses, mais nous devons sans doute nous habituer à rester encore chez nous avec notre famille. Plutôt que de nous lever chaque matin en redoutant la journée à venir, il semble préférable de trouver de nouvelles habitudes pour mieux vivre au sein du foyer.

DÉFINISSEZ DES HABITUDES QUOTIDIENNES



Les familles ont besoin de définir des habitudes pour se réveiller, prendre les repas et se coucher à heures fixes. Il est conseillé que tout le monde effectue des tâches ménagères et partage la responsabilité de cuisiner et de nettoyer. Nous devons prévoir clairement un espace pour que les enfants puissent faire leurs devoirs et que les parents puissent travailler chez eux. Les distractions nécessitent également une planification en famille, car les activités traditionnelles à la maison peuvent être devenues ennuyeuses. Il n'est pas bon pour la santé que les familles restent inactives, donc le programme doit inclure de l'exercice et des activités en plein air. Toutefois, comme l'a dit Sasha, un peu de solitude et d'espace pour soi fait aussi du bien.

PARLEZ

Cohabiter en permanence avec sa famille peut entraîner des moments de tension et de conflit. Il est recommandé que les adultes définissent avec les enfants quelques moyens de gérer les problèmes. Par exemple, lorsqu'un conflit s'envenime et que les mots et les gestes aggravent la situation, il vaut mieux s'éloigner. Il est toujours préférable d'éviter de dire ou de faire des choses sous l'emprise de la colère que vous regretterez plus tard. Il est recommandé de changer de pièce ou de lieu et d'utiliser des techniques de respiration lente pour se détendre et se calmer.



Le recours à un tiers pour servir de médiateur et aider à résoudre les problèmes peut être utile. Vous pouvez ensuite vous réunir à nouveau lorsque vous reconnaissez que vous êtes suffisamment calmes pour parler. La parole est le meilleur moyen de résoudre les problèmes !

Chaque personne parle – à tour de rôle – et tout le monde écoute. L'objectif est de résoudre les problèmes et c'est pourquoi nous devons rester positifs et ne pas nous rejeter mutuellement la faute, nous accuser les uns les autres ou garder de la rancune. Apprendre à faire un compromis, où chaque personne se sent écoutée, permet de résoudre les problèmes ensemble et de donner à chacun une partie de ce qu'il veut.

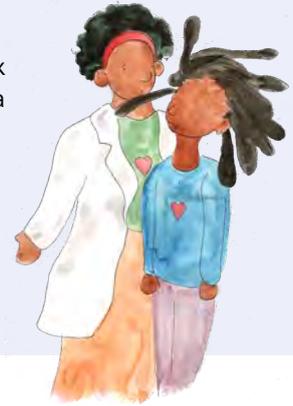
  **CHAT 5**

Temps de DISCUSSION 

Rester ensemble à la maison en permanence peut être à la fois merveilleux et difficile. Parlons d'abord de ce qui est merveilleux. [Les adultes prennent la parole en premier pour décrire ce qu'ils trouvent merveilleux].

QUESTION aux enfants 

Qu'est-ce qui vous semble merveilleux dans le fait de rester ensemble à la maison plus que jamais auparavant ?



Les enfants peuvent dire :

- « C'est merveilleux de faire mes devoirs avec toi. Quand on est juste tous les deux, je comprends tout. »
- « C'est merveilleux que Papa soit à la maison et pas tout le temps au travail. »
- « C'est merveilleux de veiller tard tous ensemble chaque soir. »

Temps de DISCUSSION 

Salem et Sasha ont parlé des disputes familiales. Les familles se disputent parfois lorsqu'elles sont en colère ou frustrées. Dans d'autres cas, elles finissent par se disputer parce qu'elles sont fatiguées, s'ennuient ou ont simplement besoin d'un peu de solitude. Sasha a donné plusieurs bons conseils. Elle a dit que le meilleur moyen de résoudre les problèmes dans sa famille était d'être « très patients et très compréhensifs, et de s'excuser encore plus rapidement que d'habitude. » J'aime bien les conseils de Sasha pour résoudre les disputes familiales.

