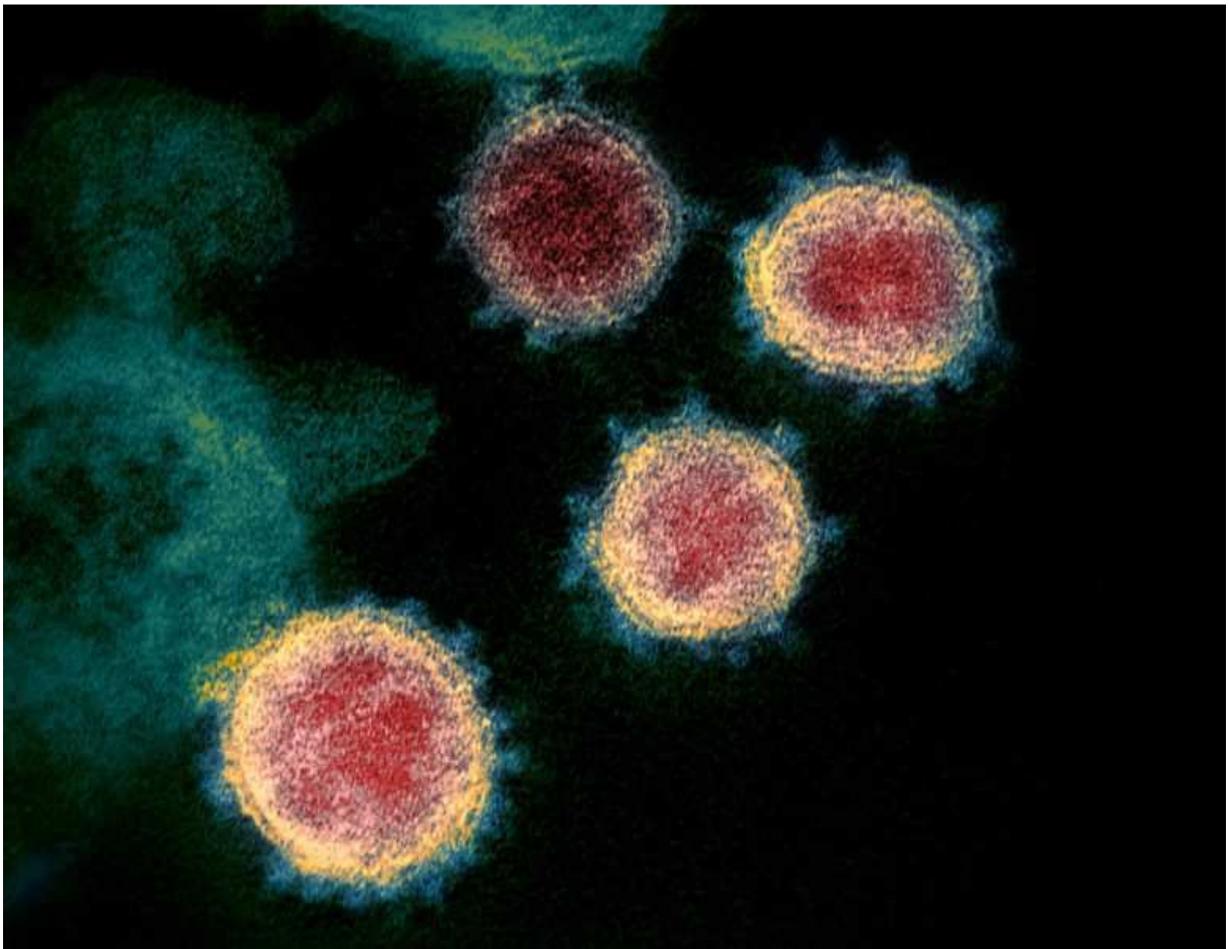


MON HISTOIRE PANDÉMIQUE

UN CAHIER D'ACTIVITÉS GUIDÉES POUR LES ENFANTS, LES FAMILLES, LES ENSEIGNANTS ET LES PERSONNELS SOIGNANTS

Un guide simple et direct qui promeut la santé mentale, l'expression créative, l'apprentissage et l'adaptation. Utilisez-le pour aider les enfants, les adolescents et les familles à surmonter les peurs et les mauvais souvenirs.



[Image montrant au microscope électronique les pics en forme de couronne du virus COVID-19. Photo du *U.S. Centers for Disease Control*]

Gilbert Kliman, Edward Oklan, Harriet Wolfe, docteurs en médecine

***The Children's Psychological Health Center* (Centre de santé psychologique
pour les enfants)**

Il existe une autre édition en mandarin adaptée à la culture locale réalisée par l'Alliance américaine de psychanalytique en Chine sous la direction d'Elise Synder, doctoresse en médecine, You Chen, docteur en médecine, Ping Hu, Maranda Sze et Xijie Yang, titulaires d'un doctorat.

Exemplaire unique de cette édition au format Word disponible en téléchargement gratuit. Veuillez contacter par email gilbertkliman2008@gmail.com pour les autorisations d'impression et de distribution.

**Un guide d'activités guidées pour la santé mentale des enfants créé par le centre de santé
psychologique pour les enfants**

The Children's Psychological Health Center

2105 Divisadero Street,

San Francisco, CA 94115 (415)292-7119

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org

organisme à but non lucratif.

Droits d'impression et de distribution, traduction, modification disponibles sur autorisation de l'État et de tous ses organismes et entités, des écoles, des agences de santé mentale et organismes de secours. Impression gratuite d'un exemplaire unique.

Certaines illustrations réalisées par **Anne Kuniyuki Oklan, infirmière diplômée** sont issues d'une édition précédente.

Mon histoire pandémique, neuvième édition © droits d'auteur : 12 mars 2020.

Préface :

À travers plus de 100 pays, des enfants, des familles et des populations entières font face à des défis de santé mentale en raison de la pandémie de Covid-19. L'encadrement des adultes est primordial pour réduire les réponses inadaptées des enfants. Ce cahier d'activités guidées est un petit pas en direction de la prévention.

Alors que les scientifiques du monde entier cherchent un accès à de meilleurs tests, soins et vaccins, les parents, les enseignants et les personnels soignants ont partout dans le monde l'opportunité d'améliorer la santé mentale des enfants grâce à ce cahier.

Veuillez noter que l'HONNÊTETÉ est de rigueur. Nous en avons besoin tout comme de la diffusion de la vérité de la part des États, des écoles et des familles, afin de donner confiance aux enfants.

L'HONNÊTETÉ est également nécessaire pour tous ceux d'entre nous qui ont été enfants.

Les enfants seront les moins touchés par le nouveau virus, mais nous espérons qu'ils relèveront le défi d'être mentalement actifs, curieux et éduqués.

En maîtrisant cette anxiété, les enfants pourront grandir et mener le monde vers le progrès scientifique et médical. Nous aurons besoin de leur aide et d'une coopération mondiale pour surmonter les problèmes de notre planète.

Gilbert Kliman, docteur en médecine au *Children's Psychological Health Center, Inc.*

Répartition des cas au 7 mars 2020

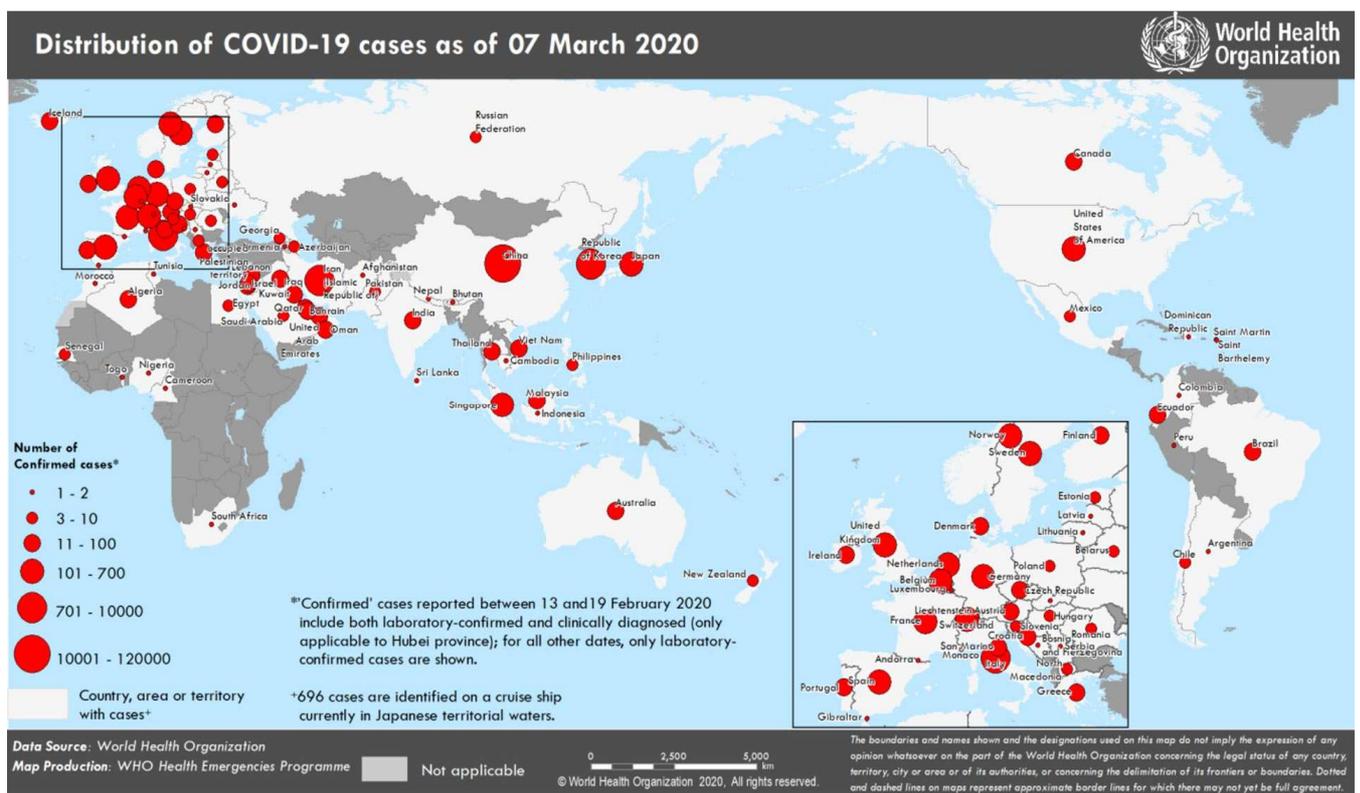


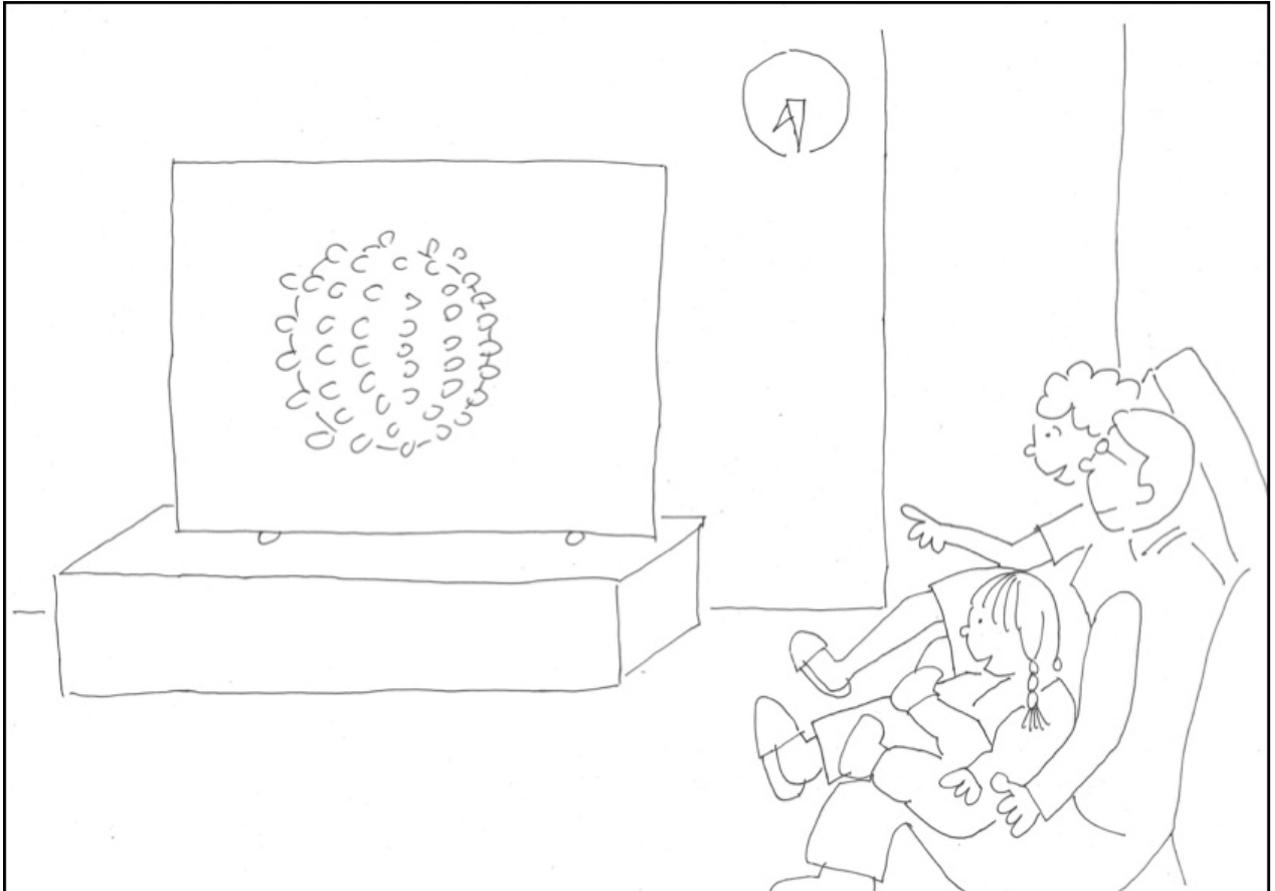
Table des matières

GUIDE POUR LES PARENTS, GRANDS PARENTS ET PERSONNELS SOIGNANTS	6
GUIDE POUR LES AUTRES ENFANTS ET JEUNES ADULTES	12
COMMENT J'AI VÉCU LA PANDÉMIE.....	14
QUI SUIS-JE.....	15
À PROPOS DE MON ÉCOLE.....	21
QUELQUES FAITS CONCERNANT LA PANDÉMIE	25
FAIRE SON DEUIL ET HONORER SES PROCHES DÉCÉDÉS	30
TRISTESSE ET INQUIÉTUDE.....	31
CONFINEMENT.....	33
MON HISTOIRE PERSONNELLE	37
SOUVENIRS.....	59
AUTRES CHOSES QUE J'AI TROUVÉES ET COMMENT JE LES AI RESENTIES	62
AUTRES FAITS SUR LA PANDÉMIE 2019-2020.....	74
DES HISTOIRES CONCERNANT LA PANDÉMIE QUE DES GRANDS ENFANTS DOIVENT CONNAÎTRE	76
COMMENT AIDER ET SE FAIRE AIDER.....	79
LA LISTE DES CHOSES QUI M'AIDENT À ME SENTIR MIEUX.....	71
QUE PUIS-JE ATTENDRE ?	73
MA SANTÉ.....	74
PRENDRE LE CONTRÔLE DE MA VIE PERSONNELLE ET ME SENTIR EN SÉCURITÉ	76
CE QUE PEUVENT FAIRE LES COLLÉGIENS ET LES LYCÉENS POUR AIDER ET DEVENIR PLUS FORTS.....	82
QUIZ FACULTATIF SUR LES PANDÉMIES	83
INFORMATIONS MÉDICALES	86
LISTE DE VÉRIFICATIONS LIÉES À LA SANTÉ MENTALE	87
À PROPOS DES AUTEURS ?.....	91
REMERCIEMENTS	92
COORDONNÉES	93

IMAGES À COLORIER

Quand la pandémie est arrivée.....	5
Un enfant qui pleure.....	30
Dans un hôpital.....	32
Confinés à la maison	34
La garderie avant la pandémie	38
La garderie pendant la pandémie.....	39
Apprendre à me protéger moi-même.....	50
Le rêve d'un enfant.....	55
Support médical supplémentaire.....	67
Mesures préventives utilisées en Chine.....	68

Quand la pandémie est arrivée :



Guide pour les parents, grands-parents et autres personnels soignants

Ce cahier découle des expériences basées sur des preuves pour aider à renforcer la santé mentale des enfants, dont ceux victimes de catastrophes. Son but est d'apporter aux réseaux d'adultes aidants des moyens de canaliser la force mentale et émotionnelle des enfants, en promouvant une adaptation saine et active au stress.

Vous faites partie d'un monde, d'une nation et d'une société qui porte une grande attention à ses enfants, ses familles et à ceux qui travaillent pour aider les enfants. La pandémie de 2020 engendrée par le nouveau coronavirus (COVID-19) a soulevé un des plus grands défis de l'histoire pour toutes les populations du globe. Répondre à ce défi en travaillant ensemble en tant que réseau pour les enfants peut constituer un bien social durable. En tant qu'aide aux enfants, il est de votre privilège d'essayer de les aider à se joindre à vous à un moment de grande importance dans leurs vies. Vous pouvez aider au changement d'une situation anxiogène, voire traumatique, en un contexte d'apprentissage et d'adaptation aux expériences, en promouvant la connaissance et la force mentale pendant une catastrophe. Être mentalement actif en passant par des faits et des souvenirs douloureux, les mettre dans une perspective plus grande et plus positive est une étape importante. Notre but premier est de les renforcer pour l'avenir sans ressasser ou oublier les souffrances. Le souvenir, la curiosité, l'apprentissage et la planification sont essentiels pour la construction d'un meilleur futur pour les enfants.

Ce cahier constitue une première aide psychologique immédiate. Lorsque vous vous engagez avec des enfants dans un processus honnête de « partage de souvenirs et de résolution de problèmes », votre présence, vos pensées et votre unité avec les enfants peut les aider à se sentir aimés et en sécurité. Le ciment social apporté par un membre de la famille, un enseignant, des amis aidants ou les travailleurs d'un refuge aide un enfant ou toute autre personne à ne pas se sentir abandonné ou submergé. Voici des choses dont il faut se souvenir si vous encadrez un enfant ou groupe d'enfants dans l'utilisation de ce livre.

Donner aux enfants les « mains » psychologiques avec lesquels travailler durant une crise

La valeur de l'adaptation active est bien connue. L'abandon est l'une des pires choses dans les situations d'urgence. Par temps de catastrophes ou de désarroi généralisé comme lors des tremblements de terre ou des inondations, les enfants se sentent mieux quand on leur apporte les MAINS ¹ psychologiques. Le terme « donner aux enfants des mains

¹ Note du traducteur : « MAINS » est la traduction de « HANDS » qui, en anglais, est l'acronyme de communiquer honnêtement, adaptation active, réseau de pairs et d'adultes avec une méthode de développement spécifique. (« Honestly communicate, Actively cope, Network with peers and adults, in a Developmentally Specific way » en anglais).

psychologiques » est un moyen simple de se rappeler que les enfants doivent être aidés à « communiquer honnêtement, s'adapter de manière active, faire du réseau avec ses amis et des adultes et se développer de manière spécifique. » Ce cahier a été conçu par des parents et des professionnels de la santé mentale pour aider les enfants à avoir des « mains », pour développer un contrôle de leur propre sécurité, de leurs émotions et apprendre face à une crise de grande ampleur.

