Mon héroïne, c'est toi

Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant

IASC
Inter-Agency Standing Committee

La genèse de « Mon héroïne, c’est toi »

Ce livre était un projet du Groupe de référence du Comité permanent interorganisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) dans les situations d’urgence. Ce projet a reçu le soutien d’experts mondiaux, régionaux et nationaux appartenant à des organisations membres du Groupe de référence du CPI pour la SMSPS, mais aussi de parents, d’aidants, d’enseignants et d’enfants de 104 pays à travers le monde. Une enquête mondiale a été publiée en anglais, en arabe, en espagnol, en français et en italien pour évaluer les besoins des enfants en matière de santé mentale et de soutien psychosocial pendant la flambée de COVID-19. Les résultats de cette enquête ont permis de déterminer les grandes lignes des sujets à aborder à travers l’histoire. Le livre a été diffusé sous la forme d’une histoire pour enfants dans plusieurs pays touchés par le COVID-19. Les retours des enfants, des parents et des aidants ont ensuite été pris en compte pour réviser et actualiser l’histoire.

Plus de 1 700 enfants, parents, aidants et enseignants du monde entier ont pris le temps de nous expliquer comment ils font face à la pandémie de COVID-19. Nous remercions vivement ces enfants, ainsi que leurs parents, aidants et enseignants, d’avoir répondu à notre enquête et d’avoir influencé cette histoire. « Mon héroïne, c’est toi » est une histoire inventée pour et par les enfants du monde entier.

Le Groupe de référence du CPI pour la SMSPS remercie Helen Patuck, qui a écrit l’histoire et illustré ce livre.

©CPI, 2020. Le présent document a été publié sous la licence Creative Commons « Attribution - Pas d’Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Internationales » (CC BY-NC-SA 3.0 IGO) ; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.fr). Aux termes de cette licence, vous pouvez reproduire, traduire et adapter l’œuvre à des fins non commerciales, pour autant que l’œuvre soit citée de manière appropriée.

Introduction

« Mon héroïne, c'est toi » est un livre qui s'adresse aux enfants du monde entier concernés par la pandémie de COVID-19.

Cette histoire est conçue pour être lue par un parent, un aidant ou un enseignant à un enfant ou un petit groupe d'enfants. Il est en effet préférable que les enfants ne lisent pas ce livre seuls, mais qu'ils soient accompagnés d'un parent, d'un aidant ou d'un enseignant. Le guide complémentaire intitulé « Actions for Heroes » (qui paraîtra plus tard) fournit des conseils sur la façon d'aborder des sujets en lien avec le COVID-19 pour aider les enfants à gérer leurs sentiments et leurs émotions, et propose d'autres activités que les enfants peuvent réaliser à partir du livre.

Traductions

Le Groupe de référence se chargera de la coordination des traductions en arabe, en chinois, en espagnol, en français et en russe. Veuillez contacter le Groupe de référence du CPI pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) (mhpss.refgroup@gmail.com) pour ce qui concerne la coordination des traductions dans d'autres langues. Toutes les traductions effectuées seront publiées sur le site Internet du Groupe de référence du CPI.

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

• Vous n'êtes pas autorisé à ajouter votre logo (ni celui d'un organisme de financement) sur le produit.
• En cas d'adaptation (c'est-à-dire en cas de changements apportés au texte ou aux images), vous n'êtes pas autorisé à utiliser le logo du CPI. Dans l'utilisation qui sera faite de l'œuvre, quelle qu'elle soit, il ne devra pas être suggéré que le CPI approuve une organisation, des produits ou des services particuliers.
• Votre traduction ou adaptation doit être publiée sous la même licence Creative Commons ou une licence équivalente. La licence CC BY-NC-SA 4.0 ou 3.0 est recommandée. La liste des licences compatibles est consultable à l'adresse suivante : https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses
• La note suivante concernant la responsabilité doit être ajoutée dans la langue de la traduction : « Cette traduction/adaptation n'a pas été effectuée par le Comité permanent interorganisations (CPI). Le CPI ne saurait être tenu pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction/adaptation. Seule l'édition anglaise originale – "Comité permanent interorganisations. Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO" – a force obligatoire et fait foi. »

Aux yeux de Sara, sa maman est une héroïne, car elle est la meilleure maman et la meilleure scientifique du monde. Mais même la maman de Sara ne peut pas trouver de remède contre le coronavirus.

« À quoi ressemble le COVID-19 ? », demanda Sara à sa maman.

« Le COVID-19, ou coronavirus, est si petit qu'on ne peut pas le voir », lui répondit sa maman. « Mais il se propage lorsque les personnes malades toussent ou éternuent et lorsqu'elles touchent les personnes ou les objets qui les entourent. Les personnes qui sont malades ont de la fièvre, toussent et ont parfois du mal à respirer. »

« On ne peut pas le combattre alors si on ne le voit pas ? », demanda Sara.

« Si, nous pouvons le combattre », répondit sa maman. « Pour cela, il faut que tu restes à l'abri, Sara. Le virus touche toutes sortes de personnes et tout le monde peut nous aider à le combattre. Les enfants occupent une place spéciale et peuvent aussi aider. Tu dois rester à l'abri pour nous tous. Il faut que tu sois mon héroïne. »

En se couchant dans son lit cette nuit-là, Sara ne se sentait pas du tout l'âme d'une héroïne. Elle était contrariée. Elle voulait aller à l'école, mais son école était fermée. Elle voulait voir ses amis, mais ce n'était pas prudent. Sara voulait que le coronavirus arrête de bouleverser son monde.