Il est toujours triste de se disputer avec sa famille. Nous pouvons réfléchir ensemble aux moyens de régler les conflits familiaux. J'ai une idée. Quand nous sommes en colère ou frustrés, nous nous éloignons des autres. Nous allons dans une pièce ou un lieu séparé et nous disons : « J'ai besoin d'espace, s'il vous plaît », et tout le monde respecte ça. Après 10 minutes environ, nous pouvons demander : « Êtes-vous prêts à parler ? » Si des membres de la famille se disputent, il vaut mieux que les personnes concernées attendent d'être plus calmes et prêtes à discuter. Ensuite, les personnes qui s'étaient disputées se réunissent pour parler. Chaque personne parle – à tour de rôle – et tout le monde écoute. L'objectif est de résoudre les problèmes et c'est pourquoi nous devons rester positifs et ne pas nous rejeter mutuellement la faute ou nous accuser les uns les autres. Pour régler le problème, chaque personne donne à l'autre une partie de ce qu'elle veut. Si nous gardons notre calme et nous parlons, nous pourrions peut-être éviter de déclencher de nouvelles disputes.

QUESTION aux enfants 

Quelles autres idées avez-vous pour régler nos problèmes et éviter une dispute ?

Les enfants peuvent dire :

- « Ton idée me plaît. Personne ne m'écoute quand je suis en colère. Ça m'énerve encore plus. »
- « Dans une dispute, le professeur doit écouter tout le monde, pas un seul enfant. »
- « Ma maman doit m'écouter quand je suis en colère. »



Temps de DISCUSSION

Les conseils de Sasha s'appliquent également à l'école. Elle a dit que le meilleur moyen de résoudre les problèmes était d'être « très patients et très compréhensifs, et de s'excuser encore plus rapidement que d'habitude. » Il arrive parfois que les enfants se disputent à l'école. Il vaut mieux suivre les conseils de Sasha et éviter les disputes en étant patients et compréhensifs avec les autres. Quand quelqu'un est en colère, nous devons l'écouter pour comprendre pourquoi. Si c'est de votre faute, excusez-vous. Si une autre personne est méchante avec vous, se moque de vous ou vous harcèle, prévenez un adulte. Évitez les disputes. Prévenez un adulte pour qu'il puisse vous aider à régler la situation.

> **Lisez cette page de Mon héroïne, c'est toi**



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LE COVID-19 N'A PAS DE FRONTIÈRES



SE PROTÉGER EST ENCORE PLUS DIFFICILE QUAND ON VIT DANS UN CAMP

Le COVID-19 n'a pas de frontières. Il a infecté des personnes dans le monde entier. Ario a atterri dans un camp où de nombreuses personnes vivent proches les unes des autres.

Les adultes peuvent expliquer aux enfants pourquoi Leila et d'autres enfants vivent dans des camps. Des personnes peuvent être déplacées dans un camp en cas de situation dangereuse provoquée par des combats, un manque de nourriture, des inondations, des incendies ou une autre catastrophe. Certaines personnes doivent abandonner leur maison et aller dans un camp situé dans un autre pays pour être en sécurité, tandis que d'autres peuvent vivre en sécurité dans un camp dans leur propre pays. La plupart de ces personnes espèrent retourner chez elles un jour, mais ce n'est pas toujours possible.

Dans ces camps, le risque d'être infecté par le COVID-19 est plus élevé. Il est difficile pour les enfants de respecter les règles qui peuvent les protéger s'ils vivent dans un lieu surpeuplé où l'eau et le savon manquent. Dans ces situations, les enfants deviennent des héros en trouvant des moyens créatifs de se protéger du virus. Ils peuvent transmettre des informations sur les moyens pratiques de rester à l'abri qui sont adaptés à la vie dans un camp afin d'aider à protéger les autres personnes.