Nous apprenons de l'histoire des désastres et comment améliorer la santé mentale des enfants. Il y a de nombreuses années, le monde fut plongé dans le chagrin par l'assassinat du président américain Kennedy. Huit cents enfants ont tout de suite été étudiés. Dans les écoles qui encourageaient les discussions immédiates initiées par les adultes à propos de la crise, les enfants ont montré des signes ostensiblement que les enfants dans les écoles qui n'ont pas eu ces discussions. Apprenant de cette recherche dans cette catastrophe et des plus récentes, une approche basée sur le récit d'une vie personnelle guidée par un adulte pour les enfants (www.childrenspsychologicalhealth.org) a été utilisée. Elle a été testée et a été reconnue comme substantiellement efficace. Elle a été utile pour des milliers d'enfants lors d'attaques terroristes, d'inondations, de tornades ainsi que de crises intrafamiliales comme nationales. Les utilisations comprennent le placement en famille d'accueil ou répondre au tremblement de terre de San Francisco en 1989, aux attaques du 11-septembre, aux grands incendies, aux guerres, aux tornades, aux ouragans de la Nouvelle-Orléans, au tremblement de terre du Sichuan, aux tsunamis en Asie et aux tornades tropicales en Amérique du Sud ainsi que les incendies en Californie.

Comme les autres désastres, la nouvelle pandémie de pneumonie coronavirus (officiellement appelée COVID-19) peut être un événement positif dans le développement mental des enfants, stimulant leur apprentissage et leur croissance. Ou bien cela peut être une expérience totalement négative, ne créant que de la peur et du doute. Les enfants bénéficient d'un réseau organisé et d'aidants attentionnés à cet instant pour leur donner la force de relever leurs défis personnels, familiaux et même nationaux. La nation et une grande partie du monde dépendent de comment les enfants, les familles, les agences et les États, ainsi que toutes leurs entités peuvent coopérer dans le cadre de cette crise et celui des autres. Notre futur à tous s'améliore quand nous et nos enfants travaillons ensemble et de manière réfléchie au règlement de ces problèmes. La pandémie est une opportunité pour le monde de coopérer en faveur des générations futures. Ce cahier est conçu pour aider à organiser leurs pensées et leurs émotions et vous renforcer vous comme les enfants que vous connaissez, aimez et aidez.

Démarrer

Ce cahier peut être utilisé avec des enfants de tous les âges. Pour les enfants les plus jeunes, il peut simplement être utilisé pour les parties coloriages et d'écoute. Cela vous permettra d'aider l'enfant dans son utilisation de ce cahier si vous le lisez en entier avant de le présenter à l'enfant ou l'étudiant, en particulier s'il ou elle a moins de 10-11 ans. Si un enfant est déjà capable d'en lire une bonne partie, essayez de lui faire finir le travail sur le cahier rapidement. Mais ne forcez jamais un enfant à faire une section qu'il n'en a pas envie de faire. Laissez-le choisir quelle partie du cahier il veut faire en premier. Arrêtez d'utiliser le cahier dès que l'enfant n'en a plus envie, même s'il n'est pas terminé. Il faut respecter la réticence d'un enfant qui ne veut pas ou ne peut travailler sur une partie du cahier. En particulier, essayez

d'aider l'enfant à se souvenir des BONS moments, des moments réconfortants et de tendresse, pas ceux qui lui ont fait peur ou qui le rendent triste.

Au départ, soyez prêts travailler de seulement quelques minutes à une demi-heure avec un enfant ou un groupe d'enfants. Soyez souple. Travailler sur ce cahier par courtes périodes peut utilement étaler le travail sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. Conservez précieusement le cahier de l'enfant entre des sessions de travail courtes. Occasionnellement, faites une copie au cas où il pourrait être perdu dans des moments de confusion. Le cahier entier ne doit pas nécessairement être fait en entier. Certaines parties ne seront pas forcément pertinentes pour tous les enfants. Laissez l'enfant choisir et vous diriger sur les sections sur lesquelles travailler en premier. N'insistez pas sur la lecture d'une section qu'un enfant ne veut pas la lire. Il ou elle aura peut-être la force d'y revenir plus tard.

Pour les enfants les plus jeunes

Ce cahier apporte une expérience profitable aux bébés et aux nourrissons (dont ceux qui sont dans un réseau attentionné et honnête) et les aider à devenir forts. Ne pas lire ce cahier directement à des bébés ou à des nourrissons. Plutôt, isolez les bébés et les nourrissons, gardez-les dans un réseau social et de personnels soignants où ils pourront vous entendre lire le cahier à des enfants plus vieux. Ce cahier est une aide utile pour une famille multigénérationnelle dans laquelle les enfants les plus jeunes entendent la musique émotionnelle mais ne comprennent pas les paroles. Gardez-les aux alentours pendant de brèves périodes durant la lecture et le travail des enfants plus vieux. Ne vous attendez pas à une participation verbale complexe en utilisant de cahier avec des enfants de moins de trois ans. Soyez particulièrement doux et attentif avec les enfants les plus jeunes qui sont en manque d'affection, accaparant, qui perdent l'appétit ou qui ont du mal à dormir ou qui arrêtent d'être propre. Revenir en arrière ou s'arrêter en cours de développement est une conséquence fréquente des traumatismes chez les bébés et les nourrissons. Ne laissez pas les enfants trop longtemps devant la télévision ou dans des situations émotionnellement intenses avec des adultes. Mais n'excluez pas des petites doses d'émotions. Il est important que la dose émotionnelle soit la bonne. Les enfants de 2-3 ans peuvent souvent utiliser les pages de coloriage de ce cahier avec de l'aide. Ils peuvent souvent aussi raconter des histoires vraies de ce dont ils se souviennent et de ce qu'ils ont vu. Ils peuvent demander à un adulte d'écrire leurs histoires, comme un reporter respectueux. Cela promeut un développement intellectuel fort chez tous les jeunes enfants.

Maternelle et jardin d'enfants

Si l'enfant est âgé de 3 à 6 ans, faites-lui faire beaucoup de coloriage. Vous pourriez lui lire la majeure partie du cahier, même si cela va au-delà de sa compréhension. Vous guiderez l'enfant dans son apprentissage. Laissez l'enfant choisir certains des sujets en lui lisant les légendes. Demandez-lui sur quelle partie il veut travailler en premier. Vous pouvez souvent aider un enfant en maternelle ou au jardin d'enfants à faire des dessins et à écrire ses réponses aux questions et aux premières phrases. Changez les mots compliqués pour des mots plus simples quand vous lisez. Mettez-vous dans la peau d'un reporter-secrétaire intéressé, essayant de guider l'enfant tout en l'encourageant. Écrivez exactement ce que l'enfant vous dit. Prenez votre temps. N'insistez pas pour que l'enfant réponde. Cela suffira peut-être pour l'enfant de savoir que vous pensez que le sujet peut être utile à évoquer ou à réfléchir dessus. Si vous êtes dans une école ou dans un refuge avec des enfants de différents âges, n'excluez pas les jeunes enfants de ce que font les plus grands avec ce cahier. Maintenez un temps et une part de participation et d'émotion modérée, comme la dose d'un médicament administrée à un enfant en bas âge.

Pour les enfants de 6 à 11 ans

Si l'enfant est âgé de 6 à 11 ans, essayez d'utiliser le cahier d'activités autant que l'enfant pourra le comprendre. Laissez l'enfant déterminer le rythme. Essayez de passer par toutes les sections en douceur. Encouragez-le à couper et coller des images et des articles s'il y a des journaux et des magazines ou photos disponibles. Incitez l'enfant à utiliser des pages supplémentaires pour avoir plus d'espace pour écrire et dessiner. Les pages supplémentaires peuvent être jointes au cahier. Souvent, les enfants ne travaillent pas de manière régulière sur le cahier, étalant leur travail sur des plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Cela devient un précieux carnet d'informations de nombreuses sources. Très souvent, ils passent par une période émotionnellement difficile plus tard.

Pour les enfants de 11 ans et plus

La plupart des enfants de 11 ans travailleront souvent sur le cahier tous seuls. Mais ils profitent souvent de la présence d'un enseignant, d'un parent, d'une tante ou d'un grand-parent ou d'un ami adulte attentionné qui s'intéressera à ce qu'ils pensent et ressentent à propos du travail réalisé dans le cahier. Les enfants plus vieux doivent régulièrement avoir l'aide d'un adulte. Soyez disponible pour servir de ressource à votre élève, votre enfant ou adolescent et pour les aider à trouver des informations et des réponses. Faites tout ce que vous pouvez pour les garder en contact avec des personnes qui les connaissent et créer un réseau d'enfants et d'enseignants basé sur l'école qui s'intéressent à la vie des enfants et qui traitent le stress partagé de la pandémie.

Utilisation des Illustrations comme livre de coloriage et comment cela peut être utile

Les dessins contenus dans le cahier peuvent être utilisés pour du simple coloriage. Ils sont utiles pour les personnes, dont les adultes, les familles, les adolescents et les enfants, et ce de différentes manières pour aider à renforcer leur adaptation après un trauma. Les enfants qui ont une préférence pour la communication visuelle par rapport à la communication écrite peuvent colorier les illustrations avec un adulte, qui pourra les aider à comprendre le sujet. Les images peuvent être utilisées comme points de départ pour évoquer des événements qu'elles décrivent.

Les adultes et les enfants qui sont submergés par des flashbacks, des souvenirs, de l'anxiété, qui sursautent facilement, qui sont sujets aux insomnies et aux cauchemars peuvent voir ce processus de récit, d'écriture et de dessin plus apaisant que le simple fait de l'endurer. Ils peuvent choisir de commencer avec des illustrations relatant leurs expériences les plus lointaines, et, progressivement, revenir vers les souvenirs les plus proches.

Les membres de la famille peuvent travailler ensemble, parfois chacun en coloriant une partie de l'image ou en en faisant une à part. Le coloriage partagé peut permettre à tout le monde de ressentir la force émotionnelle des images, de contrôler les choses et de se sentir plus calme et de reconnaître ses sentiments. Les illustrations contenues dans le cahier peuvent également être utilisées comme sujets de discussion. Cela peut être une aide pour les enfants qui restent émotionnellement groggy ou qui ont du mal à se rappeler ce qu'ils ont vécu. Par exemple, un proche peut demander, « Que ressens-tu actuellement ? » ou « Que se passe-t-il sur cette image ? ». Les gens expriment souvent leurs propres sentiments en décrivant ce que les autres ressentent.

Les illustrations peuvent aussi servir d'activité pour favoriser la maîtrise de soi en demandant à l'enfant de faire un dessin montrant ce que l'enfant et la famille peuvent faire ou ce à quoi l'image ressemblerait si la pandémie était finie. Les enseignants peuvent utiliser *Mon histoire pandémique* en classe, avec des enfants individuellement ou en petits groupes. Cela s'est montré très efficace pour aider à la cohésion et à réduire les anxiétés des enfants à l'école. Le soutien social de la part d'un groupe aide les enfants ET les adultes à faire face aux catastrophes. Il a été prouvé que l'absence de d'encadrement, d'initiation, de discussion et de soutien social d'un adulte est préjudiciable dans des contextes de catastrophes. L'utilisation de ce type de cahier d'activités, à la suite des ouragans Katrina et Rita, a été apaisant pour les enfants de l'école et a amélioré leur santé mentale.

Les adultes aidants des enfants peuvent utiliser ce cahier d'activités

Ce cahier d'activité est à pour but d'aider autant individuellement que collectivement ceux qui ont souffert du stress lié à la pandémie. L'adulte qui aide l'enfant peut aussi être lui-même fragilisé ou traumatisé par certains événements qui ont affecté l'enfant ou parce qu'il a dû gérer d'autres personnes malades ou en détresse psychologique. Les adultes qui ont été traumatisés lors d'une grande pandémie peuvent trouver ce cahier utile car il constitue un moyen d'aider les enfants de manière structurée, plutôt qu'expérimentale. Vous pouvez

également utiliser une copie de ce cahier pour écrire vous-même. Vous pouvez aussi trouver le dessin et le coloriage des scènes utile pour vous calmer, afin de vous souvenir des expériences que vous avez traversées et de les contrôler. Il est bon de ce souvenir que, quel que soit votre âge et votre force, tout le monde peut subir un stress émotionnel. Mais même les personnes les plus traumatisées peuvent se développer en écrivant leur histoire et en aidant les enfants.

Utilisation par les professionnels de la santé mentale

Les thérapeutes peuvent utiliser *Mon histoire pandémique* durant des séances individuelles, en famille ou en groupe en complément d'autres traitements pour de la dépression, de l'anxiété ou un syndrome de stress post-traumatique lorsque l'état est dû à la pandémie, au confinement ou à une modification des conditions de vie de l'enfant. Vous trouverez de plus amples informations en ligne à l'adresse suivante <http://www.childrepsychologicalhealthcenter.org/>. En ce qui concerne les enfants en maternelle ayant des besoins ou des troubles spécifiques, il existe une autre solution. La thérapie pour les enfants en âge d'aller à la maternelle en groupe en salle de classe peut être une autre méthode hautement systématique basée sur la preuve pour laquelle un manuel et une vidéo didactique sont disponibles. Cela s'appelle la « Thérapie réflexive de réseau » ou la « méthode de la pierre angulaire » et a de très bons effets sur l'apprentissage, le QI et la santé mentale des enfants de 3 à 7 ans. Cette méthode peut aider des enfants connaissant des troubles du développement. La vidéo d'une patiente atteinte d'autisme ayant guéri, ainsi que des tableaux de données, est disponible en ligne. L'utilisation d'un cahier d'activités guidées avec des enfants placés dans des familles d'accueil s'est révélée très utile. Dénommé « Le livre de mon histoire personnelle », il est accompagné d'un manuel disponible en téléchargement sur ce même site internet.

Guide pour les autres enfants et jeunes adultes

À propos du trauma

Qu'est-ce qu'un trauma ? Le trauma est un évènement ou une expérience douloureux(-se) générant un stress sévère et des états dépressifs qui durent un mois ou plus, sans que la personne n'en ressorte renforcée. Vivre une pandémie peut constituer un trauma. Parfois, c'est l'inverse qui se produit. De bons changements résultent des expériences que les personnes endurent durant des moments difficiles comme celui-ci. Beaucoup de gens se renforcent plus qu'ils ne s'affaiblissent en affrontant leurs problèmes. Le trauma survient à un moment ou à un autre dans la vie de tout le monde. Le trauma peut se produire lors du déplacement en raison d'une catastrophe naturelle, d'une blessure grave qui nous a été infligée ou une blessure infligée à un membre de notre famille ou un décès. Le trauma peut venir d'un accident de voiture ou d'un accident d'avion ou du fait que l'on connaissait quelqu'un dans cet avion. Les pires traumas sont très personnels, comme les agressions sexuelles, les violences graves, les bagarres, les maladies graves ou les temps de guerre. La liste des causes est infinie, mais les résultats des différents traumas sont, de manière surprenante, similaires (voir la liste des maladies mentales pour un inventaire des problèmes et symptômes pouvant survenir).

Beaucoup de personnes guérissent sans séquelles d'évènements tragiques. La chronologie des réactions traumatiques varie beaucoup. Parfois, les enfants et les jeunes adultes sont effrayés, déprimés ou inquiets immédiatement après l'évènement, mais beaucoup sont perturbés des jours ou des mois après. Certains ont des troubles du sommeil et font des cauchemars. Il est possible qu'ils aient peur d'aller à l'école, qu'ils aient des maux de tête ou de ventre ou tout autre problème en raison de leur inquiétude. Il se peut aussi qu'ils ne savent même pas pourquoi ils sont inquiets. Ils peuvent montrer des troubles en se souvenant de ce qu'il s'est passé ou, parfois, avoir de mauvais souvenirs qu'ils préfèrent refouler. Ils peuvent avoir peur. Ils peuvent ne pas avoir de sentiment du tout, du fait qu'ils sont émotionnellement groggys. Ils peuvent ne pas être capables de se concentrer ou d'apprendre. L'intrusion de pensées non désirées, occulter de souvenirs et la montée de comportements anxieux sont trois types de problèmes dans le syndrome de stress post-traumatique.

Quelles choses peuvent aider après une catastrophe comme la pandémie de Covid-19 ?

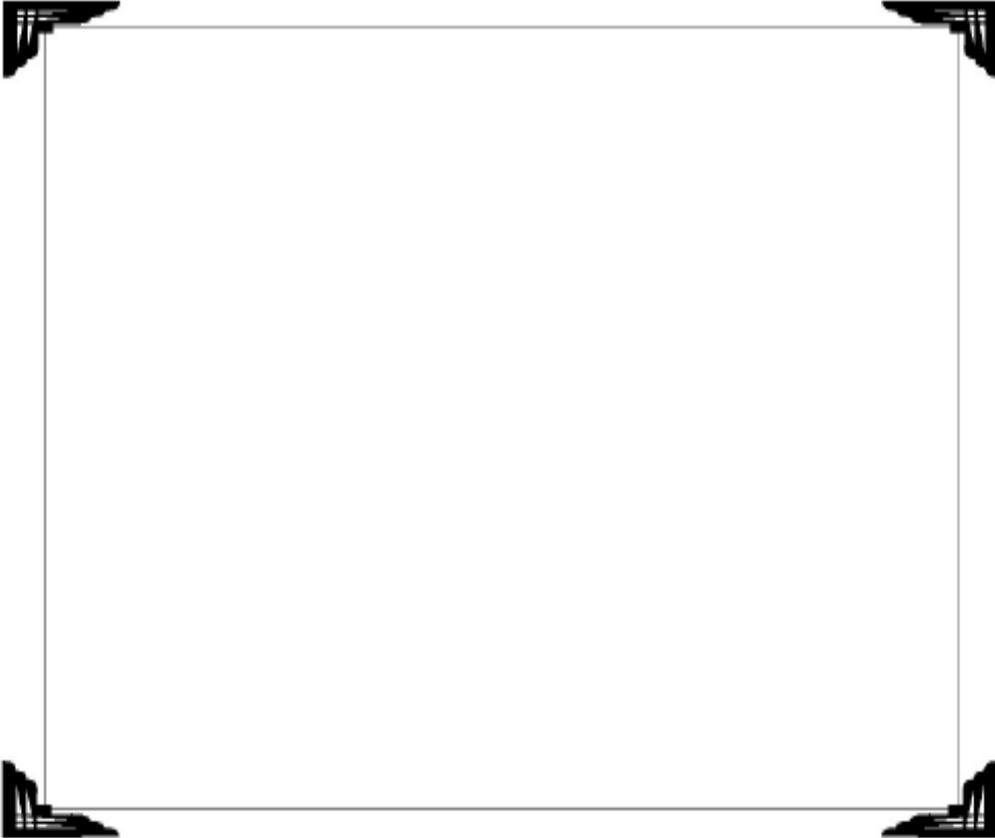
Un réseau d'assistance sociale est vital pour tous les enfants. Cela aide à savoir si des personnes sont disponibles pour aider. Même si vous avez perdu des êtres chers, d'autres adultes aidants peuvent aider. Le réseau peut être constitué des parents, des grands-parents, de tantes, des oncles, des voisins, des enseignants et des thérapeutes ou même des amis. Parler à des aidants et des amis de confiance et écrire au sujet de ce que vous ressentez peut vous aider à vous sentir mieux. La lecture peut également vous aider à en savoir plus et décider quoi faire pour rester en sécurité.

