

אי.אם.ד.א.ר. - ישראל
EMDR-IL

LILLY ET LE CORONA VIRUS

Écrit par
Estie Bar-Sade
st@elkol.co.il



Illustrations par : Nitzan Rozenberg
www.instagram.com/RozensMind | www.rozensmind.com



Je m'appelle Lilly.
D'habitude je vais bien.
J'aime ma maison et ma famille.
J'adore aller à l'école tous les jours
et jouer avec mes amis.
Et j'adore rendre visite à Mamie et Papi.

Tout allait bien jusqu'à ce qu'un jour,
quelque chose a changé...

Je ne pouvais plus aller à l'école.
Je ne pouvais plus aller chez ma meilleure amie parce qu'ils étaient trop nombreux chez elle.
Mais le pire c'est que je ne pouvais même plus aller voir Mamie et Papi.
Et je sais que cela les rendait triste eux aussi.

Papa et Maman ont dit :
"C'est à cause du Corona Virus"
Et toute la journée ils écoutent les infos
Et tous les jours ils ont l'air de plus en plus inquiets..





Papa dit que le Corona est un virus qui passe d'une personne à l'autre quand on se touche ou quand on éternue sans mettre le nez dans son coude.

Il m'a dit que c'est très important de se laver les mains et de bien nettoyer tout ce que nous touchons. Nous ne devons plus embrasser personne, ni les amis et surtout pas les adultes à part Papa et Maman.

J'ai appris à me laver les mains correctement et je vois que mes parents nettoient tout avec un savon spécial.

Hier j'ai appris que le grand-père de mon amie Ronnie est très malade. Ronnie est très triste et parfois, je me sens triste aussi.

Maman m'a dit que c'est normal d'avoir peur. Tous les enfants ont des pensées effrayantes comme ça.

J'essaie de comprendre :
C'est quoi ce virus Corona ?

Peut-être que c'est comme un gros monstre
qui vient pour te tuer ?

Peut-être que c'est un moustique qui vient
pour te piquer et t'empoisonner ?

Ca fait vraiment peur.

Il est tellement petit qu'on ne peut pas le voir.





As-tu des pensées
effrayantes comme
ça toi aussi ?

Tu te sens tout/e triste
parfois ?





Papa m'a expliqué qu'on a emmené le grand-père de Ronnie dans un endroit appelé service d'isolement où personne n'a le droit de lui rendre visite. Les docteurs et les infirmières vont bien s'occuper de lui jusqu'à ce qu'il aille mieux.

Papa m'a expliqué que les personnes âgées attrapent plus facilement cette maladie.

Cela m'inquiète parce que Mamie et Papi sont âgés.

Tu te fais du souci
toi aussi pour quelqu'un
que tu aimes ?



Parfois, quand je suis triste et que ma tête
est pleine de pensées désagréables,
maman me dit :

" On va penser à quelque chose
d'agréable et de joyeux "

Hier nous avons pensé ensemble à la plage,
à mon chien Spot
et à de la glace à la vanille.
La vanille est mon parfum préféré.

Et tu sais quoi ?

Mon cœur s'est rempli d'amour tout à coup.





A d'autres moments,
quand je n'arrive pas à chasser
la peur de mon esprit, Maman dit :
"Nous allons faire quelque chose de
spécial pour t'aider à te détendre.
On appelle ça le câlin papillon.
Tu mets une main sur cette épaule
et l'autre main sur l'autre épaule".

Nous avons imaginé toutes les deux un endroit
qui soit calme et où nous sommes en sécurité.
J'ai tapoté d'abord une épaule puis l'autre,
alternativement, comme si mes mains étaient
les ailes du papillon qui volète.

Quand j'ai trop de mal à m'endormir, je sens
mon corps tout énérvé.
Papa prends chacune de mes mains dans les
siennes et il appuie doucement
d'abord dans une de mes paumes,
puis dans l'autre, et encore,
une.., l'autre..,
une.., l'autre...





Papa me dit que bientôt nous chasserons
le Corona Virus.

Papa me dit que nous sommes
ensemble là maintenant.

Papa me dit que tout va s'arranger.

Et quand tout le monde est assis devant la télé
à regarder les infos,
à me dire de ne pas faire de bruit
Je sais qu'ils écoutent des choses effrayantes,
peut-être que nous ne pourrions plus jamais
sortir de la maison.

Tu sais ce que je fais ?
Je saute d'un pied sur l'autre et je danse
ma danse spéciale que j'ai inventée...
D'un côté à l'autre, d'un côté à l'autre,
encore et encore, c'est mon truc spécial!





Est-ce que tu as toi aussi
une danse spéciale
qui apaise ?

Mais le plus dur, c'est quand
je demande à Maman
"Quand est-ce que cela va être fini ?"
Et elle me répond :
"Je ne sais pas, mais j'espère bientôt".
Alors là, je me sens vraiment triste.
Si Maman ne sait pas,
comment je peux savoir moi ?
Mais à ces moments-là, Maman me fait
un gros câlin et nous nous
balançons d'un côté à l'autre.
Elle me promet que cette histoire de Corona
Virus finira un jour.

Tout va redevenir comme c'était avant.
Si maintenant j'arrive juste à apaiser ma peur
et à me calmer quand j'en ai besoin,
mon cerveau va faire ce qu'il faut.
Alors qu'est-ce que je fais ?
Je me concentre **MAINTENANT** sur le câlin
de Maman et nous nous balançons
d'un côté à l'autre.



Et toi, as-tu ton truc spécial pour te calmer ?

Essayons ton truc à toi !
Qu'est-ce que tu te dis pour te calmer ?

Peut-être que tu te dis
que tout va s'arranger ?

Ou peut-être que tu te dis que tout va
redevenir aussi bien qu'avant ?

Ou peut-être tu te dis Je suis fort/e !

Ou peut-être que tout
va redevenir normal... !



Lilly et le Corona Virus
Écrit par : Estie Bar-Sade
st@elkol.co.il

Illustrations par : Nitzan Rozenberg
www.instagram.com/RozensMind
www.rozensmind.com

Traduit par: Mahina Schlubach Witkowski