NOUS APPRENNONS TOUS À RESPECTER LES MÊMES NOUVELLES RÈGLES

Les adultes peuvent expliquer que de nombreuses personnes vivent dans des camps et qu'il est particulièrement difficile de respecter les règles qui peuvent les protéger du COVID-19. Même si cela est plus difficile pour Leila, elle fait de son mieux pour respecter les mêmes règles afin de se protéger.



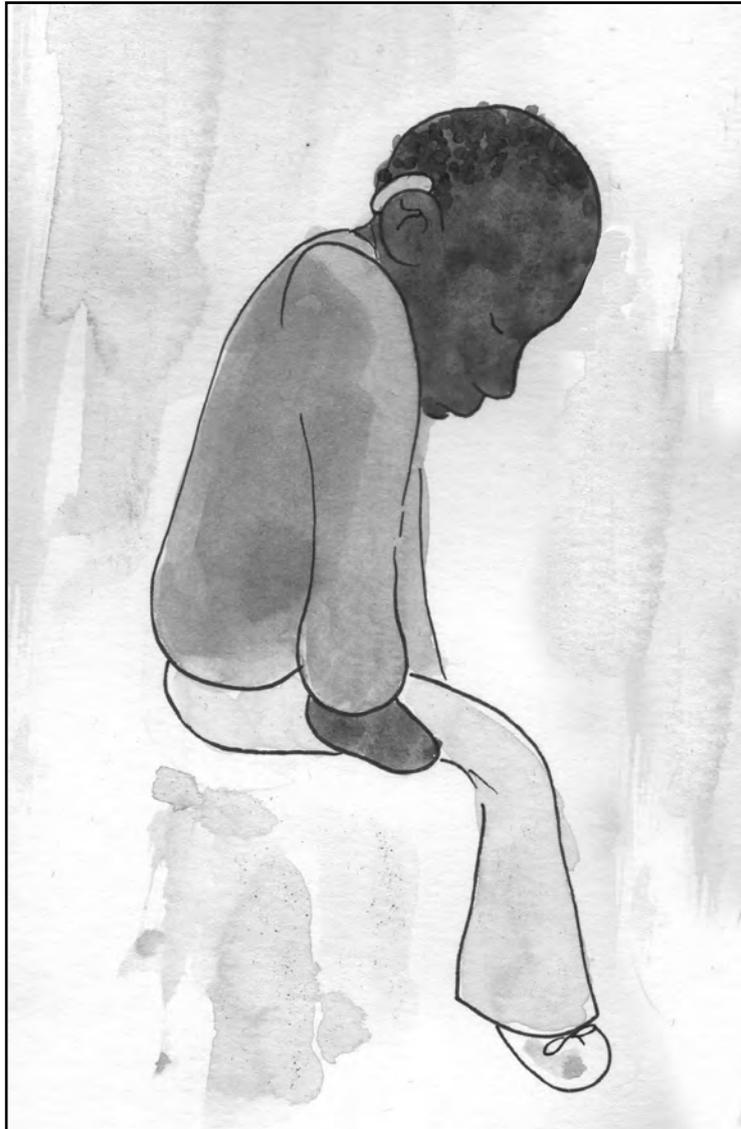
L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

COMMENT FAIRE FACE À LA TRISTESSE ?

LES ADULTES PEUVENT PRÉPARER LES ENFANTS À LA PERTE

Il s'agit de la DISCUSSION la plus éprouvante. Les adultes ont la responsabilité de protéger les enfants, d'assurer leur sécurité et de les préserver autant que possible du chagrin. Cela n'est malheureusement pas toujours possible. Les réalités de la vie forcent les adultes à apprendre aux enfants à vivre même lorsqu'ils ressentent du chagrin. Les adultes laisseront les enfants désemparés et seuls s'ils évitent cette DISCUSSION et ne les accompagnent pas en toute sécurité dans la réalité.



« EST-CE QU'IL EST VRAI QUE DES GENS PEUVENT MOURIR DU CORONAVIRUS ? », DEMANDE LEILA.