Utiliser ce cahier peut vous aider à parler aux autres, comme vous aider d'autres manières. En écrivant et en dessinant des images de ce dont vous vous rappelez, ce à quoi vous pensez et ce que vous ressentez, vous pouvez être témoin d'une histoire. Vous vous sentirez plus fort(e) mentalement. Vous créez votre propre dossier de ce qu'il s'est passé. Si vous pouvez utiliser ce livre tout(e) seul(e) ou avec l'aide d'un parent ou d'un enseignant, cela pourrait vous aider à en apprendre plus. Et, peut-être, pourriez-vous aider les autres aussi, si vous partagez ce que vous apprenez. Parcourez ce cahier d'activités et commencez là où vous voulez. Remplissez le plus d'espaces possibles. Demandez de l'aide en cas de besoin pour comprendre les questions ou écrire les réponses. Essayez de dessiner des images et de colorier les dessins déjà dans le cahier. Vous pouvez rajouter des feuilles supplémentaires à votre cahier si vous avez besoin de plus de place pour les photos, les dessins ou pour écrire. Ajoutez des pages supplémentaires au cahier en les agrafant ou avec un trombone au dos du cahier. Vous pouvez faire un carnet de notes en agrafant les pages supplémentaires, en les attachant avec un trombone ou en les collant. Prenez votre temps. Si vous voulez, vous pouvez changer ou sauter des sections. Revenez sur la section en question une autre fois si cela vous déprime. Certaines parties ne s'appliquent peut-être pas à vous. Ne butez pas sur les parties qui vous gênent. Gardez à l'esprit qu'il est très important d'écrire sur les bons moments passés et présents, comme sur l'avenir. Rappelez-vous : vous devez résolument parler à un adulte si vous êtes déprimé ou inquiet et que vous devez partager ce que vous avez appris.

COMMENT JAI VÉCU LA PANDÉMIE

MON NOM _____

VOICI UN DESSIN OU UNE PHOTO DE MOI :



LA DATE OÙ J'AI COMMENCÉ CE CAHIER _____

LA DATE OÙ J'AI FINI CE CAHIER _____

POUR ÉCRIRE CE CAHIER, J'AI ÉTÉ AIDÉ PAR _____

QUI SUIS-JE

Mon anniversaire est le _____. J'ai _____ ans et _____ mois.

Je suis un(e) _____.

Je vis à _____ en _____.

D'habitude, je vis avec _____.

Mon adresse est _____.

(si j'ai un téléphone) Mon numéro est le _____.

Les choses que j'aime bien faire sont _____

Je n'aime pas _____

Je suis fort pour _____

J'aimerais bien apprendre plus de choses sur _____

Quand je serai grand(e), j'aimerais être _____

Si je pouvais voir un seul de mes souhaits exaucé, ce serait _____

S'il y a un gros problème quand j'utilise le téléphone ou pour tenir les dossiers durant la pandémie, j'aimerais garder ces informations à portée de main :

INFORMATIONS SUR MA MÈRE

LE NOM DE MA MÈRE _____

Cochez la case pour les affirmations qui sont vraies :

_____ MA MÈRE EST VIVANTE. Si elle a eu des problèmes de santé durant la pandémie, cochez la case : _____

Son adresse est _____

Son numéro de téléphone est _____

Ce que j'aime le plus chez ma mère, c'est _____

_____ MA MÈRE EST MORTE. Si elle est morte durant la pandémie, cochez la case : _____
--

Ce que j'aimais le plus chez ma mère, c'est _____

VOICI UNE PHOTO OU UN DESSIN DE MOI MA MÈRE ET MOI :

INFORMATIONS SUR MON PÈRE

LE NOM DE MON PÈRE _____

Cochez la case pour les affirmations qui sont vraies :

<input type="checkbox"/> MON PÈRE EST VIVANT. S'il a eu des problèmes de santé durant la pandémie, cochez la case : <input type="checkbox"/>

Son adresse est _____

Son numéro de téléphone est _____

Ce que j'aime le plus chez mon père, c'est _____

<input type="checkbox"/> MON PÈRE EST MORT. S'il est mort durant la pandémie, cochez la case : <input type="checkbox"/>
--

Ce que j'aime le plus chez mon père, c'est _____

VOICI UNE PHOTO OU UN DESSIN DE MOI MON PÈRE ET MOI :

VOICI DES CHOSES BIEN QUE J'AI FAITES AVEC MES PARENTS DURANT LA PANDÉMIE :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

**VOICI UNE PHOTO DE CE QUE NOUS AIMIONS FAIRE EN
FAMILLE AVANT LA PANDÉMIE**



INFORMATIONS SUR MES GRANDS-PARENTS

VOICI CE DONT J'AIME BIEN ME SOUVENIR À PROPOS DE MES GRANDS-PARENTS :

**UNE IMAGE OU UN DESSIN DE MES GRANDS-PARENTS
LORS D'UNE BONNE JOURNÉE AVEC MOI :**



LE NOM DE MA GRAND-MÈRE _____

Cochez la case pour les affirmations qui sont vraies :

<input type="checkbox"/> Ma grand-mère est	<input type="checkbox"/> Elle est morte pendant la pandémie.
<input type="checkbox"/> Ma grand-mère est	<input type="checkbox"/> Elle a eu des problèmes de santé pendant la pandémie.

Adresse : _____

Téléphone : _____

LE NOM DE MON GRAND-PÈRE _____

Cochez la case pour les affirmations qui sont vraies :

<input type="checkbox"/> Mon grand-père	<input type="checkbox"/> Il est mort pendant la pandémie.
<input type="checkbox"/> Mon grand-père est	<input type="checkbox"/> Il a eu des problèmes de santé pendant la pandémie.

Adresse : _____

Téléphone : _____

LE NOM DE MA GRAND-MÈRE _____

Cochez la case pour les affirmations qui sont vraies :

<input type="checkbox"/> Ma grand-mère est	<input type="checkbox"/> Elle est morte pendant la pandémie.
<input type="checkbox"/> Ma grand-mère est	<input type="checkbox"/> Elle a eu des problèmes de santé pendant la pandémie.

Adresse : _____

Téléphone : _____

LE NOM DE MON GRAND-PÈRE _____

Cochez la case pour les affirmations qui sont vraies :

<input type="checkbox"/> Mon grand-père	<input type="checkbox"/> Il est mort pendant la pandémie.
<input type="checkbox"/> Mon grand-père est	<input type="checkbox"/> Il a eu des problèmes de santé pendant la pandémie.

INFORMATIONS SUR LES AUTRES PERSONNES IMPORTANTES DANS MON ENTOURAGE

Un autre adulte qui m'a aidé :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Quelqu'un d'autre à qui je peux demander de l'aide en cas d'urgence :

Nom : _____

Adresse : _____

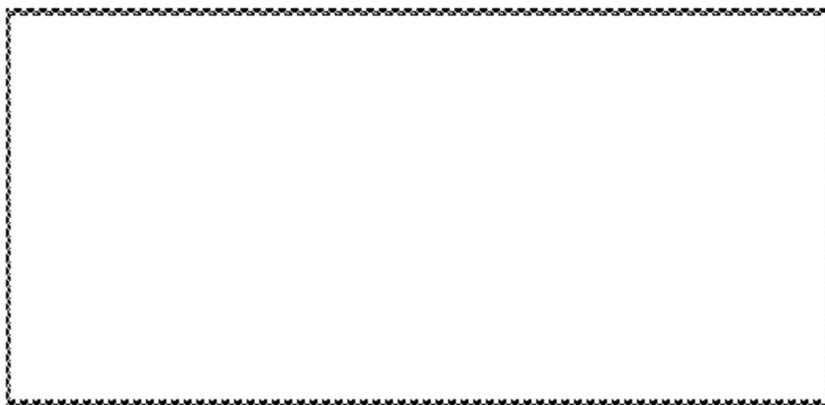
Téléphone : _____

Un très bon ami _____

L'adresse de mon ami _____

Le numéro de téléphone de mon ami _____

Voici un dessin de moi et de ce très bon ami



Adresses et numéros de téléphone que je veux garder à portée de main :

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

À PROPOS DE MON ÉCOLE

Entoure la bonne réponse :

MON ÉCOLE A/N'A PAS ÉTÉ FERMÉE DURANT LA PANDÉMIE

MON ÉCOLE A/N'A PAS MIS EN PLACE LES COURS EN LIGNE

LE NOM DE MON ÉCOLE EST ou ÉTAIT AVANT LA PANDÉMIE :

LE NOM DE MON ENSEIGNANT(E) EST ou ÉTAIT AVANT LA PANDÉMIE :

L'ADRESSE DE MON ÉCOLE EST _____

LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE MON ÉCOLE EST _____

CE QUE J'AIME LE PLUS À L'ÉCOLE, C'EST _____

VOICI UNE PHOTO DE MON ÉCOLE AVANT LA PANDÉMIE



Si tu es de retour à l'école, dessine un cercle autour des mots qui expriment tes sentiments :

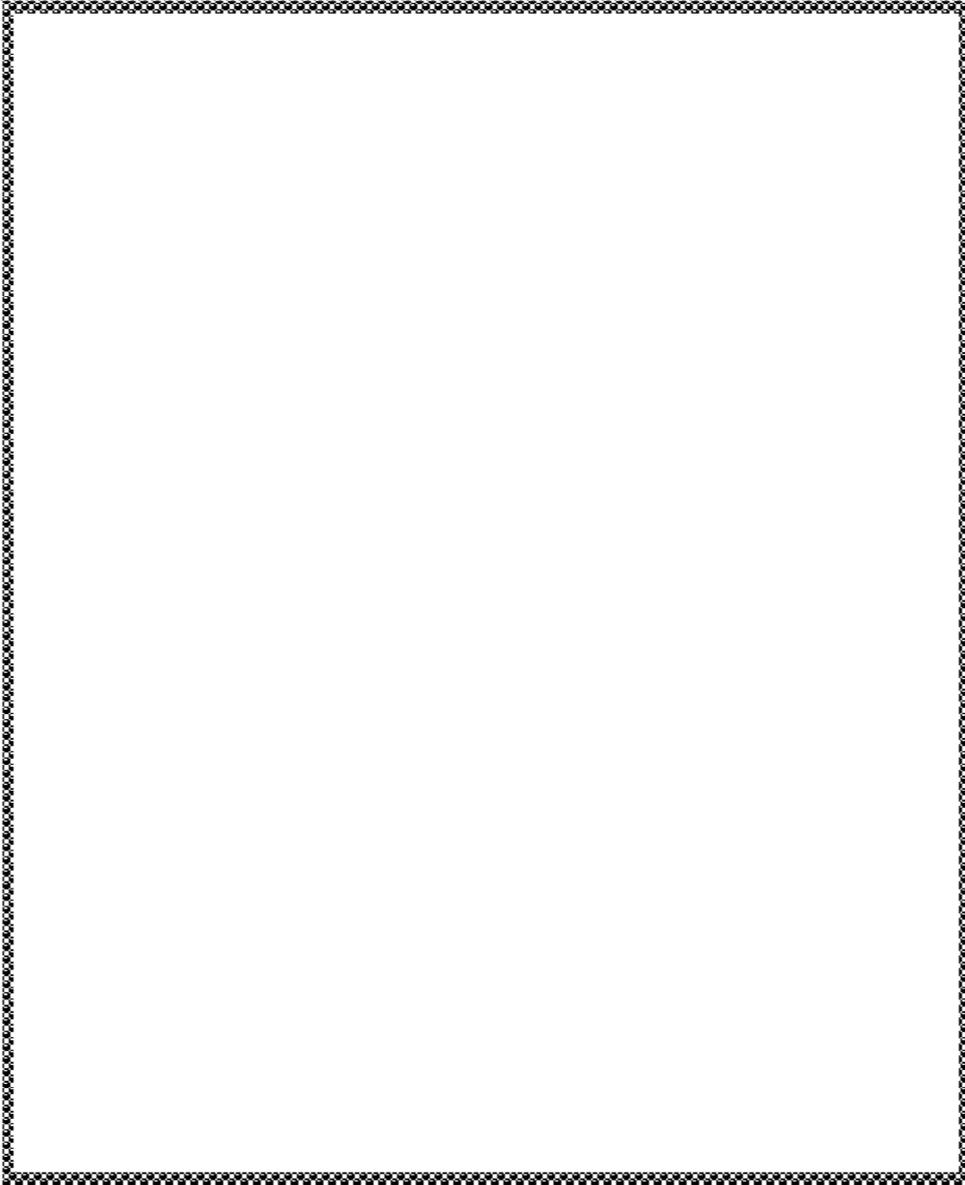
Depuis la pandémie, parfois, quand je vais à l'école :

J'étais inquiet	Je me sens en sécurité	Je ne me sens pas en sécurité	Je suis calme	J'étais triste
J'étais nerveux	Je suis fatigué	J'ai eu peur	Je me suis senti soulagé	Je me sens chanceux

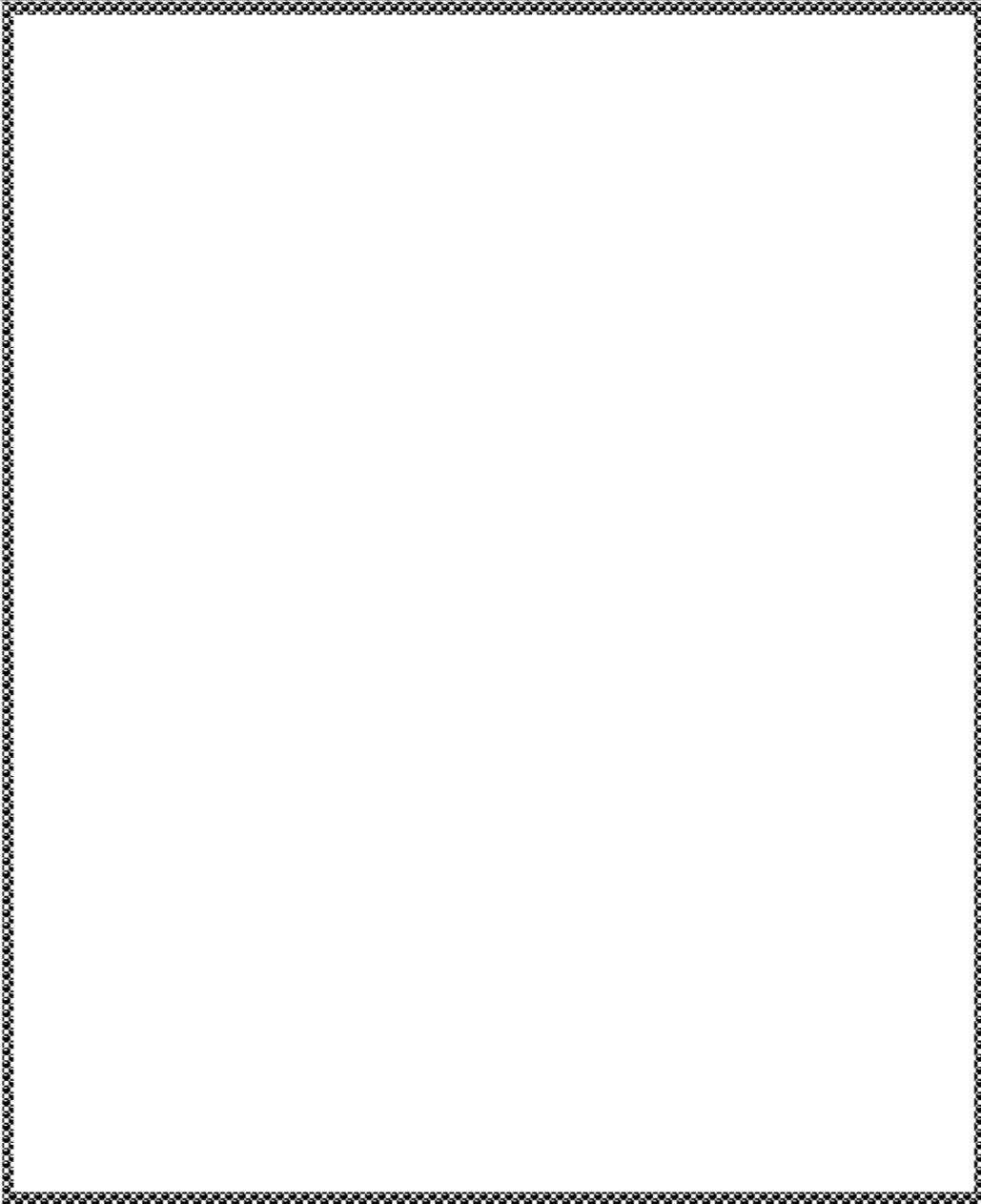
VOICI UN DESSIN SUR QUELQUE CHOSE QUE J'AI APPRIS À L'ÉCOLE.



Ceci est une image sur quelque chose que je veux faire quand je serai grand.



Ceci est une image des sports et des hobbies que j'aime le plus :



QUELQUES FAITS CONCERNANT LA PANDÉMIE

Les adultes et les enfants sont souvent tristes ou ont souvent peur de penser à ce qu'il s'est passé. Au lieu de seulement avoir peur, nous devrions aussi apprendre.

En décembre 2019, une épidémie de Covid-19 a éclaté à Wuhan (province de Hubei, en Chine) et s'est propagée aux autres provinces et villes du pays. Elle s'est ensuite étendue au monde entier. Dans les trois mois après le début de la pandémie, plus de cent mille personnes ont été infectées. Le nombre de morts est largement inférieur, principalement en Chine continentale. Un grand nombre de personnes se sont rendues à l'hôpital pour être soignées. Les hôpitaux locaux chinois, japonais, iraniens, sud-coréens, italiens ainsi que ceux des autres pays ont été saturés de patients victimes de difficultés respiratoires. Le 12 mars 2020, les États-Unis comptaient 1 000 cas de Covid-19. Beaucoup de patients avaient choisi de s'automédiquer et de s'isoler. Partout dans le monde, de nouveaux hôpitaux ont rapidement été construits et d'autres ont vu leur extension. Beaucoup de personnels soignants ont vite été débordés par le risque d'infection, faute de protections adéquates.

La pandémie a mis un coup d'arrêt à l'économie de nombreux pays et à la vie quotidienne de millions de personnes dans bien des aspects : confinement, séparation des familles, pénurie de fournitures, contrôle du trafic, suspension d'activités professionnelles et d'activités scolaires, pénurie de masques et panique à cause de l'épidémie. De nouveaux rapports montrent constamment la propagation galopante du virus, du nombre de cas et du nombre croissant de morts. Beaucoup ont perdu des êtres chers et des amis. La vie quotidienne est difficile en confinement, du fait que les gens attendent la fin de l'épidémie.

Les voyages de l'Europe vers les États-Unis ont été restreints à compter de mi-mars. Beaucoup d'écoles ont été fermées. Beaucoup d'universités ont commencé à donner des cours via Zoom. Des événements sportifs ont été annulés partout dans le monde ou se sont déroulés dans des stades vides.

Beaucoup de choses peuvent faire l'objet d'une pénurie. Tous ces changements seront difficiles à vivre, mais nous saurons gérer la situation, avec l'aide des familles, des amis, des enseignants ainsi que des pouvoirs locaux et nationaux.

Heureusement, les scientifiques prendront des initiatives et conseilleront les États pour endiguer la propagation du virus, pour développer des vaccins et des traitements comment utiliser au mieux les ressources mondiales, afin de prévenir les morts et les difficultés financières.

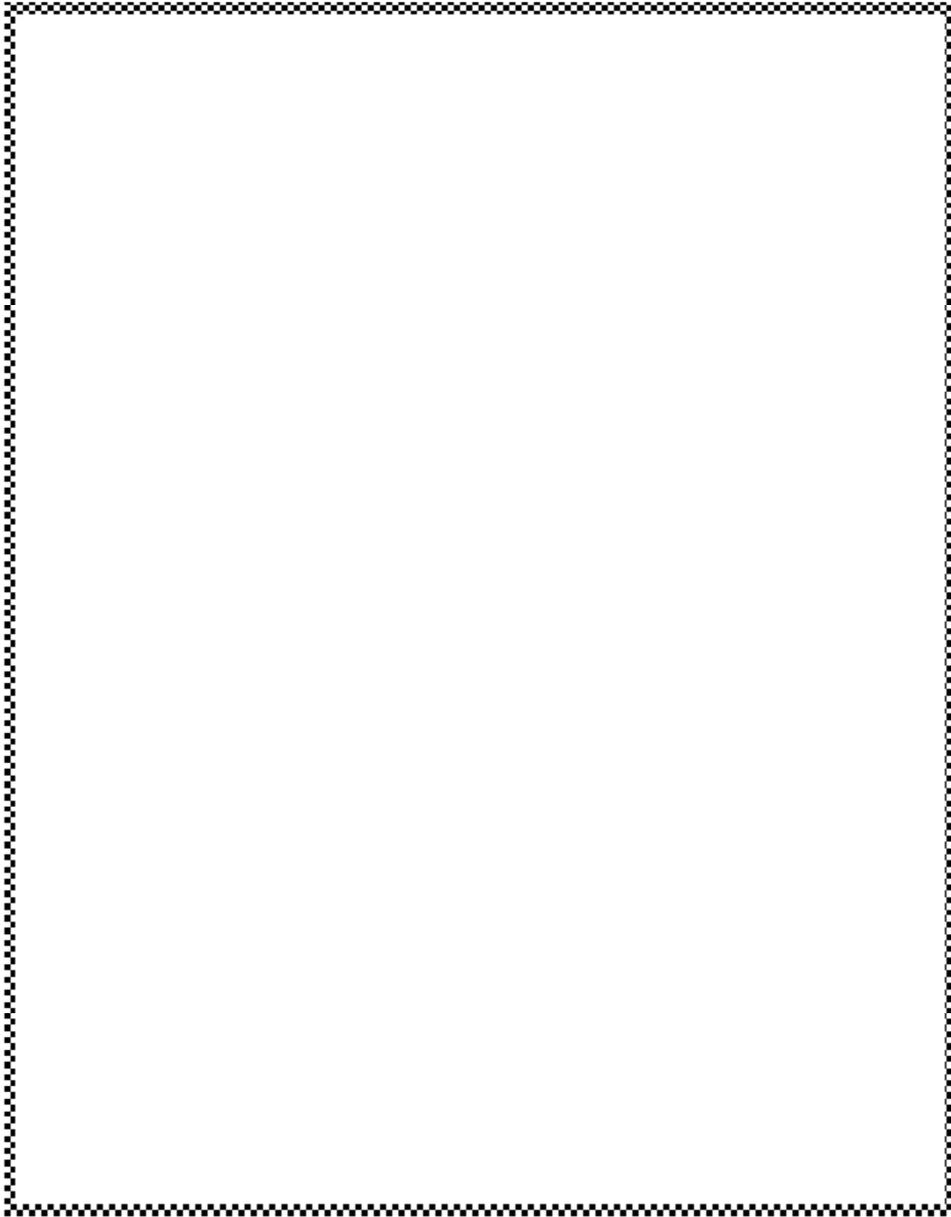
Cette pandémie est l'un des défis les plus importants de l'Histoire du monde. Les jeunes doivent se former et faire partie de la solution pour répondre à ce défi. Heureusement, les jeunes restent plutôt en bonne santé, même s'ils sont touchés par le virus. En revanche, les personnes âgées et les personnes souffrant d'autres pathologies auront sûrement besoin de soins médicaux et sont plus enclins à mourir. Les personnes de plus de 70 ans sont les plus vulnérables à cette pandémie. Les maisons de retraite et les EHPAD sont des lieux où beaucoup de personnes meurent.

En Chine, de dizaines de milliers de personnels soignants se sont portés volontaires pour aider au début de ce qui est désormais une pandémie. Leur mot d'ordre, « Peu importe la vie, la mort ou une quelconque récompense », ils se sont rendus dans des lieux hautement infectés pour prodiguer des traitements, faire des diagnostics, de la prévention et du contrôle. Les personnels soignants travaillent dur et longtemps, car beaucoup de personnes ont besoin d'aide. Les chauffeurs, les travailleurs du bâtiment, les électriciens et les ingénieurs se sont lancés eux-mêmes dans la construction de nouveaux hôpitaux ou dans l'agrandissement de ceux déjà existants. Les fonctionnaires, les travailleurs sociaux, les comités de voisinages, la police, les enseignants, les psychologues et thérapeutes, les bénévoles et les autres ont tous prêté main forte en fournissant des services aux personnes touchées par la pandémie et leur apporter des biens de première nécessité.

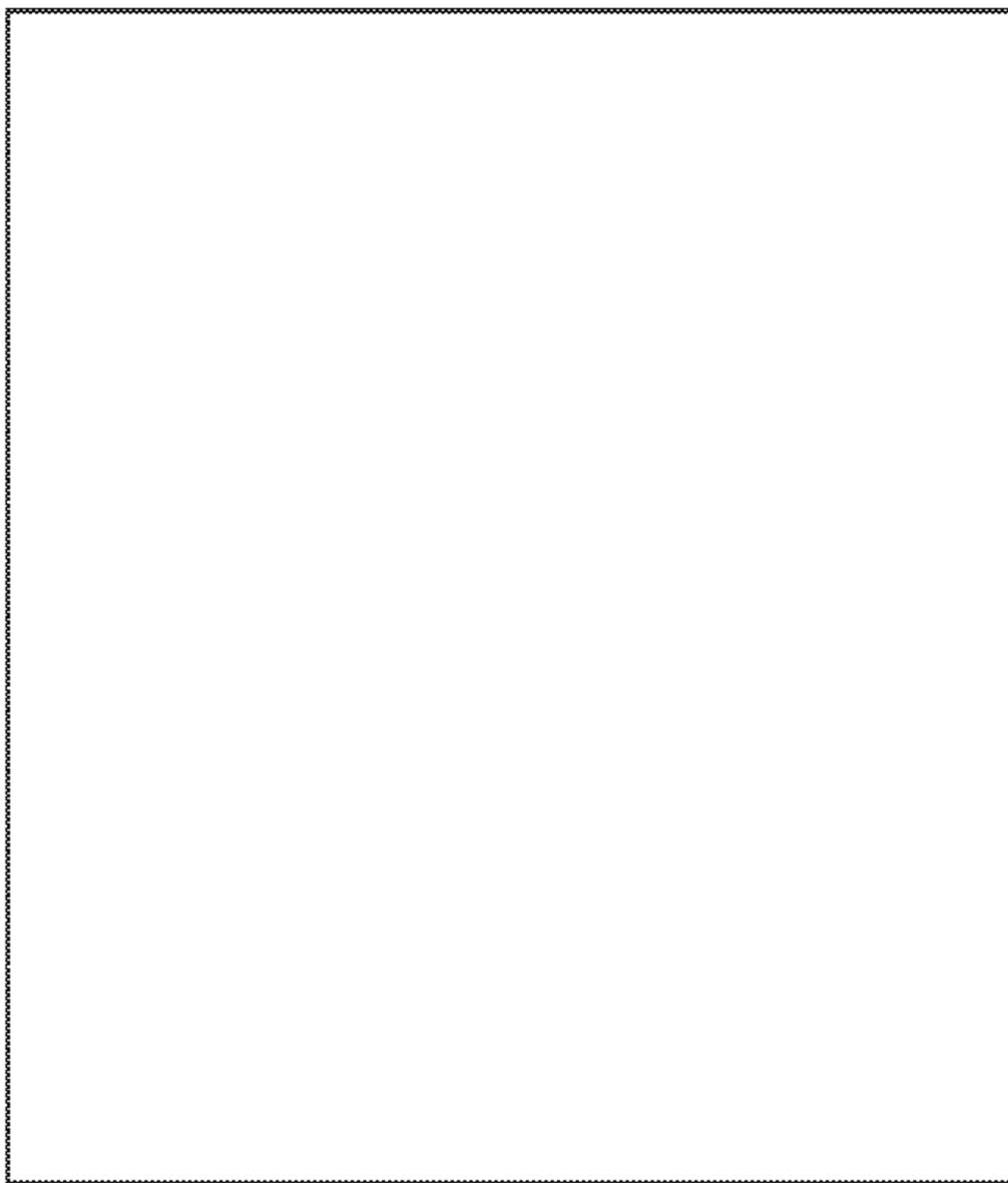
De nombreuses personnes de par le monde ont fait des dons d'argent, de biens et de matériel médical pour les zones infectées. Certaines sociétés envoient directement des hélicoptères pour fournir des quantités gigantesques de fournitures médicales à ceux qui en ont le plus besoin. C'est une collaboration énorme entre les différents peuples. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a salué les efforts extraordinaires de la Chine pour endiguer l'épidémie. À l'étranger, les gens ont été informés de la pandémie par la télévision, la radio et les journaux. Beaucoup de gens espèrent faire quelque chose pour les patients et les personnes en quarantaine. Beaucoup de gens ont trouvé le moyen d'aider. L'aide atteint aussi d'autres pays touchés par la pandémie. Le problème est international. Au 7 mars 2020, 101 pays comptaient des patients atteints de la maladie. Il apparaît que le nombre de nouveaux cas en Chine baisse, ce qui montre l'effet positif du confinement.

Parfois, les adultes comme les enfants se sentent mieux car ils savent que des gens bienveillants sont venus leur apporter de l'aide.

Voici une image de ce que les secouristes ont fait pour sauver des vies.



Voici comment je me représente un endroit sécurisé :



Voici une image ou une histoire que j'ai vue à la télévision ou que j'ai entendue au sujet de la pandémie :



FAIRE SON DEUIL ET HONORER SES PROCHES DÉCÉDÉS

En répondant aux besoins d'un enfant qui a perdu quelqu'un de cher, il est important de respecter leur deuil à retardement. Les enfants ne pleurent pas toujours quand ils perdent un proche. Le chagrin et le deuil d'un enfant n'arrivent que plus tard que par rapport à un adulte, ce qui est lié à l'âge. Ce cahier d'activités peut être utilisé pour aider les enfants à faire des dessins de leurs parents et des autres membres de la famille, pour évoquer les bons moments qu'ils ont eu avec les êtres chers, pour chérir leurs souvenirs et exprimer leurs espoirs pour un avenir meilleur.

Un enfant qui pleure



TRISTESSE ET INQUIÉTUDE

La pandémie a touché des milliers de personnes. C'est une menace pour le monde entier. Les soignants et les autres supports ont d'abord été dirigés vers les cas les plus sévères et les zones les plus touchées. Les gens sont devenus très inquiets lorsqu'eux et leurs familles sont tombés malades. Mais ils se sont généralement sentis mieux quand ils ont vu tous les médecins et les infirmières faire de leur mieux et prendre en charge chaque patient malade. Toutes les personnes atteintes par le virus ne tomberont pas très malades. Plus de 80 % de personnes touchées par le Covid-19 se sont senties comme si elles avaient attrapé un gros rhume ou une mauvaise grippe, ou ne se sont pas senties malades du tout. L'un des problèmes est qu'ils peuvent contaminer les autres, même s'ils ne sont pas très malades eux-mêmes. L'un des plus grands dangers est pour les personnes âgées et les personnes atteintes de comorbidités, ce qui les affaiblit.

L'épidémie interrompt toujours la vie professionnelle, les écoles, les voyages, les divertissements, l'économie et le développement des pays à travers le monde. La vie quotidienne et professionnelle de beaucoup de personnes a changé de manière drastique. Les gens sont très inquiets et très tristes. Habituellement, il est difficile pour les gens d'avoir de l'espoir immédiatement après avoir connu une grosse perte. Ils ont besoin de temps pour se reconstruire. Après, les gens retrouvent espoir.

DANS UN HÔPITAL



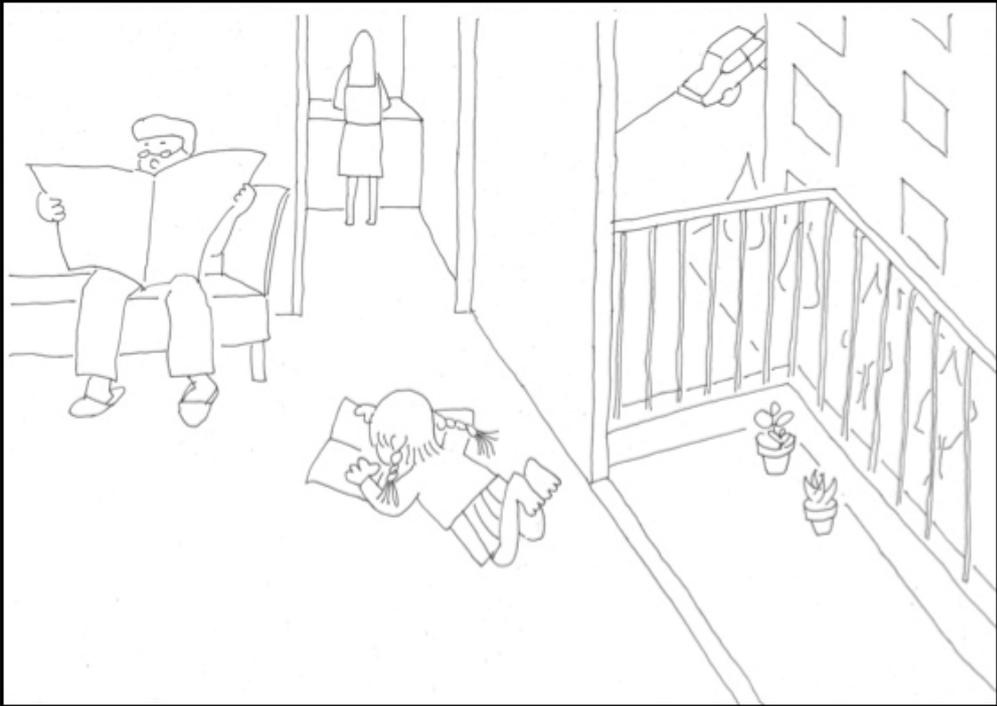
CONFINEMENT

L'un des aspects les plus anxiogènes du Covid-19 est son niveau très élevé de contagion. Les gens se le transmettent les uns les autres. Il y a une période de silence. Les personnes infectées peuvent ne montrer aucun symptôme pendant une ou deux semaines. Les porteurs du virus ne savent pas qu'ils ont le virus, mais, pendant ce temps-là, ils le transmettent aux autres. L'anxiété augmente avec le nombre de cas. Le moyen le plus commun de prévenir la propagation du virus est le confinement. Cela permet de séparer les porteurs du virus des autres personnes. Le confinement est efficace pour arrêter la propagation de la maladie. Les gens dans les maisons et dans les lieux confinés n'ont pas de contact physique avec le monde extérieur jusqu'à la fin de leur période d'incubation (au moins deux semaines).

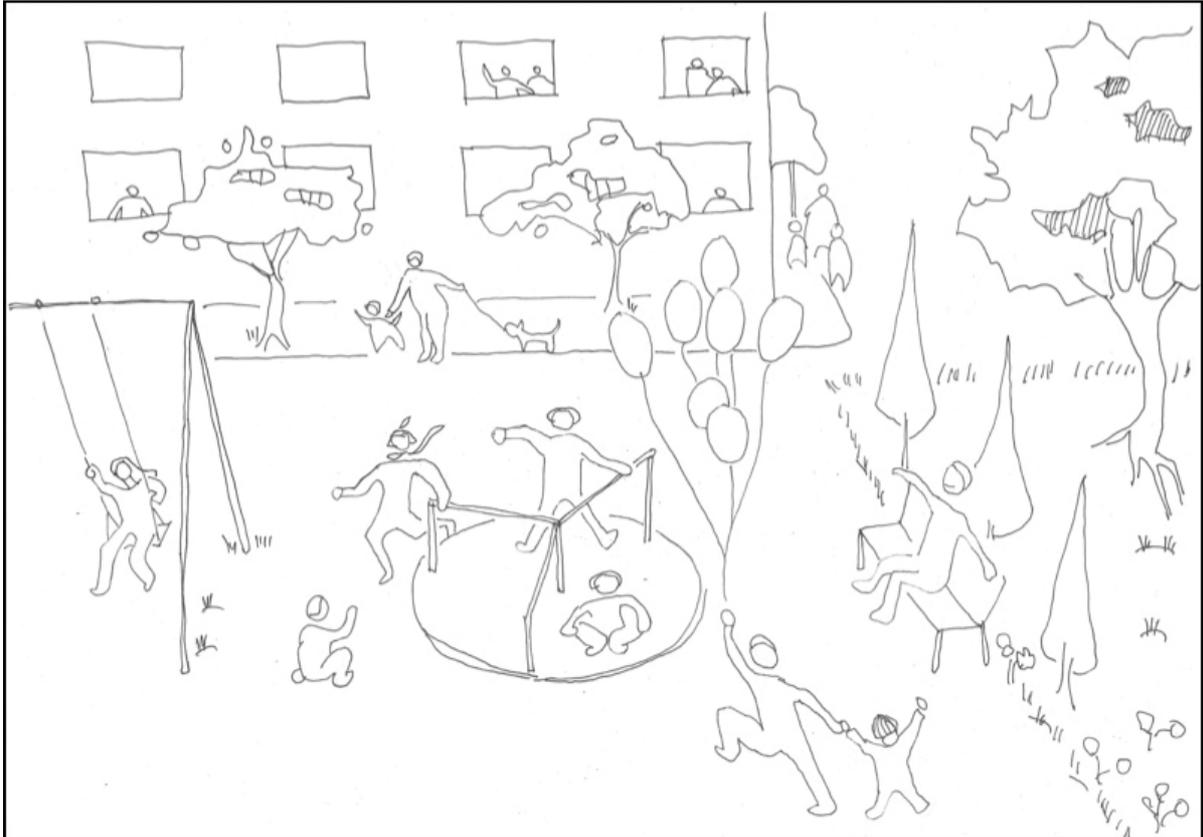
Les adultes comprennent que le but du confinement est de prévenir la propagation du virus. Les adultes et les enfants peuvent essayer de s'y préparer grâce à des équipements, de la nourriture, des médicaments et se préparer psychologiquement. Toutes les personnes en confinement doivent éviter d'aller dehors. S'ils sont obligés de le faire, ils doivent porter un masque et se laver les mains soigneusement avant de sortir et une fois revenus. De cette manière, le risque d'infection sera réduit. Il est habituellement difficile de faire comprendre aux enfants pourquoi ils ne sont pas autorisés à sortir durant le confinement. Ils peuvent avoir peur car cela leur rappelle le danger extérieur permanent. Il est important que les adultes acceptent et répondent aux sentiments de leurs enfants et les aident à savoir qu'ils comprennent leurs peurs.

Quand des gens de différents âges restent à la maison pendant une longue période, ils peuvent être agités, déprimés ou s'ennuyer. Les enfants piquent parfois des crises de colère. Dehors, quand le soleil brille et que les fleurs sont belles, qui n'aurait pas envie de se balader et de s'amuser ? C'est un immense défi pour les enfants qui ne peuvent pas sortir et jouer avec leurs copains. Les adultes peuvent discuter avec leurs enfants pour passer du temps avec eux pendant le confinement. Ils peuvent échanger des idées et écrire de toutes les manières et choisir les meilleures méthodes pour améliorer leur humeur. Pour beaucoup d'enfants, cela peut être amusant de rester à la maison parce que les parents sont là pour eux. Ils peuvent aussi parler avec leurs amis au téléphone et sur internet.