La réponse difficile à la question de Leila, « Est-ce qu'il est vrai que des gens peuvent mourir du coronavirus ? », est « OUI ». Il est recommandé aux adultes d'être honnêtes afin que les enfants leur fassent confiance pour dire la vérité. Aussi pénible que ce soit, les adultes doivent parler aux enfants de la façon dont ils peuvent vivre avec la mort. Pour certaines personnes, la foi et la spiritualité sont importantes pour aider les enfants à vivre avec la mort. Les adultes peuvent adapter cette DISCUSSION afin d'y inclure les aspects les plus importants de leur culture, leurs traditions et leur religion.





DISCUSSION 7

Temps de DISCUSSION 

Leila a posé une question à laquelle il est difficile de répondre. Elle a demandé : « Est-il est vrai que des gens meurent du coronavirus ? » Ario a donné la réponse suivante à Leila : « Certaines personnes ne se sentent pas du tout malades, mais d'autres peuvent être très malades et certaines peuvent mourir. »

Je préférerais que vous ne ressentiez aucun chagrin dans votre vie. Comme toute votre famille et tous ceux qui vous aiment, je ferai tout mon possible pour vous protéger. Malheureusement, la mort fait partie de la vie et nous touche tous. Je ne suis pas capable de vous protéger de l'expérience de la mort. C'est une des réalités de la vie qui nous cause du chagrin. La vie est parfois faite d'épreuves et je suis là pour vous aider à les surmonter.

Oui, certaines personnes meurent du COVID-19. Il s'agit le plus souvent de personnes âgées ou de personnes qui ont d'autres maladies. Nous devons être particulièrement prudents pour éviter que ces personnes ne soient infectées. Parfois, des mamans, des papas, des grands frères, des grandes sœurs et même des enfants meurent du COVID-19. Ce n'est pas fréquent, mais cela peut arriver. Même lorsque nous sommes prudents, il arrive parfois que des gens tombent malades et meurent. Personne n'est responsable. Ce n'est de la faute de personne. La perte d'un être cher est quelque chose que nous connaissons tous à un moment de notre vie.

Lorsque quelqu'un meurt, parler de nos sentiments à quelqu'un qui se soucie de nous fait beaucoup de bien. Nous pouvons nous prendre dans les bras. Nous pouvons partager nos souvenirs de la personne qui est décédée. Lorsqu'une personne meurt, elle nous manque. En évoquant des moments heureux passés ensemble, nous pouvons nous souvenir de cette personne et la garder vivante dans notre cœur.

Maintenant, nous allons voir les conseils qu'Ario a donnés à Sara, Salem et Leila pour gérer leurs émotions lorsqu'ils sont tristes, ont peur ou ne se sentent pas en sécurité. Ario leur a proposé d'imaginer dans leur tête l'apparence, les sensations et l'odeur d'un lieu où ils ont déjà été heureux. Ario croit que penser à une personne que vous aimeriez inviter avec vous dans ce lieu peut vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez inviter la personne de votre choix. Réfléchissez à la personne que vous voulez emmener avec vous dans ce lieu. En plus d'imaginer tout cela, je vous propose de prendre quelques respirations profondes, comme nous l'avons appris tout à l'heure, pour nous détendre.

Lorsque nous nous sentons tristes ou angoissés, s'imaginer ce lieu peut nous aider. Pour l'instant, nous lisons une histoire et ça fait du bien. Je vais donc vous reparler du coronavirus à petites pattes qui donne la chair de poule. Ça fait un petit peu peur à tout le monde.



Temps de DISCUSSION

Maintenant, nous allons essayer de gérer notre anxiété. Fermez les yeux. Commençons par la respiration.

Lentement, pendant que je compte, inspirez profondément, 1...2...3...4...5. Retenez votre respiration, 1...2...3... Lentement, pendant que je compte, expirez, 1...2...3...4...5.

Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes sentis en sécurité. Imaginez dans votre tête à quoi cela ressemblait, souvenez-vous de vos sensations dans ce lieu et même des odeurs. Maintenant, imaginez que vous emmenez avec vous dans ce lieu sûr la personne que vous invitez. Laissez-vous remplir d'un sentiment de sécurité. Imaginez un moment heureux dans ce lieu avec votre invité. Imaginez que vous souriez à votre invité.

Lentement, pendant que je compte, inspirez profondément, 1...2...3...4...5. Retenez votre respiration, 1...2...3... Lentement, pendant que je compte, expirez, 1...2...3...4...5.

Souvenez-vous, je suis là pour vous aider à rester en sécurité. Chaque fois que vous êtes tristes, que vous avez peur ou que vous vous sentez désorientés, souvenez-vous que nous pouvons toujours PARLER.

Ouvrons les yeux. Quittons notre imagination pour revenir à nous et à Leila, Sara, Salem et Ario. Dans notre histoire, Ario a dit à Leila qu'il veillait sur elle, et que de nombreuses autres personnes veillaient sur elle et sur Sara et Salem. Lisons les réponses de Leila.

> **Lisez cette page de Mon héroïne, c'est toi**



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

À QUEL MOMENT UNE PERSONNE QUI A ÉTÉ INFECTÉE CESSE-T-ELLE DE PRÉSENTER UN RISQUE POUR LES AUTRES ?

ACCUEILLIR UNE PERSONNE QUI A ÉTÉ MALADE DU COVID-19

Certaines personnes contractent le coronavirus et tombent malades, mais la majorité guérit. Une fois qu'elles ne sont plus contagieuses, elles ne constituent un risque pour personne. En théorie, nous devrions être heureux de les voir et de manger, de nous réunir et de jouer ensemble comme avant qu'elles tombent malades. Pourquoi cela ne se passe-t-il pas toujours ainsi ? Pourquoi certaines personnes qui ont eu le coronavirus sont-elles rejetées par leurs amis, leur famille et leur communauté ?



LA PEUR NE DOIT PAS ÊTRE PLUS FORTE QUE LA SCIENCE

Même si la science nous enseigne qu'une personne ne présente plus de danger, de nombreuses personnes ne veulent courir aucun risque et gardent leurs distances. Les gens qui ont été malades sont parfois rejetés par les autres. Personne ne veut être rejeté : c'est pour cela que certains préfèrent parfois prétendre que tout va bien et continuer à travailler, aller à l'école et se réunir même lorsqu'ils sont malades du COVID-19. D'autres doivent travailler pour nourrir leur famille et décident donc de travailler même s'ils savent qu'ils sont malades.

L'auto-isollement lorsqu'on est malade aide à arrêter la propagation du virus. Les enfants peuvent être des héros et apprendre à être des citoyens responsables en disant qu'ils sont malades afin de pouvoir recevoir les soins dont ils ont besoin. Les enfants peuvent apprendre à aimer et à veiller sur leurs proches à distance lorsqu'ils sont malades et accepter de retrouver leurs amis et leur famille dès qu'ils ne seront plus contagieux.





DISCUSSION 8

Temps de DISCUSSION 

Se sentant en sécurité et protégés, Sara, Salem et Leila font le tour du monde avec Ario. Lors de l'étape suivante, Ario les présente à Kim, qui leur explique comment il s'est senti quand il a eu le coronavirus.

QUESTION aux enfants 

Ma première pensée a été de me dire : « Je suis content de ne pas avoir été là quand Kim est tombé malade. Pourquoi est-ce que j'ai pensé ça ? »

Les enfants peuvent répondre :

- « Le coronavirus peut passer de Kim à toi et tu ne veux pas être malade et mourir. »
- « Moi aussi, je suis content de ne pas avoir été là. »
- « Personne ne veut être près de quelqu'un qui a été malade du COVID-19. »

Temps de DISCUSSION 

Nous savons que le coronavirus est sournois. Nous ne le voyons pas lorsqu'il passe discrètement d'une personne à une autre. Le virus n'infecte pas tout le monde de la même façon. Certaines personnes sont très malades et d'autres, moins. Parfois, nous ne pouvons même pas dire qu'une personne a le virus. Toutes les personnes qui sont malades ne le disent pas aux autres – elles le cachent. Les gens ont parfois peur d'être rejetés s'ils sont malades et préfèrent le cacher par crainte de perdre leurs amis. Pour protéger tout le monde contre le coronavirus, il est important que chacun de nous dise : « Je me sens mal. J'ai besoin de votre aide », dès qu'il est malade.