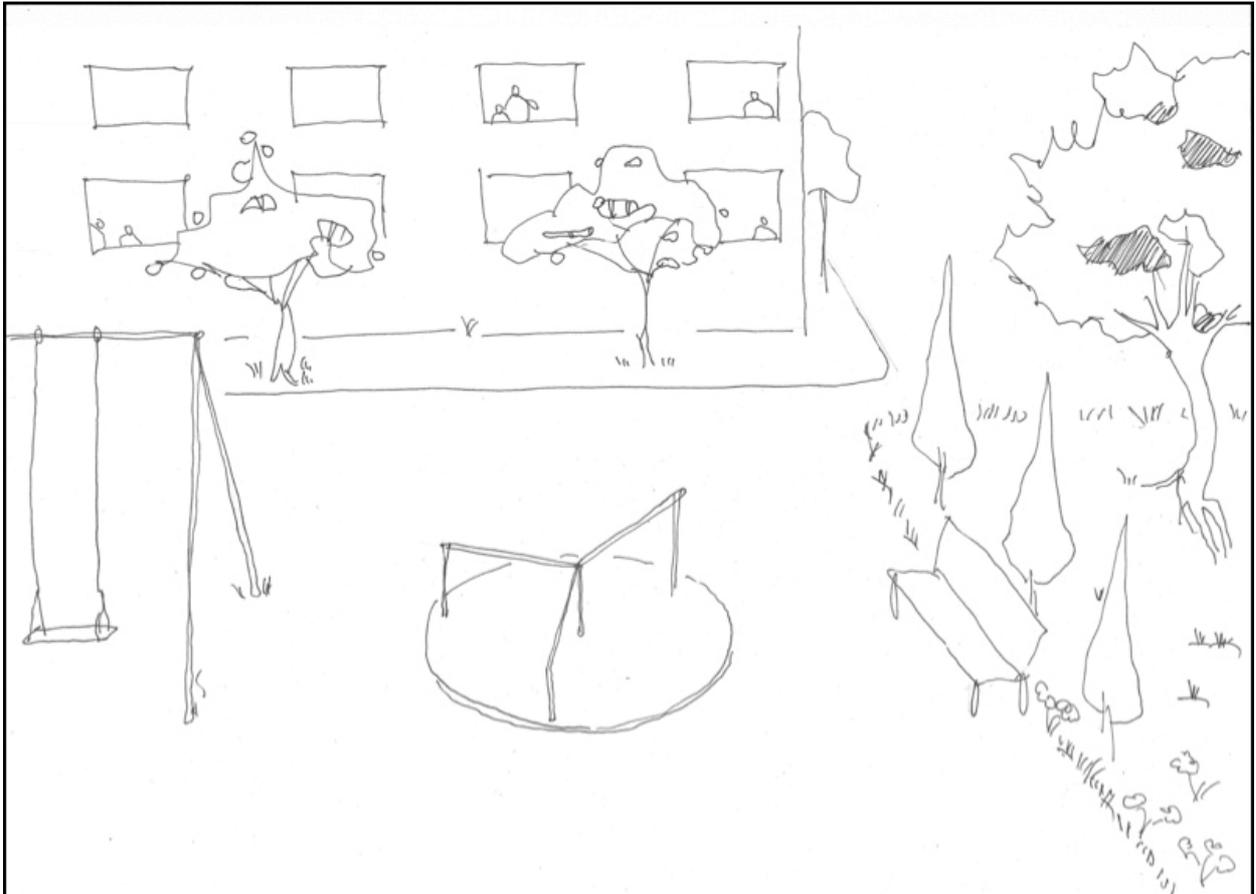
Confinés à la maison



La garderie avant la pandémie



La garderie pendant la pandémie



MON HISTOIRE PERSONNELLE

Voici maintenant mon histoire personnelle, celle qui concerne les choses que je suis peut-être le/la seul(e) à savoir :

Comment je l'ai su :

J'ai entendu parler de la pandémie _____

Voici des choses que j'ai apprises à propos de la pandémie :

J'ai appris que le COVID-19 donne _____

Je sais comment éviter de tomber malade du Covid-19 :

Pour me protéger de l'infection, je _____

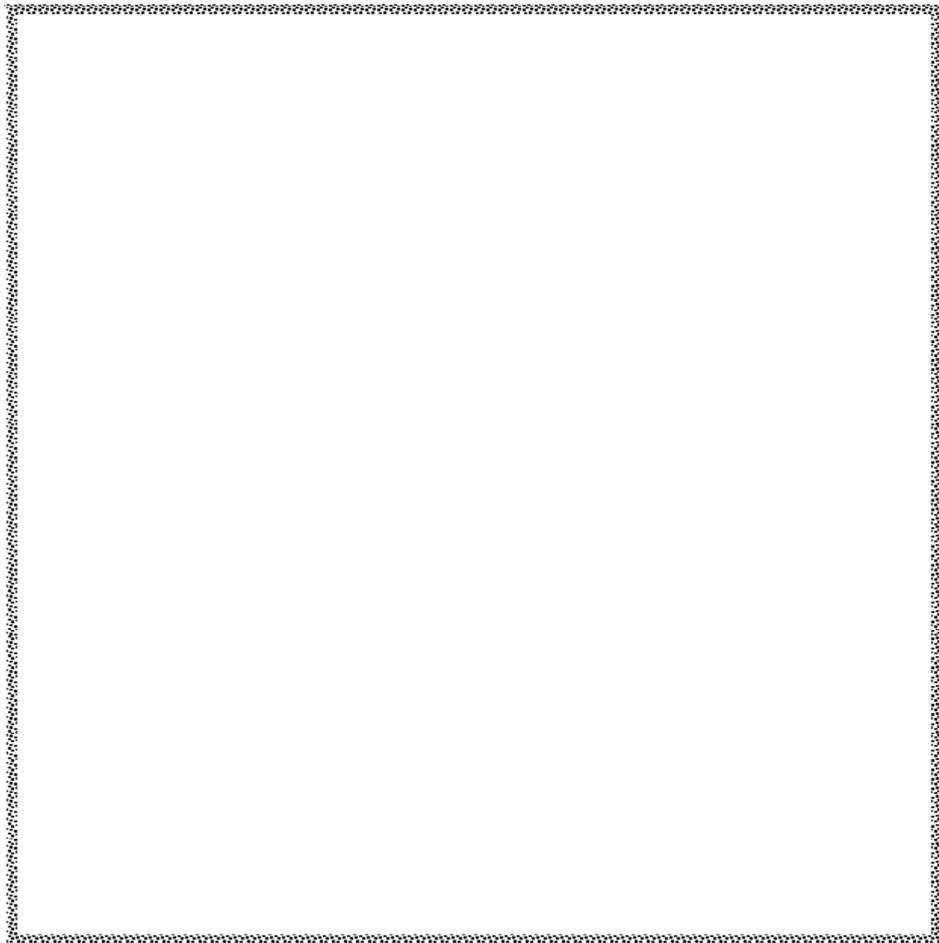
Où étais-je lorsque j'ai entendu parler pour la première fois de la pandémie ?

J'étais avec _____

Ce que je faisais

Je _____

Voici un dessin sur ce que je faisais avec ma famille durant la pandémie :



CE QUE J'AI RESSENTI, ENTENDU ET VU

Au début, je me suis senti _____

La première chose que j'ai entendue, c'était _____

La première chose que j'ai vue, c'était _____

Ensuite, ce que j'ai ressenti, entendu et vu, c'était _____

La chose que la plus étrange que j'ai entendue ou vue, c'était _____

VOICI UN DESSIN DE LA CHOSE LA PLUS ÉTRANGE QUE J'AI VUE



La chose que la plus effrayante que j'ai entendue ou vue, c'était _____

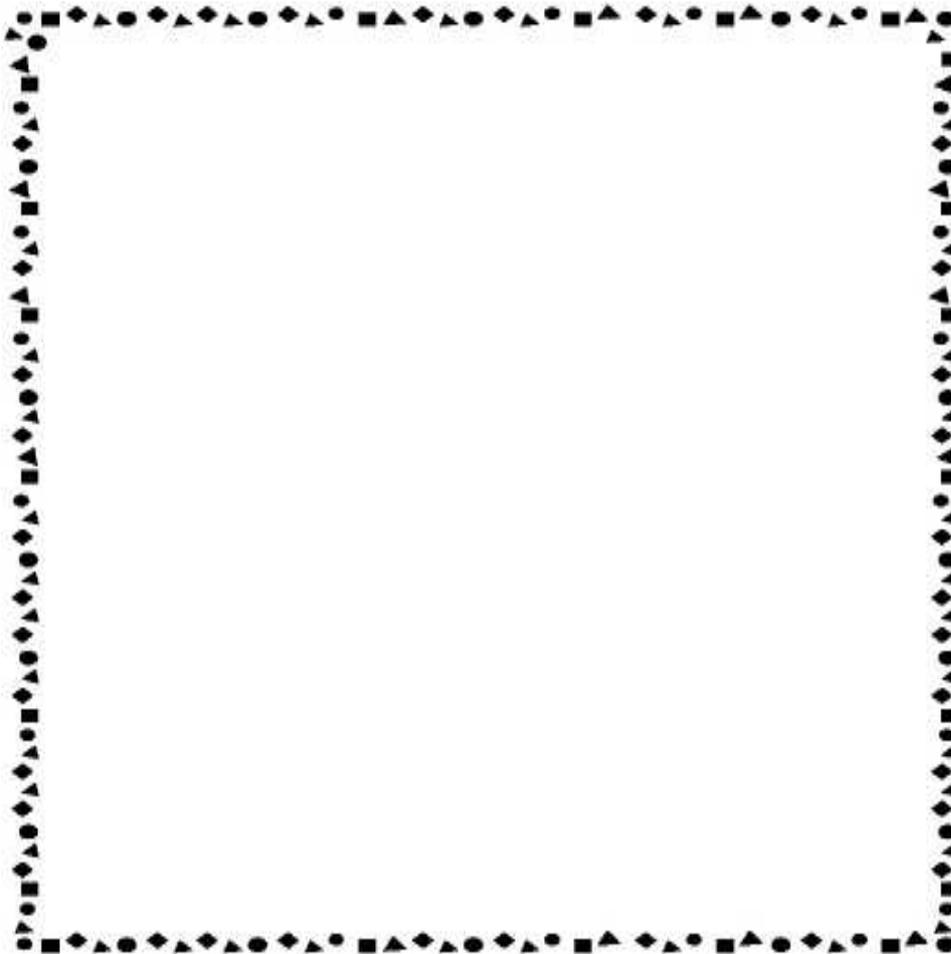
La chose que la plus triste que j'ai entendue ou vue, c'était _____

VOICI UN DESSIN DE LA CHOSE LA PLUS TRISTE QUE J'AI VUE



LA MEILLEURE CHOSE QUI EST ARRIVÉE, C'ÉTAIT _____

Voici une photo de la meilleure chose qui est arrivée :



CE QUE JE PENSAIS AU DÉBUT DE LA PANDÉMIE

Entoure tous les mots dans les cases qui décrivent ce que tu as ressenti.

Quand j'ai été au courant de la pandémie :

J'ai eu peur	J'étais nerveux	J'étais excité	J'étais triste	Je me suis senti soulagé
J'étais heureux	J'étais déprimé	J'étais effrayé	Je me suis senti sans défense	J'avais des vertiges
Je me sentais coupable	J'étais en sueur	Je me sentais seul	J'ai été malade	J'avais l'espoir
Je me sentais engourdi Je ne ressentais plus rien.		J'étais inquiet		Je tremblais
J'étais content		J'étais alerte		Je me sentais mal
Mes sentiments étaient mêlés		J'étais désolé pour moi-même		Mon cœur battait vite
Je me sentais comme si j'étais dans un rêve		Je suis fatigué		J'étais en colère contre quelqu'un :
J'étais en colère contre moi-même		J'avais l'esprit clair		J'étais désolé pour les autres

JUSTE APRÈS AVOIR APPRIS LA PANDÉMIE

Au début, j'avais peur de

J'ai vu

Alors, j'ai pensé à

Les choses choquantes que j'ai vues arriver aux adultes sont

Mettre une croix en face de l'affirmation qui est vraie :

Je n'ai pas vu les adultes avoir peur, être inquiets ou en colère.

J'ai vu les adultes avoir peur, être inquiets ou en colère.

La façon dont j'ai ressenti les adultes était :

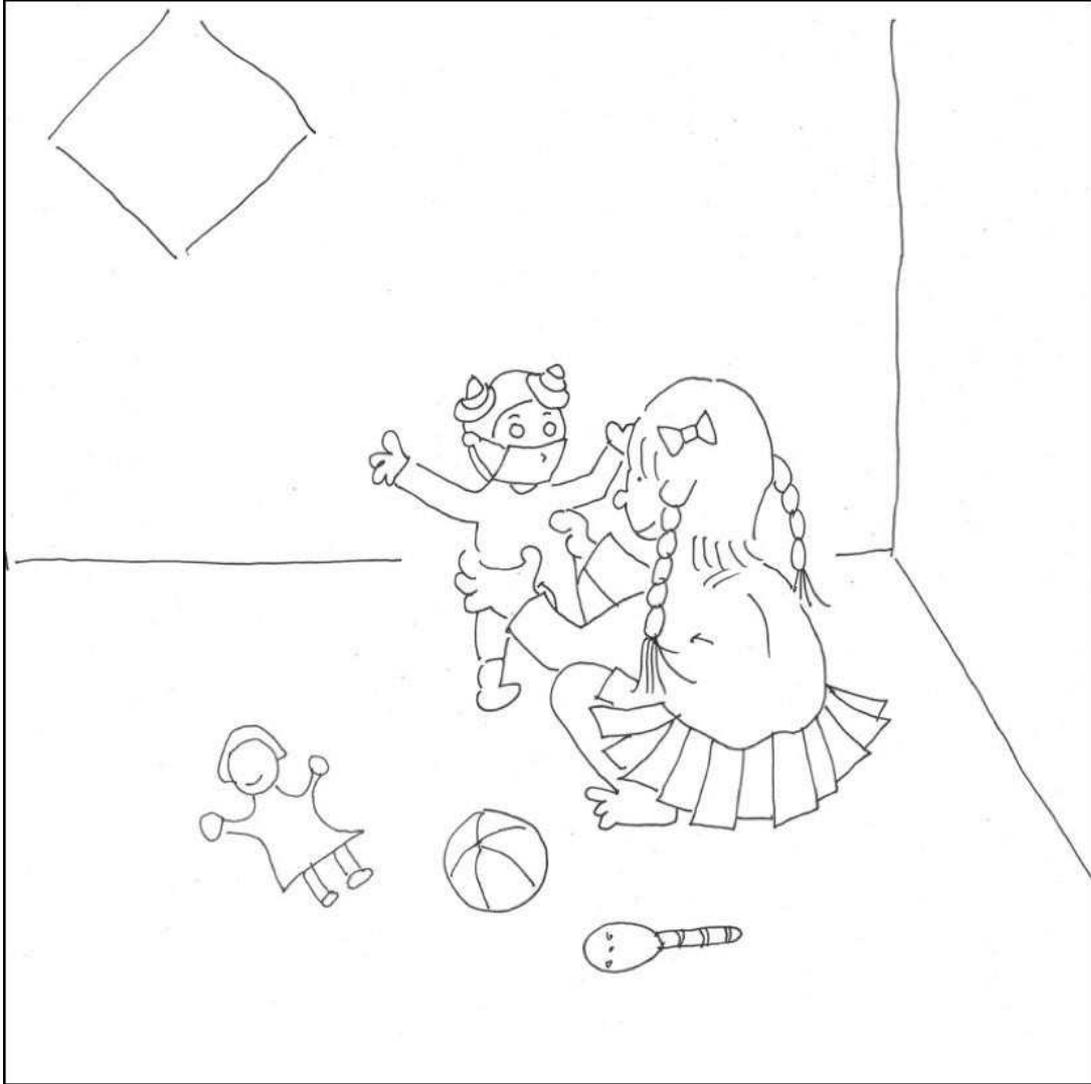
Parmi les mauvaises choses qui sont arrivées à d'autres enfants qui sont mes amis, il y a :

Beaucoup de gens sont pleins d'espoir quand ils voient que le gouvernement essaie de contrôler l'épidémie et envoyer des équipements médicaux dans des zones gravement touchées.

Parfois, j'ai l'impression que le gouvernement travaille très vite et je me sens

Parfois, j'ai l'impression que le gouvernement ne travaille PAS assez vite et je me sens

Apprendre à me protéger moi-même



À PROPOS DE MES RÊVES

Voilà quelque chose dont seul moi peux parler : mes rêves.

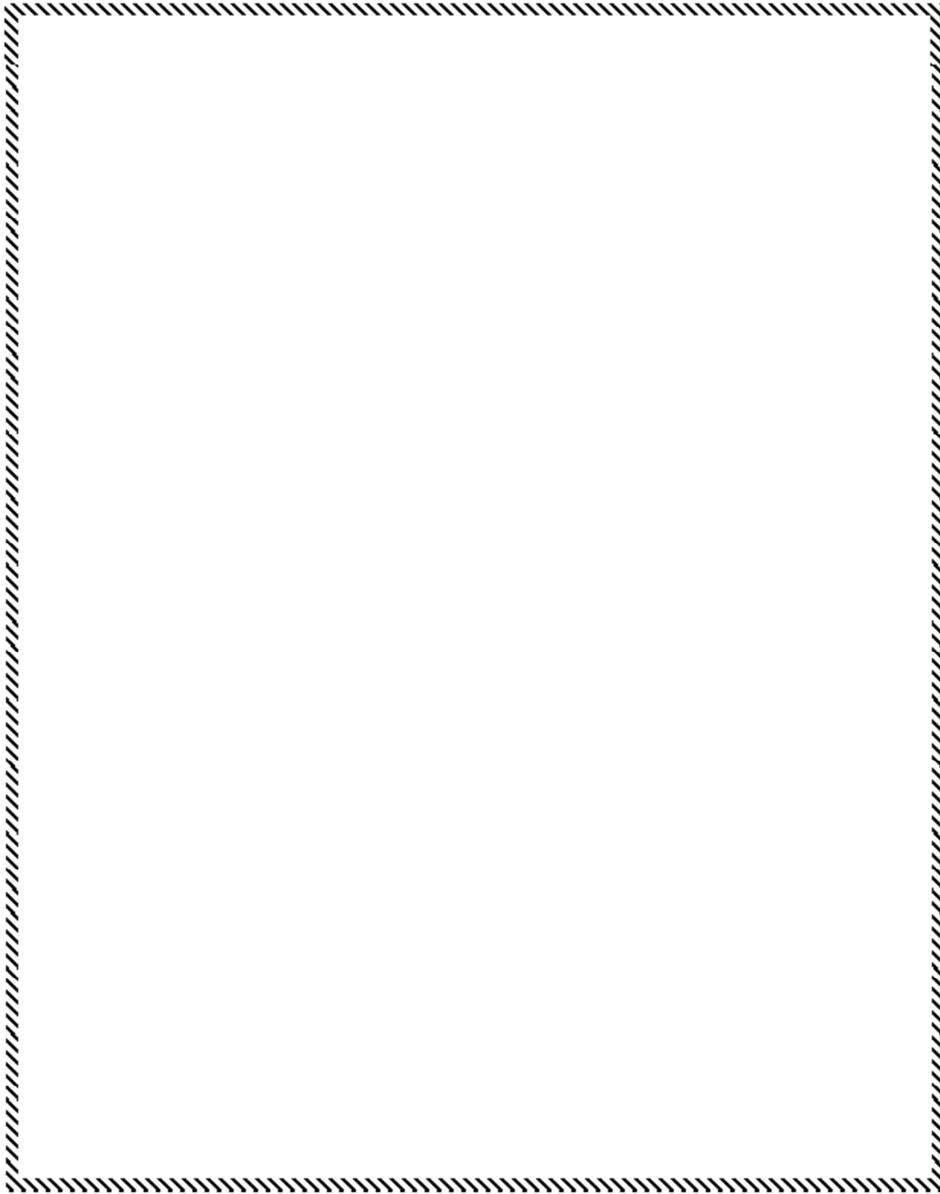
Avant l'épidémie, le PIRE cauchemar que j'ai fait était

Avant l'épidémie, le PLUS BEAU rêve que j'ai fait était

C'est l'histoire du premier rêve dont je me souviens avant que la pandémie ne commence :

Depuis le début de l'épidémie, je fais des rêves dont je me souviens

Voici un dessin de mon PIRE cauchemar depuis le début de la pandémie :