QUESTION aux enfants 

Que pouvons-nous faire pour inciter chaque personne à parler immédiatement quand elle est malade ?

Les enfants peuvent répondre :

- « Nous pouvons leur dire que nous ne les rejeterons pas ».
- « Nous pouvons proposer de les aider lorsqu'ils sont malades, en leur achetant à manger par exemple. »

Temps de DISCUSSION 

C'est un grand soulagement de savoir que le coronavirus ne reste pas dans le corps pour toujours. Lorsqu'une personne n'est plus contagieuse, nous ne sommes pas inquiets car elle ne nous transmettra pas le coronavirus. Elle est la même personne qu'avant de tomber malade. Nous pouvons lui parler, jouer et passer du temps ensemble en toute sécurité. Les gens se sentiront en sécurité pour dire « Je suis malade » s'ils savent que nous les aiderons. Il existe de nombreuses façons de montrer notre soutien bienveillant en toute sécurité. Les adultes peuvent aider les personnes malades en leur livrant de la nourriture et des médicaments et en leur faisant leurs courses. Les adultes et les enfants peuvent les appeler par téléphone et leur dire qu'ils pensent à eux. Les enfants peuvent faire comme Leila et chanter devant leur fenêtre. Le plus important est de veiller sur ceux qui sont malades – en particulier s'ils sont âgés ou seuls.

Temps de DISCUSSION

Revenons à notre histoire – c'est presque la fin. Ario ramène Sara dans son lit. Son voyage autour du monde est terminé. Au début du voyage, Sara avait peur et avait l'impression que le coronavirus lui avait volé sa vie. Elle voulait être une héroïne, se protéger et dire aux enfants du monde entier comment rester en bonne santé. Quand elle s'est couchée, elle ne savait pas comment faire. Et quand Ario lui dit au revoir, Sara lui répond : « Tu es mon héros. » J'imagine qu'Ario a souri en lui répondant : « Et toi, tu es mon héroïne, Sara. »

QUESTION aux enfants

Quelles actions d'Ario et de Sara font d'eux des héros ?

Les enfants peuvent dire :

- « Ils ont dit aux enfants du monde entier comment se protéger et éviter d'avoir le coronavirus. »

Temps de DISCUSSION

Ce sont des héros parce qu'ils ont fait le tour du monde pour être sûrs que tous les enfants savaient comment se protéger et éviter d'être infectés par le coronavirus.

QUESTION aux enfants

Quels gestes tous les enfants ont-ils appris à faire pour se protéger ?

Les enfants peuvent dire :

- « Se laver les mains avec de l'eau et du savon. »
- « Rester à la maison. »
- « Si je vais jouer dehors, je ne dois pas me toucher les yeux ou le nez avant de m'être lavé les mains. »
- « Je dois porter un masque quand je sors de la maison. »



Temps de DISCUSSION

Il est important de se souvenir de toutes ces règles de protection pour éviter d'être infecté par le coronavirus :

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour.
- Ne vous touchez pas les yeux ou le nez avant de vous être lavé les mains.
- Restez chez vous ou près de chez vous si vous allez jouer dehors.
- Évitez les grands groupes de personnes.
- Portez un masque en dehors de chez vous.
- Lorsque vous n'êtes pas chez vous, respectez la distanciation physique de sécurité.
- Lorsque vous retournerez à l'école, respectez le règlement scolaire pour vous protéger.