Le rêve d'un enfant



MON PLUS BEAU RÊVE DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE

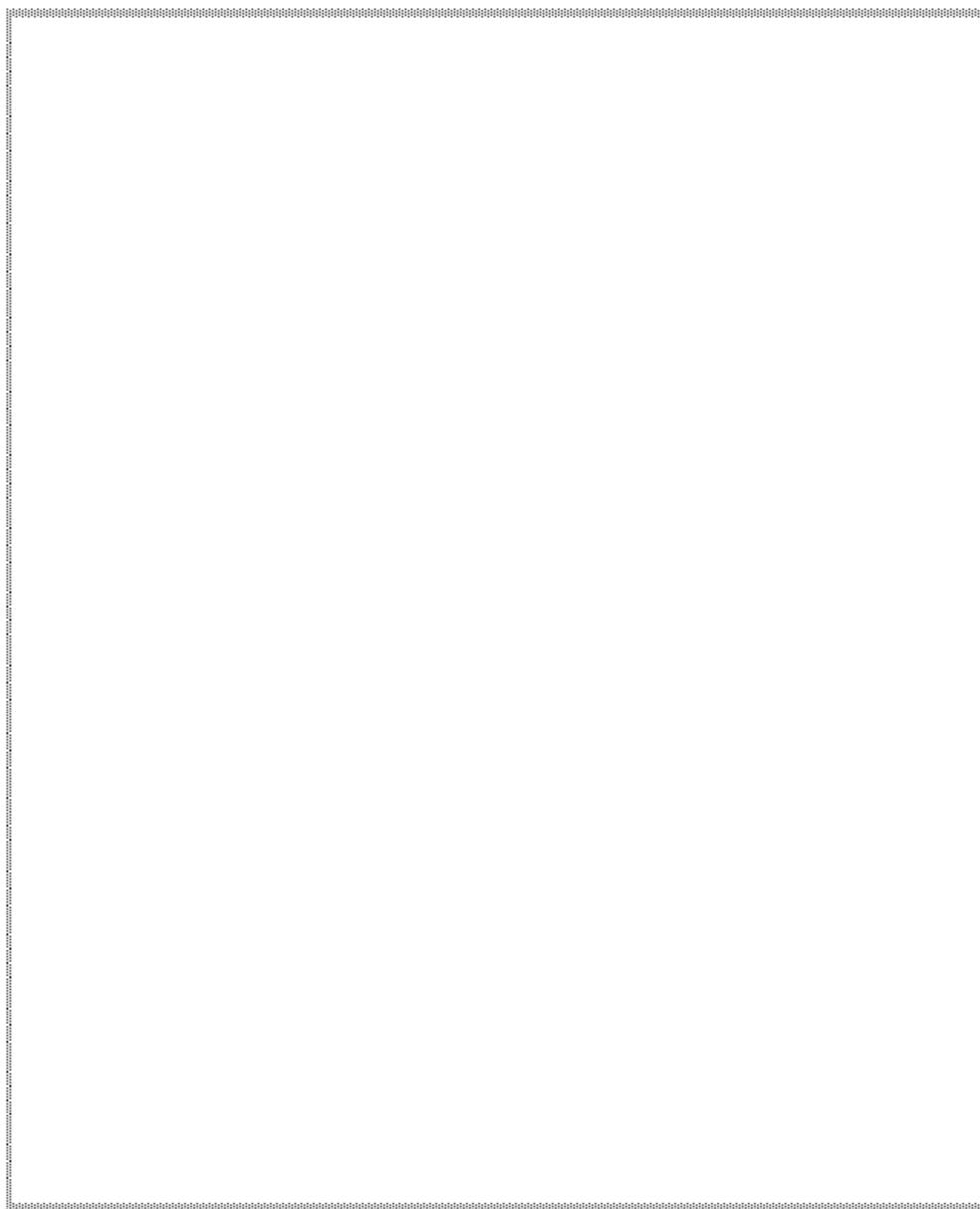
J'ai fait mon plus beau rêve autour du

2020

Ceci est l'histoire de mon PLUS BEAU rêve jusqu'à aujourd'hui depuis la pandémie.

A large rectangular area with a dotted border and horizontal lines, intended for writing the story of the dream.

Voici un dessin de mon PLUS BEAU rêve depuis le début de la pandémie :



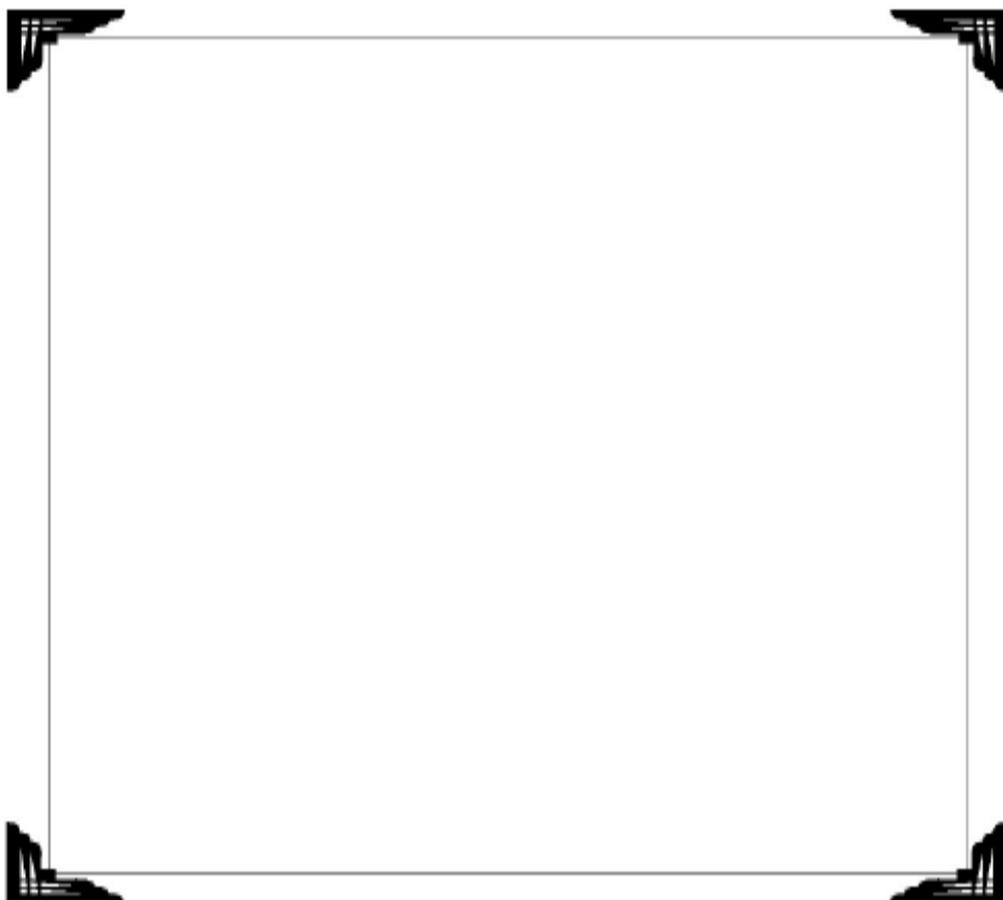
À PROPOS DE MA MAISON

Voici une photo ou un dessin de comment ma maison est maintenant.



La différence avec la pandémie, c'est que

Voici une photo ou un dessin de la chambre où je dormais d'habitude avant la pandémie.



Ce qui a changé dans ma chambre pendant la pandémie :

REPLIS LE CHAMP QUI CORRESPOND À TON HISTOIRE PERSONNELLE

Depuis que la pandémie a commencée, j'ai pu rester chez moi et je me suis senti(e)

Depuis que la pandémie a commencée, j'ai dû partir de chez moi et je me suis senti(e)

J'ai dû aller dans un endroit qui s'appelle le/la/l'/les

à

et

m'y a emmené(e).

Nous y avons été

Quand on est allés là-bas, je me sentais

Là-bas, il y avait :

Nom

Adresse

Nom	Adresse

Maintenant, je ressens cet endroit comme

La pire chose à l'endroit où je suis allé(e) était

SOUVENIRS

La section des Souvenirs est une page facultative pour les enfants et adolescents qui se souviennent de choses à propos de la pandémie alors qu'ils ne veulent pas s'en souvenir et pour ceux qui ont du mal à se souvenir de cette période.

~~~~~  
~~~~~

Aujourd'hui, nous sommes le _____ **2020.**

Concernant la pandémie, ce dont je déteste le plus me souvenir est

Je déteste me souvenir de cette période parce que je me sens

Et je pense que

Le jour, je m'en rappelle habituellement quand

D'habitude, quand ces souvenirs me viennent, je

Avant la pandémie, habituellement, je

Ce qui me rappelle quelque chose qui s'est passé et dont je déteste le plus me souvenir :

1. _
2. _
3. _

Les choses que je peux faire pour arrêter d'y penser :

1. _
2. _
3. _

Quand je serai prêt, je pourrai faire un dessin dans ce livre à propos de ce dont je ne veux pas me souvenir. Si j'utilise ce livre comme Gardien de mes Souvenirs, cela pourrait m'aider à ne plus y penser aussi souvent.

VOICI UN DESSIN DE CE DONT JE DÉTESTE LE PLUS ME SOUVENIR



Les personnes que je connais personnellement et qui sont tombées malades du COVID-19 sont

Les personnes que je connais personnellement et qui ont guéries sont

Les personnes que je connais personnellement et qui sont mortes à cause de la pandémie sont

Ce sont des histoires vraies de gens que j'ai connus durant la pandémie

La pire sensation que j'ai eue a été

Ce qui a été le pire à propos des gens que j'ai connus a été

[Si tu as besoin de plus de place pour écrire, utilise des pages supplémentaires que tu pourras ajouter à ce livre avec des agrafes ou des trombones.]

Ce que j'ai pensé à propos de ces histoires a été que

Quand j'ai vu les nouvelles des médecins à la télévision qui traitaient les personnes malades, je me suis senti(e)

Quand mes parents m'ont dit de me laver les mains, je me suis senti(e)

La plupart du temps, j'ai dû rester à la maison et je me suis senti(e)

J'ai entendu aux informations que des gens malades du virus étaient morts. Je me suis senti(e)

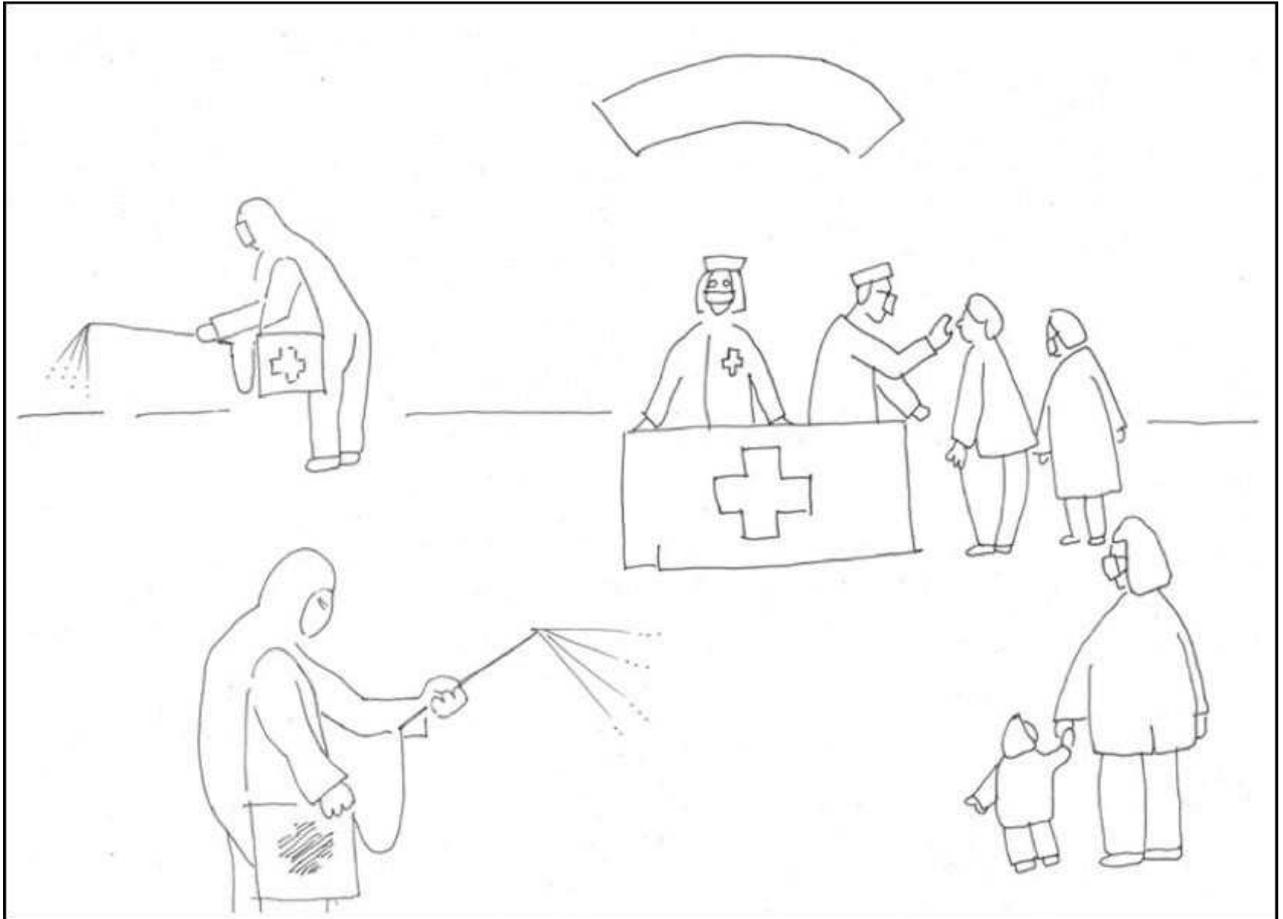
J'ai entendu aux informations que des gens malades du virus avaient guéri. Je me suis senti(e)

Mon école a trouvé de nouveaux moyens pour continuer les leçons. Je me suis senti(e)

Support médical supplémentaire



Mesures préventives utilisées en Chine



Cette image me fait penser à

AUTRES FAITS SUR LA PANDÉMIE 2019-2020

C'est un danger grave et mondial. Nous devons apprendre beaucoup à ce sujet pour trouver des moyens de prévenir ou de soigner le COVID-19. Il s'est maintenant répandu dans plus de 100 pays à travers le monde. La pandémie a démarré en décembre 2019. Le COVID-19 touche tout le corps des malades, mais il s'attaque en particulier aux poumons. Cela empêche les gens de respirer normalement.

Il est possible que le virus ait d'abord touché des animaux et soit, ensuite, passé à l'être humain. Jusqu'ici, la principale source de contamination au COVID-19 est l'espèce humaine et non les animaux. Les personnes asymptomatiques ou qui semblent n'avoir qu'un rhume ou une petite grippe peuvent également devenir source d'infection. Les gouttelettes transmettent le virus d'une personne à l'autre lorsque l'on éternue ou tousse.

Le virus n'est pas actif pendant un long moment dans chaque personne. C'est ce qu'on appelle la « période d'incubation ». Cette période peut aller d'1 à 14 jours, mais est généralement comprise en 3 et 7. Sur la base des cas sous traitement, la plupart de patients vont bien. Seuls quelques-uns tombent très malades. Il est probable que 100 personnes en meurent pour 1 000 contaminations. Ceux qui en mourront sont habituellement des personnes âgées et des personnes qui ont d'autres maladies comme le diabète ou le cancer. Les enfants restent habituellement en bonne santé, mais ils peuvent transmettre le virus aux autres personnes.

Entre janvier et mars 2020, partout dans le monde, les gouvernements ont progressivement réagi en demandant aux gens de ne pas voyager et de rester chez eux s'ils tombaient malades.

Seuls les cas graves nécessitaient de l'oxygène et une assistance respiratoire.

Beaucoup d'événements publics ont été arrêtés et beaucoup de manifestations sportives ont été diffusées à la télévision, sans public dans les stades. On a demandé aux gens de ne pas aller travailler ou à l'école s'ils étaient malades. Beaucoup d'écoles ont fermées en même temps pendant des semaines. Cela arrive encore et, dans certains lieux, cela empire à l'heure où nous écrivons, en mars 2020.

TON HISTOIRE EST IMPORTANTE

Les historiens comme les scientifiques s'intéressent aux records lors des grandes pandémies survenues par le passé. Vous êtes les témoins d'une grande pandémie. Vous êtes au premier plan de cette expérience. Votre histoire personnelle fait partie de l'expérience commune d'une nation entière lors de la pandémie de 2019-2020

Votre histoire est le registre historique personnel d'un épisode ayant touché des millions de personnes. Votre véritable histoire comme celles des autres font l'Histoire.

Chaque jour, naissent de nouvelles histoires à partir de ce que les gens ont fait pour s'entraider après la pandémie. Vous pouvez mettre ces histoires dans ce cahier lorsque vous les entendez.

Vous pourriez avoir besoin de plus d'espace pour écrire de nouvelles idées, de nouveaux sentiments, des histoires et des dessins. Vous pourrez écrire la prochaine histoire que tu découvres sur une autre feuille de papier et, plus tard, vous l'ajouterez à ce cahier. Ajoutez des pages en utilisant des agrafes ou des trombones. Prenez des nouvelles sur les médicaments, les vaccins et comment des vies sont sauvées.

DES HISTOIRES CONCERNANT LA PANDÉMIE QUE DES GRANDS ENFANTS DOIVENT CONNAÎTRE

Les maladies infectieuses sont des maladies que les gens attrapent des autres personnes.

Ces contaminations sont causées par des germes et des virus qui peuvent se transmettre d'une personne à une autre, d'un animal à une personne ou d'une personne à un animal. Les animaux peuvent être à l'origine de la diffusion de maladies. Les chiens et les chats de compagnie ne peuvent pas transmettre de maladies.

Dans l'Histoire, les maladies infectieuses ont causé de grandes épidémies chez les êtres humains. Le tableau qui suit propose un bref historique de plusieurs pandémies dans les décennies récentes.

Période	Lieu et évènement	Nombre de victimes
De 430 à 427 avant J.-C.	La Peste d'Athènes	Un tiers de la population athénienne en est mort.
De 541 à 542	La Peste de Justinien	20 à 25 % de la population de l'empire byzantin en est décédé.
De 1347 à 1351	La Peste noire	Environ un tiers de la population européenne est morte.

De 1918 à 1919	La Grippe espagnole	Environ 1 milliard de personnes ont été infectées dans le monde et entre 25 à 40 millions en sont mortes. Son taux de létalité moyen était compris entre 2,5 et 5 %. Cela a été causé par le corona virus, ce qui connexe au COVID-19 sans être exactement la même chose.
2003	Syndrome respiratoire aigu sévère (SARS) coronavirus influenza	349 morts
2009	Virus de la grippe H1N1	Environ 18 500 morts dans le monde.
2014-2016	Pandémie d'Ebola en République démocratique du Congo	Fin 2015, la pandémie a causé plus de 2 000 morts.

Les établissements scolaires (intermédiaires et secondaire) qui utilisent ce cahier peuvent accéder à plus d'informations détaillées sur internet. L'*U.S. Centers for Disease Control* (centre américain de contrôle des maladies) en est une source importante. L'OMS collecte des informations dans le monde entier. Les scientifiques de nombreux de pays ont apporté au monde des informations utiles dans ce domaine. Parmi les enfants lisant ce cahier d'activités, il existe de futurs scientifiques, épidémiologistes, médecins et infirmières qui feront de la recherche dans les domaines des maladies infectieuses, de la santé publique et des soins médicaux. Vous aiderez ainsi les générations futures à comprendre les maladies et les prévenir plus facilement, afin qu'elles vivent dans un foyer et sur une planète plus sûrs.