Si vous avez le coronavirus ou si vous avez des symptômes et que vous pouvez avoir le coronavirus, soyez des héros, soyez responsables. Informez immédiatement vos proches pour les protéger et ne pas les infecter. Lorsque vous savez que des personnes sont malades, soutenez-les de façon bienveillante. Enfin, lorsqu'elles seront à nouveau en bonne santé, soyez là comme vous l'étiez avant qu'elles tombent malades.

QUESTION aux enfants

Avez-vous des questions sur ce que nous avons lu ou ce dont nous avons parlé ?

Temps de DISCUSSION

Lorsque nous nous réunissons, nous pouvons nous protéger mutuellement pour être tous en sécurité. Revenons à Sara. Elle est maintenant dans son lit...

> **Lisez cette page de Mon héroïne, c'est toi**



L'ARIO

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ADULTES

LE HÉROS, C'EST VOUS !

MERCI LES ADULTES !

L'histoire est terminée. Vous avez donné beaucoup d'informations aux enfants pour leur apprendre à se protéger et à protéger les autres contre le coronavirus.

Vous pouvez être fiers que vos enfants soient maintenant des HÉROS et aident à protéger les autres.

Continuez à discuter avec les enfants des messages que vous avez tous appris grâce à l'histoire.





DISCUSSION 9

Temps de DISCUSSION

J'aime bien la dernière image du livre où Sara et sa maman sourient et se prennent dans les bras. Au début du livre, Sara était triste. Maintenant, elle sourit. Elle parle avec sa maman et lui raconte toutes ses aventures autour du monde. La maman de Sara dit : « Ma plus grande héroïne, c'est toi. » Le sourire de Sara montre qu'elle est du même avis. Sara se sent forte comme une héroïne car elle sait comment se protéger du coronavirus et sent qu'elle peut aider les autres à se protéger.

QUESTION aux enfants

Pouvez-vous raconter des situations où vous vous êtes comportés comme des héros en vous protégeant ou en protégeant les autres pour éviter qu'ils n'aient le coronavirus ?



Les enfants peuvent dire :

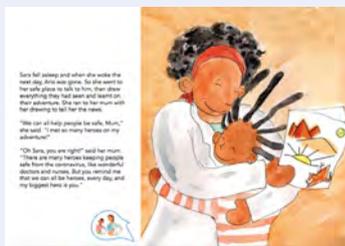
- « Ma grand-mère est sortie pour aller au marché. J'ai vu qu'elle avait oublié son masque, donc j'ai couru jusqu'à la maison pour aller le chercher. »
- « Mon papa a été malade du coronavirus et mon petit frère voulait en permanence se faufiler dans la chambre de papa pour jouer avec lui. J'ai fermé à clé la porte de papa, puis j'ai emmené mon frère à la fenêtre et nous avons fait des grimaces à papa par la fenêtre. »

Temps de DISCUSSION

Ce sont de belles histoires et elles montrent que vous avez appris beaucoup de choses. Maintenant que vous savez comment être des héros face au coronavirus, vous pouvez protéger vos amis et votre famille et leur montrer comment rester en sécurité.

VOUS êtes mes héros !

> Lisez cette page de Mon héroïne, c'est toi



Liens vers des ressources complémentaires sur *Mon héroïne, c'est toi*

- Livre *Mon héroïne, c'est toi : comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant* disponible en plus de 135 langues :

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

- Adaptations et initiatives nationales liées au livre *Mon héroïne, c'est toi : comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant* :

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

- Film d'animation de Stanford inspiré de *Mon héroïne, c'est toi : comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant* :

<https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHlCkys>

Cette vidéo montre l'histoire de Sara à travers un beau court-métrage animé. Si votre connexion à Internet vous le permet, vous pouvez regarder le film d'animation avec les enfants, puis en discuter ensemble à la fin. Vous pouvez demander aux enfants : « Qu'est-ce qui vous a plu dans le dessin animé ? » ou « Qu'avez-vous appris dans le dessin animé ? ».