COMMENT AIDER ET SE FAIRE AIDER

VOICI UNE AUTRE HISTOIRE VRAIE CONCERNANT LES GENS S'AIDANT LES UNS LES AUTRES.

Quand j'ai entendu parler de cette histoire, je me suis senti(e)

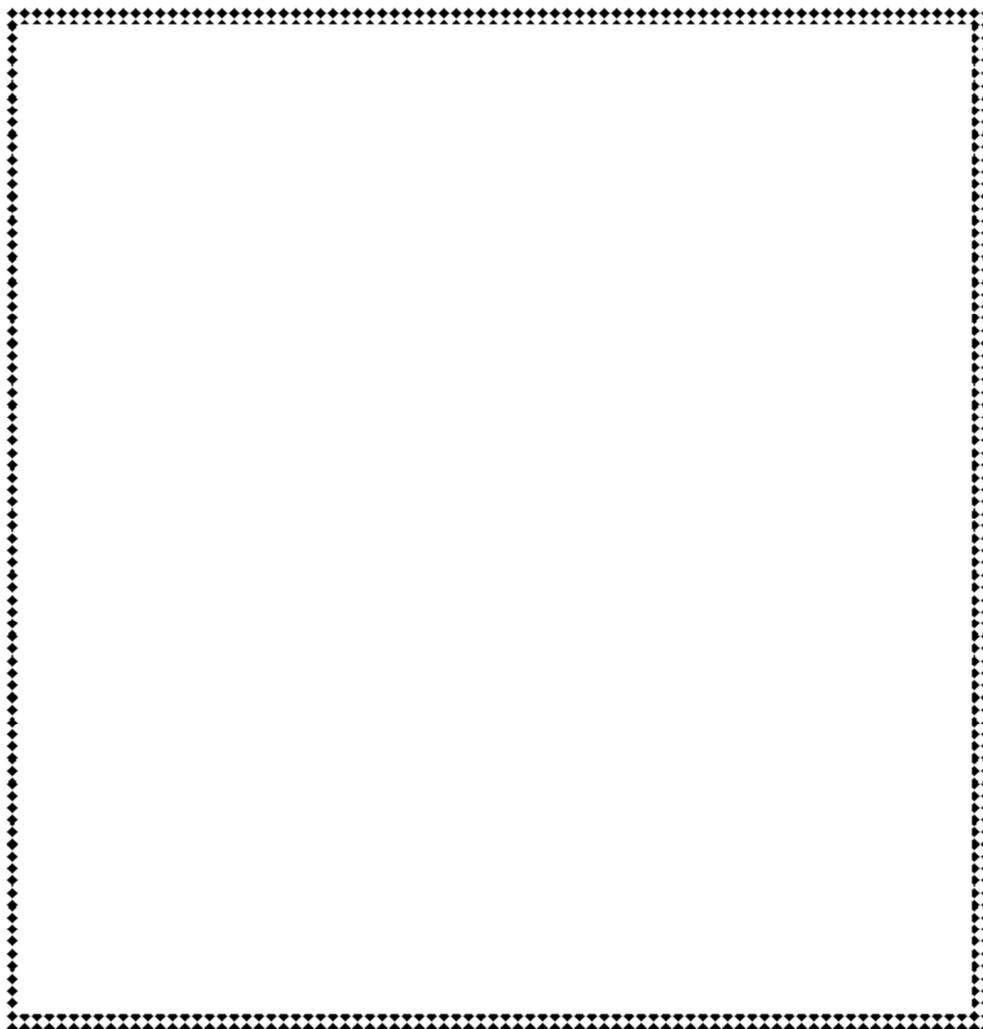
Voici mon dessin concernant cette histoire



SE FAIRE AIDER

Voici certaines choses que je sais personnellement concernant des personnes ayant reçu de l'aide ou s'étant mises en lieu sûr tout en ayant ce dont elles avaient besoin durant la pandémie :

VOICI UN DESSIN DE QUELQU'UN M'AIDANT DURANT LA PANDÉMIE



SE FAIRE AIDER

Je peux demander de l'aide. Le lendemain du début de l'épidémie, j'ai eu besoin d'aide :

VOICI UNE IMAGE DE MOI DEMANDANT DE L'AIDE



Ce pour quoi j'avais besoin d'aide :

C'est ce qu'il s'est passé quand j'ai demandé de l'aide :

SE FAIRE AIDER

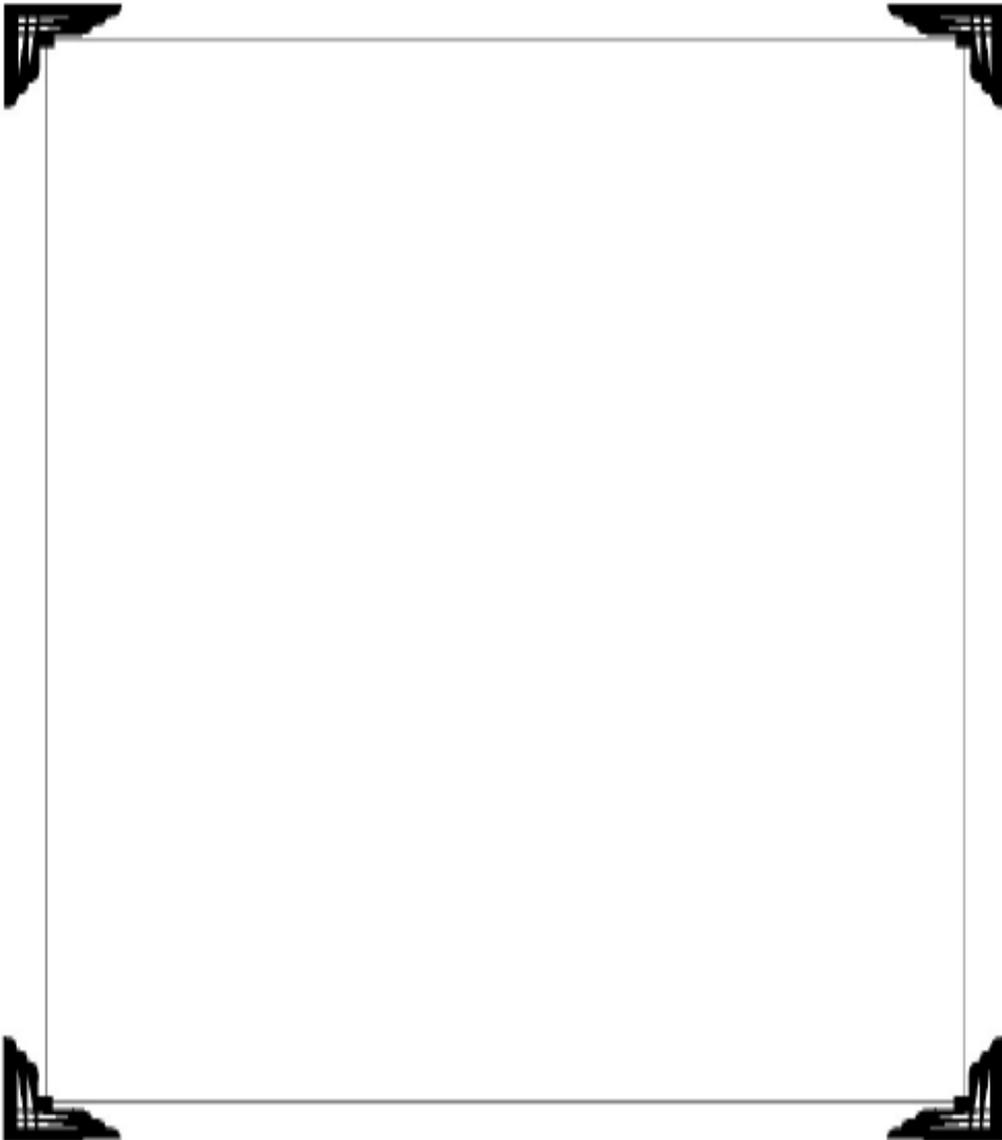
PROBLÈMES ET INQUIÉTUDES

Maintenant, mes plus gros problèmes et mes plus grandes inquiétudes sont

Les personnes à qui je peux en parler sont

SE FAIRE AIDER

Voici une image de moi aidant quelqu'un d'autre.



LA LISTE DES CHOSES QUI M'AIDENT À ME SENTIR MIEUX

Voici une liste de moyens auxquels j'ai pensé pour éviter que de mauvaises choses n'arrivent :

1.

2.

3.

Voici des choses que je peux faire moi-même pour me sentir mieux quand je suis contrarié :

1.

2.

3.

Voici des choses que je sais bien faire :

1.

2.

3.

Voici des choses que j'aimerais savoir mieux faire :

1.

2.

3.

Voici certaines des raisons pour lesquelles les gens m'apprécient ou les choses qui me

caractérisent :

1.

2.

3.

QUE PUIS-JE ATTENDRE ?

QUEL SENTIMENT DOIS-JE M'ATTENDRE À ÉPROUVER À CAUSE DE LA PEUR DE LA PANDÉMIE ?

- ◇ Il est possible que je me souviene de choses qui m'ont fait peur quand je ne m'en souviens pas.
- ◇ Il est possible que j'aie parfois peur pour ma vie et pour la vie des autres.
- ◇ Il est possible que j'aie du mal à dormir.
- ◇ Il est possible que je sois parfois de mauvaise humeur.
- ◇ À l'avenir, il est possible que j'éprouve une perte de confiance.
- ◇ Il est possible que j'aie peur que cela arrive encore.
- ◇ Parfois, il est possible que je fasse des cauchemars sur la pandémie.
- ◇ Parfois, il est possible que j'aie du mal à me concentrer.
- ◇ Il est possible que je me comporte comme si j'étais plus jeune que mon âge.



QUELLES FORCES PUIS-JE M'ATTENDRE À DÉVELOPPER EN APPRENANT À GÉRER MES TROUBLES ?

1. Une forte envie d'aider les autres
2. Une forte curiosité d'apprendre comment réduire les dommages causés par la pandémie
3. Me respecter moi-même et respecter les autres personnes ayant souffert d'expériences difficiles
4. Savoir que Mon histoire personnelle pendant la pandémie n'est qu'une seule de mes véritables histoires
5. À l'avenir, il est possible que j'aie plus confiance en moi

MA SANTÉ

Entoure la bonne réponse

1. J'ai des problèmes de santé.
2. Je n'ai pas de problèmes de santé.

Si tu as des problèmes de santé, écris-les ici :

Mes problèmes de santé sont :

1.

2.

3.

4.

Entoure la bonne réponse :

1. Principalement, ces problèmes vont mieux/pire qu'il y a un an.
2. Ces problèmes sont actuellement au même stade qu'il y a un an.

Entoure la bonne réponse :

1. Je suis aussi grand que les enfants de mon âge : OUI/NON
2. Je prends/perds du poids
3. J'ai vu une infirmière ou un médecin pour faire un checkup l'année dernière :
OUI/NON

Les autres personnes sont inquiètes pour ma santé parce que

D'habitude, la personne qui m'emmène chez l'infirmière ou le médecin est

Mon infirmière ou mon médecin s'appelle :

L'adresse de mon infirmière ou mon médecin est :

Je suis allé(e) voir le dentiste pour la dernière fois

L'adresse de mon dentiste est :

PRENDRE LE CONTRÔLE DE MA VIE PERSONNELLE ET ME SENTIR EN SÉCURITÉ

Avoir l'initiative d'aider les autres t'aidera à réaliser que tu peux faire une différence importante. Apprendre comment rester en sécurité aide tout le monde.

AIDER LES AUTRES

Voici des choses que je peux faire pour aider des gens qui sont tombés malades ou qui ont perdu un ami ou un membre de leur famille :

- ✓ Je peux écrire des lettres ou faire des dessins pour encourager les autres personnes et les donner à autant de gens que je peux.
- ✓ Quand je rencontre des gens qui ont besoin d'aide à cause de la pandémie, je peux prendre les noms et adresses de leurs proches et promettre de leur écrire.
- ✓ Je peux aussi partager ce qui m'appartient avec des gens qui en ont beaucoup besoin.
- ✓ Je peux montrer Mon histoire pandémique aux autres enfants ou simplement leur en parler si je veux garder mon cahier secret. S'ils veulent de l'aide pour écrire leur propre histoire sur la pandémie, je pourrais les aider.
- ✓ Je peux faire une *lettre électronique* sur la pandémie.
- ✓ Voici ce que je peux faire pour aider les autres :

SENSIBILISATION ET PRÉPARATION À LA SÉCURITÉ MAINTENANT QUE BEAUCOUP DE MONDE EST TOUCHÉ PAR L'ÉPIDÉMIE : CE QUE LES GRANDS ENFANTS ET LES ADULTES DOIVENT SAVOIR

Voici quelques mesures de sécurité en temps de pandémie et d'autres idées concernant la préparation et le maintien de la sécurité :

1. Réduire les activités en extérieur. Aller voir ses amis et à sa famille moins souvent et éviter d'aller manger au restaurant. Rester chez soi le plus possible. Réduire ses activités dans des lieux fréquentés par le public, en particulier les espaces clos où l'air circule peu.
2. Dans les espaces publics (en particulier, les supermarchés, les restaurants et les transports publics), rester à un mètre de distance des autres, si vous le pouvez.
3. Éviter de vous toucher la bouche, le nez et les yeux. Il est surprenant de voir à quel point les gens le font sans le savoir. Le virus peut rentrer par votre bouche, vos yeux ou votre nez !!!
4. Les masques : il n'est pas obligatoire du tout de porter un masque si on va bien, sauf si on est exposé au virus. Il n'est pas obligatoire de porter un masque lorsque l'on est seul(e) ou en train de marcher seul(e) dans un parc ou dans des lieux à faible risque d'infection.²
5. Adoptez une bonne hygiène personnelle. Un foyer doit toujours disposer de thermomètres, de masques et de produits désinfectants. Les masques qui n'ont pas été en contact avec des malades potentiels ou avérés, dont l'état est parfait, sans odeur ou saleté, peuvent être placés dans un endroit sec et bien aéré de façon à être réutilisés, mais uniquement par les personnes qui les ont utilisés avant. Écrivez votre nom sur votre

² Note du traducteur : le livre a été écrit en mars 2020. Les mesures et recommandations dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 sont susceptibles d'avoir été modifiées.

masque. Les masques devant être jetés doivent être jetés à la poubelle.

6. Gardez les mains propres en permanence, en particulier en public, aux toilettes ou avant de manger. Lavez-vous les mains avec un gel hydro-alcoolique ou à l'eau du robinet et avec du savon pendant au moins 20 secondes, à chaque fois. C'est le temps qu'il faut pour chanter « Joyeux anniversaire » ! Utilisez un gel hydro-alcoolique après être revenu d'un lieu public.
7. Couvrez-vous le nez et la bouche avec l'intérieur de votre bras lorsque vous éternuez ou toussiez.
8. Gardez votre foyer propre. Aérez et désinfectez régulièrement.
9. Restez forts en adoptant une alimentation saine et en faisant de l'exercice. Faites de l'exercice à intensité modérée à l'intérieur ou en plein air avec des temps de repos appropriés.
10. Ne crachez pas par terre. Essuyez vos sécrétions nasales et buccales dans des mouchoirs en papier et jetez-les dans une poubelle fermée.
11. Surveillez votre santé et celle des membres de votre famille. En particulier, prenez votre température quand vous avez de la fièvre.
12. Appelez le 15 si vous toussiez, en cas de mal de gorge, d'oppression thoracique, de difficultés à respirer, de sensation de faiblesse, de douleurs musculaires, de nausées, de vomissements, de diarrhée, de conjonctivite et de tout autre symptôme suspect. Si vous avez du mal à respirer, rendez-vous aux urgences. Portez un masque ou un masque chirurgical si vous devez vous rendre dans un établissement médical.

13. Les personnes ayant été en contact proche avec des patients infectés par le COVID-19 doivent être confinées chez elles. Elles ne doivent ne plus avoir de température ou d'autres symptômes pendant 14 jours avant de pouvoir sortir, à compter du jour du dernier contact avec des personnes infectées. Les personnes devant être confinées doivent réduire les contacts avec les autres dans la maison autant que possible. Restez à un mètre de distance. Nettoyez et stérilisez les endroits de contact pour éviter les contaminations croisées. Sauf urgence, ne sortez pas pendant deux semaines. Si vous devez aller dehors, portez un masque chirurgical et évitez les endroits où il y a du monde.
14. Les personnes en situation de quarantaine doivent prendre leur température au moins deux fois par jour et ne pas accueillir de visiteurs. N'ayez pas de contacts rapprochés avec les membres de votre famille et ne partagez rien avec eux qui pourrait favoriser une contamination. Ne partagez pas les brosses à dents, les cigarettes, les verres et les couverts non nettoyés, la nourriture, les boissons, les serviettes, les vêtements et la literie.
15. Lorsque vous entrez dans l'espace d'une personne infectée, vous devez porter un masque de protection FFP2. Ne touchez pas à votre masque durant cette visite. Si vous n'êtes pas personnel soignant, évitez les contacts directs avec les personnes hospitalisées et en maison de retraites. Si vous êtes en contact direct, lavez-vous et désinfectez-vous immédiatement.
16. Préparez les fournitures d'urgence pour la famille en cas de quarantaine : buvez de l'eau, mangez des aliments secs et de la nourriture à préparer. Tout le monde doit avoir assez de médicaments pour son traitement régulier

pour les deux semaines à venir. Souvenez-vous d'où sont rangés les médicaments.

17. Préparez une liste de contacts de proches et d'amis, de voisins, d'hôpitaux, de commissariats de police et d'assistance psychologique par téléphone avec leurs noms, adresses, numéros de téléphone et adresses électroniques. Gardez en une copie dans votre sac ou ailleurs. Ces informations pourront être utiles en cas d'urgence.

EXPRIMEZ DE LA GRATITUDE POUR L'AIDE DES AUTRES

1. Il se peut que vous vouliez écrire une note de remerciements personnelle aux personnels soignants pour leur travail héroïque dans la lutte contre la pandémie. Les enseignants peuvent vous aider à les envoyer.
2. Toi et les autres enfants pourriez avoir envie d'écrire une lettre vous-mêmes aux gens qui mènent la bataille contre la pandémie, comme ceux qui y ont contribué. Cela peut être un projet scolaire. Demandez à votre enseignant(e) ou à un autre adulte de t'aider pour écrire ton message de remerciements. Vous pouvez aussi faire un dessin, si vous en avez envie.
3. Vous pouvez écrire un message ou faire un dessin à quelqu'un qui vous a aidé personnellement pendant la pandémie ou d'autres personnes que vous connaissez.

s

D'AUTRES IDÉES DE CE QUE JE POURRAIS FAIRE :

APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES ET PENSER À L'AVENIR

Tu peux apprendre des choses sur un métier et une formation pour préparer ton avenir. Les enseignants et les autres adultes peuvent répondre à tes questions sur comment savoir de quels métiers on aura besoin en particulier et quels métiers seront utiles quand tu seras grand.

Comment penses-tu en apprendre plus sur le travail que tu voudrais faire quand tu seras grand ?

1.

2.

3.

CE QUE PEUVENT FAIRE LES COLLÉGIENS ET LES LYCÉENS POUR AIDER ET DEVENIR PLUS FORTS

À côté du travail sur ce cahier, il y a d'autres choses que tu peux faire concernant ce que tu penses et ressens à propos de la pandémie. Tu as déjà appris beaucoup de choses avec tes parents et les enseignants. Voici quelques rappels et idées utiles :

1. Tu peux utiliser une bibliothèque pour en apprendre plus sur les pandémies, les maladies infectieuses, l'épidémiologie et les traitements médicaux. Découvres en plus sur les sciences connexes et quelles universités enseignent ce genre de sciences. Il y a beaucoup de connaissance scientifique sur internet, en particulier sur le site internet des Centres de contrôle des maladies. Tu peux aussi aller sur Google Scholar et chercher les dernières nouvelles sur le COVID-19.
2. Toi et ta famille pourriez faire une liste de fournitures dont vous pourriez avoir besoin si une autre pandémie ou un autre confinement se produisait. Vous pourriez aider à rassembler ces choses à un seul endroit. Sépare ce dont tu auras besoin de prendre avec toi si tu dois partir de chez toi précipitamment. Un membre de ta famille a-t-il besoin de médicaments, comme de l'insuline ou des pilules pour le cœur ? De l'oxygène en bouteille ? Un fauteuil roulant ? Des copies de dossiers médicaux ? Tes animaux domestiques auront peut-être besoin d'une cage transportable et de fournitures. Un sac à dos et une valise à roulettes peuvent être utiles pour emporter de l'eau et de la nourriture. Un charriot ou un wagon pourrait aussi être utile.
3. Toi et ta famille pourriez planifier ou vous entraîner à vous protéger, comment ajuster votre vie quotidienne et votre humeur et comment mieux passer le temps en période de la pandémie et du confinement.
4. Si tu es assez grand et que cela est assez sécurisé, tu peux te porter volontaire pour aider dans une école ou un organisme d'aide humanitaire. On peut se sentir mieux en aidant les autres.
5. Avec une autorisation, tu peux peindre une fresque sur la pandémie.
6. Tu peux écrire tes pensées et tes suggestions sur comment protéger ta ville, ta communauté et ta maison.

QUIZ FACULTATIF SUR LES PANDÉMIES

Entourez la bonne réponse :

1. Comment l'Organisation mondiale de la Santé a-t-elle nommé ce nouveau virus ?

- A. SARS-CoV-2
- B. COVID-18
- C. COVID-19
- D. 2019-nCoV

2. À quelle température le virus COVID-19 peut-il être tué ?

- A. À environ 56 degrés pendant 30 minutes
- B. À environ 26 degrés pendant 20 minutes
- C. À environ 16 degrés pendant 10 minutes
- D. À environ 0 degré pendant 5 minutes

3. À propos des gouttelettes, laquelle de ces affirmations est fausse ?

- A. Il est possible que des gouttelettes contaminent une personne à longue distance
- B. Les particules sont grosses et ne restent pas longtemps dans l'air
- C. En parlant, en toussant, et en éternuant, des gouttelettes peuvent se répandre
- D. Les masques médicaux n'empêchent pas les gouttelettes de se répandre

4. À propos de la toux et des éternuements, laquelle de ces affirmations est fausse ?

- A. Il faut se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir ou le coude lorsque vous éternuez ou toussiez.
- B. Il faut se couvrir le nez et la bouche avec les deux mains lorsque l'on tousse ou éternue
- C. Il faut mettre le mouchoir en papier utilisé dans une poubelle fermée
- D. Il faut se laver les mains après avoir éternué ou s'être mouché

5. À propos du régime, laquelle de ces affirmations est fausse ?

- A. Il faut rester hydraté en buvant de l'eau
- B. Il faut manger beaucoup de fruits et de légumes
- C. Il faut s'assurer que la viande est bien cuite
- D. Il faut manger des animaux sauvages

6. Concernant la prévention du COVID-19 par confinement, laquelle de ces recommandations n'est pas pertinente ?

- A. Faites de l'exercice, couchez-vous tôt, renforcez votre système immunitaire
- B. Assurez-vous que votre intérieur est bien aéré et propre

- C. Mettez du vinaigre sur les radiateurs pour stériliser l'air
- D. Conservez un régime sain et assurez-vous que vos viandes et œufs soient bien cuits

7. Concernant votre retour chez vous après avoir été dehors, laquelle de ces recommandations n'est pas pertinente ?

- A. Changez de vêtements pour des vêtements d'intérieur
- B. Si vous portiez un masque, jetez-le à la poubelle plutôt que de le mettre n'importe où
- C. Lavez-vous les mains après avoir enlevé vos vêtements et votre masque
- D. Fermez les fenêtres pour éviter que l'air extérieur ne rentre

8. Pour ce qui est des voyages longue distance, laquelle de ces affirmations est fausse ?

- A. Essayez de ne pas boire ou de manger pour éviter d'enlever votre masque
- B. Ne touchez pas la surface extérieure de votre masque lorsque vous l'enlevez
- C. Mettez un masque usagé directement dans votre sac ou votre poche
- D. Lavez-vous les mains fréquemment et évitez de toucher quoi que ce soit pour les garder propres

9. Que faut-il faire pour renforcer son système immunitaire ?

- A. Se suralimenter
- B. Avoir une activité physique modérée
- C. Fumer et boire
- D. Veiller tard

10. Concernant la prévention du COVID-19, laquelle de ces mesures est efficace ?

- A. Se rincer la bouche à l'eau de mer
- B. Faire du sauna
- C. Boire de l'alcool
- D. Porter un masque

11. Que faire si vous pensez que vous êtes infecté(e) ?

- A. Continuer d'aller au travail ou à l'école
- B. Fuir vers les autres zones « sans virus »
- C. Porter un masque et appeler le 15
- D. Prendre sur soi et attendre que ça passe

Réponses au quiz sur la pandémie de COVID-19 :

1.C 2.A 3.D 4.B 5.D 6.C 7.D 8.C 9.B 10.D 11.C

INFORMATIONS MÉDICALES

Ces informations doivent être écrites ici par mes parents ou un autre adulte, s'ils le peuvent.

Le groupe sanguin de l'enfant est :

Ses besoins médicaux spéciaux sont :

Antécédents allergiques :

L'enfant prend régulièrement les traitements suivants : (indiquez la posologie de chaque médicament, si connue)

Historique des vaccins, si disponible. Collez une copie ou écrivez dans cet espace :

QUAND LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN D'UNE AIDE SUPPLÉMENTAIRE ? LISTE DE VÉRIFICATIONS LIÉES À LA SANTÉ MENTALE

INSTRUCTIONS DE NOTATION

Cette liste de vérifications doit être remplie par un adulte avec l'enfant, même s'il ou elle est assez âgé(e) pour le faire tout(e) seul(e). Ajoutez des plus et des moins à toutes les questions. Si l'enfant a connu le décès d'un ou plusieurs proche(s) ou que sa santé a été gravement touchée, si l'enfant est suicidaire ou s'il obtient un score de plus de 70, nous suggérons une consultation avec un professionnel de la santé mentale. Apportez le cahier en entier ou une photocopie si vous et l'enfant vous y rendez.

Les enfants déjà mentalement malades, qui ont connu des troubles du développement comme de l'autisme ou ont suivi un traitement psychiatrique pour quelque raison que ce soit avant la pandémie sont en général plus enclins à être perturbés que les autres enfants. Ils sont plus vulnérables aux traumatismes que les enfants émotionnellement stables et qui se développent normalement. Nous suggérons que leur traitement soit repris dès que les conditions le permettront.

QUAND SE RÉFÉRER À LA LISTE DES VÉRIFICATIONS ?

Avant de vous référer à la liste des vérifications, l'enfant en question doit être capable d'avoir une activité de coloriage et d'écriture dans ce cahier. Cette liste de vérifications est divisée en deux parties :

1. La première partie concerne les facteurs de risque connus pour la santé mentale et doit être remplie dès que possible.
2. La deuxième partie porte sur les nouveaux facteurs symptômes et ne doit habituellement pas être remplie durant le premier mois à compter de la pandémie.

LES NOTES CONCERNANT LES VÉRIFICATIONS

1. Répondez à ces questions pour une seule personne par liste de vérifications. Copiez la liste de vérifications vierge car vous pourriez en avoir besoin pour quelqu'un d'autre.
2. Demandez à un écolier intermédiaire ou plus vieux de répondre à chacune des questions.
3. C'est un adulte qui doit répondre sur la liste des vérifications si l'enfant est âgé de moins de 11 ans.
4. Si la réponse est OUI, entourez « OUI » et les chiffres à droite de chaque réponse.

CETTE LISTE DE VÉRIFICATION EST POUR
(NOM)

PERSONNE REMPLISSANT LES RÉPONSES

RELATION

(écrire « MOI-MÊME » ici, si vous remplissez la liste des vérifications vous-même)

LA DATE DU JOUR

CETTE LISTE DE VÉRIFICATIONS CONCERNE LES RÉACTIONS DE L'ENFANT À UN ÉVÈNEMENT
TRAUMATIQUE :

La pandémie de COVID-19 de 2020

1. **Si l'enfant a subi plusieurs évènements traumatiques importants en l'espace d'un an, avant le dernier trauma, entourez tout ce qui s'est produit dans la famille de l'enfant :**
Mort, violences, viol, violences domestiques, accident grave, emprisonnement, maladie physique grave

Score supérieur à 5 pour chaque élément entouré, sauf pour la mort d'un parent, score supérieur à 15
Veillez indiquer les détails pertinents si l'un des évènements ci-dessus est entouré :

2. **Existe-t-il un réseau de soutien préalablement connu, de personnes attentionnées à qui se référer au quotidien après le trauma ? Si OUI, -10**
3. **La personne a-t-elle dû quitter son domicile en raison de la pandémie ? Si OUI, +5**
4. **Le logement est-il redevenu viable un mois après ce départ, avec un membre du foyer vivant dans le même bâtiment que cette personne ? Si OUI, -10**
5. **L'enfant a-t-il été malade ou une personne de l'entourage familial immédiat de l'enfant est-elle tombée malade ou est-elle morte durant la pandémie ? Si OUI, 15**
6. **L'enfant est-il le seul survivant de sa famille ? Si OUI, +35**
7. **L'enfant est-il l'un des seuls survivants de sa communauté d'enfants ? Si OUI, +15**
8. **L'enfant est-il allé dans une école où des enfants sont décédés ? Si OUI, +15**
9. **Une personne est-elle décédée dans le voisinage de l'enfant ? Si OUI, +15**
10. **L'enfant a-t-il vu plusieurs cadavres du fait de la pandémie ? Si OUI, +15**

L'ENFANT A-T-IL MONTRÉ OU VU L'UN DE COMPORTEMENTS SUIVANTS PENDANT PLUS DE QUATRE SEMAINES DEPUIS LE DÉBUT LA PANDÉMIE ?

11. **L'enfant montre-t-il un comportement nouvellement défiant, délinquant ou criminel depuis la pandémie ? Si OUI, +5**
12. **Des peurs ou angoisses nocturnes ? Si OUI, +5**
13. **Se réveille-t-il de rêves dans un état de confusion ou en sueur ? Si OUI, +5**
14. **L'enfant éprouve-t-il de nouvelles difficultés à se concentrer ? Si OUI, +5**
15. **L'enfant a-t-il récemment montré une extrême irritabilité ? Si OUI, +5**
16. **L'enfant montre-t-il des pertes d'accomplissements préalables dans la propreté ou la parole, ou suce-t-il de nouveau son pouce ou a-t-il de nouveau besoin de dormir avec un adulte ? Si OUI, +5**
17. **L'enfant montre-t-il des nouveaux bégaiements ou zozotements ? Si OUI, +5**
18. **Une anxiété ou de nouvelles phobies persistantes et graves sont-elles apparues ? Si OUI, +5**
19. **L'enfant montre-t-il de nouvelles obsessions ? Si OUI, +5**
20. **L'enfant montre-t-il des peurs nouvelles ou exagérées ? Si OUI, +5**
21. **L'enfant montre-t-il de nouveaux rituels ou de nouvelles compulsions ? Si OUI, +5**
22. **L'enfant montre-t-il un nouvel attachement important aux adultes ? Si OUI, +5**
23. **L'enfant éprouve-t-il de nouvelles difficultés à trouver ou garder le sommeil ? Si OUI, +5**
24. **L'enfant montre-t-il de nouveaux sursauts en cas de bruits importants ou rappel d'un évènement traumatique ? Si OUI, +5**
25. **L'enfant montre-t-il une nouvelle perte d'ambition ? Si OUI, +5**
26. **L'enfant montre-t-il une perte de plaisir pour les activités habituelles ? Si OUI, +5**
27. **L'enfant montre-t-il une perte de curiosité ? Si OUI, +5**
28. **L'enfant montre-t-il de la tristesse ou pleurs persistants ? Si OUI, +5**
29. **L'enfant montre-t-il des maux de tête ou de ventre persistants ? Si OUI, +5**

30. **L'enfant montre-t-il une hypocondrie ou des inquiétudes excessives concernant son corps ? Si OUI, +5**
31. **L'enfant est-il perturbé par des pensées de mort ? Si OUI, +20**
32. **L'enfant est-il plus sujet aux accidents ? Si OUI, +15**
33. **L'enfant exprime-t-il des envies de se faire mal ou de se tuer ? Si OUI, +35**

À PROPOS DES AUTEURS ?

Gilbert Kliman, docteur en médecine, est directeur du Centre de santé psychologique pour enfants de San Francisco, en Californie. Il dispose de 50 ans d'expérience dans le domaine des réponses psychologiques aux catastrophes. Il est le fondateur et l'ancien directeur du plus grand établissement de crise situationnelle du pays, le Centre à but non lucratif de psychiatrie préventive de White Plains (New-York). Lui et le personnel du Centre ont aidé des milliers de personnes gravement traumatisées à la suite de décès, de blessures et de violences dont des accidents d'avion, des inondations et des tornades, des violences urbaines et le sans-abrisme dans bien des aspects. Auteur de *Psychological Emergencies of Childhood* (Urgences psychologiques de l'enfance), il a prôné le concept de « vaccination psychologique » grâce à des petites doses de communication. Bénéficiaire de plus de 40 bourses de service et de recherche et rédacteur du *Journal of Preventive Psychiatry*, en plus de 70 articles scientifiques, le Dr. Kliman a co-écrit avec Albert Rosenfeld *Responsible Parenthood* (parentalité responsable). Cet ouvrage a reçu le prix international du « meilleur livre sur le bien-être et l'éducation des enfants ». Il est l'inventeur de la Thérapie réflexive de réseau dans des salles de classe et le créateur de manuels pour la conduite de cette thérapie et de sa forme courte dénommée « Méthode du cahier d'activités guidées ». Il a récemment remporté le prix Dean Brockman pour sa consolidation de la nouvelle théorie sur le syndrome de stress post-traumatique, le prix Anna Freud pour ses recherches et services pré-scolaires ainsi que le premier prix humanitaire de l'Association américaine de psychanalytique. Voir www.childrenspsychologicalhealthcenter.org pour une description plus complète de ses travaux et sur l'agence qu'il dirige.

Anne Kuniyuki Oklan, infirmière diplômée, la première illustratrice de la plupart du livre *My Earthquake Story* est infirmière et thérapeute des relations parents-enfants et familiaux ainsi que coach psychologique. Avec Edward Oklan, docteur en médecine, elle a co-fondé et co-dirigé *PREGNANCY TO PARENTHOOD* (de la grossesse à la parentalité) et a exercé en tant que spécialiste du développement de l'enfant. Elle et Edward Oklan sont parents de trois enfants.

Edward Oklan, docteur en médecine et titulaire du grade de master en Santé publique. Psychiatre de l'enfant et de la famille et professeur-assistant clinicien du département de psychiatrie à l'Université de Californie, le Dr. Oklan a fondé le *PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER*, un modèle de programme à but non lucratif proposant des services de santé mental à des familles ayant des enfants à charge et de jeunes enfants victimes de trauma. Il est spécialisé dans le travail avec les enfants, les adultes et les familles ayant connu des traumatismes psychologiques sévères et exerce dans le comté de Marin.

Harriet L. Wolfe, docteur en médecine. Le Dr. Wolfe a été présidente du centre de psychanalyse de San Francisco, directrice de l'éducation au sein du département de psychiatrie de l'Hôpital général de San Francisco et présidente de l'Association américaine de psychanalytique. Elle exerce en tant que thérapeute en psychanalyse et auprès des couples à San Francisco. Elle est actuellement professeure-clinicienne de psychiatrie à l'Université de Californie, à San Francisco et présidente élue de l'Association internationale de psychanalytique.

Quelles sont les agences et personnes ayant collaboré pour la création de ce cahier d'activités destiné aux enfants, aux familles, aux enseignants et aux soignants ?

1. *Le Children's Psychological Health Center, Inc.*, (www.childrenspsychologicalhealthcenter.org), de San Francisco, en Californie

Gilbert Kliman, docteur en médecine, Directeur du service médical (voir ci-dessus)

2. *China American Psychoanalytic Alliance (CAPA, Alliance américaine de psychanalytique en Chine* (www.capachina.org ; www.capachina.org.cn)

Elise Snyder, doctoresse en médecine, présidente, professeur clinicienne associée de psychiatrie de l'École de médecine de Yale. Elle a reçu en 2012 de la part de la Société américaine des médecins psychanalystes le prix Sigmund Freud, ainsi que le prix Présidentiel de l'Académie américaine de psychanalytique et de Psychothérapie psychodynamique.

You Chen, docteur en médecine. Psychiatre, psychothérapeute, directeur du service de santé mentale pour la population, du centre de santé mentale de Shanghai Yangpu, diplômé du programme *Basic* de la CAPA

Ping Hu : Psychologue à Wuhan, candidate-psychoanalyste auprès du *Chicago Psychoanalytic Institute*, diplômée du programme *Supervision* de la CAPA

Maranda Sze, titulaire d'un doctorat, psychologue à Shenzhen et Hong Kong, candidate-psychoanalyste auprès du *Chicago Psychoanalytic Institute*, diplômée du programme *Supervision* du CAPA

Xijie Yang, titulaire d'un doctorat, vice-professeur du *National Institute of Education Science*, République populaire de Chine, diplômé du programme *Basic* du CAPA

REMERCIEMENTS

Pengnan Bai, docteur en médecine : praticien en santé public auprès du centre de santé mentale du district de Shanghai Yangpu

Wingo Chan : Illustrateur

Lijun Tang (Candy) : psychologue à Shenzhen, diplômée du programme *Supervision* de la CAPA

Asa Tseng : psychologue à Swatow, province de Guangdong, diplômée du programme *Basic* de la CAPA

Jessica Wang : psychologue à Hangzhou, diplômée du programme *Basic* de la CAPA

Alice Wu : psychologue à Zhoushan, diplômée du programme *Supervision* de la CAPA

Guoyu Jade Yu : psychologue à Shenzhen, diplômée du programme *Advanced* de la CAPA

He Zhang : rédacteur de *My Earthquake Story* (version de Wenchuan), aux éditions SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, docteur en médecine : Chef du service hospitalier en santé public du centre de santé mentale du district de Shanghai Yangpu

COORDONNÉES

THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.
2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, États-Unis Téléphone : (+1) 415 292-7119
www.childrenpsychologicalhealthcenter.org gilbertkliman2008@gmail.com.

AUTRES PUBLICATIONS

Le Centre de santé psychologique pour enfants édite d'autres cahiers d'activités similaires à *Mon histoire pandémique*. Ces autres publications sont : *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being Homeless*, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan*, et *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita*. C'est une série d'ouvrages liés aux traumatismes comprenant des activités guidées pour les enfants, les familles et les enseignants devant faire face à des traumatismes graves. Les autorisations de reproduction sont disponibles pour les États et les organismes à but non lucratif. Le traitement pour les enfants d'âge préscolaire est décrit et mis en manuel dans *Reflective Network* (2011) par G. Kliman. Copies imprimées des Presses universitaires américaines disponibles sur Amazon.com et en livre Kindle.

Voir la section ***Disaster Relief*** (soulagement de la catastrophe) sur le site de notre agence pour en savoir plus.

Les contributions (déductibles des impôts) sont les bienvenues sur www.childrenpsychologicalhealthcenter.org ou <https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>.