« Les héros ont des super-pouvoirs », se dit-elle en fermant les yeux pour s'endormir. « Qu'est-ce que j'ai, moi ? »

Soudain, une voix douce murmura son nom dans le noir.

« Qui est là ? », chuchota Sara.

« De quoi as-tu besoin pour être une héroïne, Sara ? », lui demanda la voix.

« J'ai besoin d'un moyen pour dire à tous les enfants du monde comment se protéger pour protéger toutes les autres personnes... », dit Sara.

« À quoi dois-je ressembler alors ? », demanda la voix.

« J'ai besoin de quelque chose qui vole... avec une voix forte... et qui peut aider ! »

Wouuuh, un souffle traversa la pièce et une créature extraordinaire apparut dans le clair de lune...

« Qui es-tu ? », murmura Sara, surprise.

« Je suis Ario », répondit la créature.

« Je n'ai jamais vu d'Ario avant », dit Sara.

« Pourtant, j'ai toujours été là », répondit Ario.
« Je viens de ton cœur. »

« Si je t'ai, toi... alors, je peux parler du coronavirus à tous les enfants du monde ! », s'exclama Sara. « Je peux être une héroïne ! Mais, attends, Ario : est-il prudent de voyager alors que le coronavirus nous entoure ? »

« Seulement avec moi, Sara », répondit Ario.
« Rien ne peut t'arriver tant que nous sommes ensemble. »

Sara grimpa donc sur le dos d'Ario et ils s'envolèrent par la fenêtre de la chambre, dans la nuit étoilée. Ils filèrent vers les étoiles et dirent bonjour à la lune.

Alors que le soleil se levait, ils se posèrent dans un joli désert, à côté de pyramides, où un petit groupe d'enfants étaient en train de jouer. Les enfants poussèrent des cris de joie et firent des signes de la main à Sara et Ario.

« Bienvenue, je m'appelle Salem ! », cria l'un des garçons. « Que faites-vous ici ? Désolé, nous ne pouvons pas nous approcher. Nous devons rester à un mètre de distance au moins ! »

« C'est pour ça que nous sommes ici ! », cria Sara en retour.

« Je suis Sara, et voici Ario. Saviez-vous que les enfants peuvent protéger leurs voisins, leurs amis, leurs parents et leurs grands-parents du coronavirus ? Nous devons tous... »

« Nous laver les mains avec de l'eau et du savon ! », compléta Salem, le sourire aux lèvres. « Nous le savons, Sara. Nous toussons également dans notre coude quand nous sommes malades – et nous nous faisons des signes au lieu de nous serrer les mains. Nous essayons de rester chez nous, mais nous vivons dans une ville très peuplée... Tout le monde ne reste pas chez soi. »

« Hum, je peux peut-être faire quelque chose », dit Ario. « Ils ne peuvent pas voir le coronavirus, mais... ils peuvent me voir, moi ! Grimpez sur mon dos, mais, s'il vous plaît, asseyez-vous chacun sur une de mes ailes – elles sont écartées d'au moins un mètre ! »

Ario s'élança vers le ciel, Salem et Sara assis sur chacune de ses ailes. Il survola les quatre coins de la ville et se mit à rugir et à chanter ! Salem cria aux enfants qui parcouraient les rues :

« Rentrez dire à vos familles qu'il est plus prudent de rester à l'intérieur ! Le mieux que nous puissions faire pour nous protéger les uns les autres est de rester chez nous ! »

Les gens étaient stupéfaits de ce qu'ils voyaient. Ils leur firent des signes de la main et acceptèrent de rentrer chez eux.

Ario s'envola haut dans le ciel. Salem poussa des cris de joie. Tout là-haut, dans les nuages, un avion passa à toute vitesse devant eux et les passagers les regardèrent avec des yeux pleins de surprise.

« Bientôt, les gens ne pourront plus voyager, en tout cas pour le moment », dit Salem. « Les pays du monde entier ferment leurs frontières, et nous devons tous rester là où nous sommes, avec les personnes que nous aimons. »

« Tellement de choses ont changé », dit Sara. « Ça me fait peur, parfois. »

« Il est normal d'avoir peur et d'être dérouté lorsque les choses changent, Sara », dit Ario. « Quand j'ai peur, je respire très lentement – et je crache du feu ! »

Ario cracha une énorme boule de feu !

« Comment vous détendez-vous quand vous avez peur ? », leur demanda Ario.

« J’aime bien penser à quelqu’un qui me rassure », répondit Sara.

« Moi aussi, je pense à toutes les personnes qui me rassurent, comme mes grands-parents », dit Salem. « Ils me manquent. Je ne peux pas les serrer dans mes bras, car je pourrais leur transmettre le coronavirus. D’habitude, nous les voyons tous les week-ends, mais plus maintenant, car nous devons les protéger. »

« Est-ce que tu peux les appeler ? », demanda Sara à son ami.

« Oui, bien sûr ! », répondit Salem. « On s’appelle tous les jours et je leur raconte tout ce que nous faisons à la maison. Ça me fait du bien, et à eux aussi. »

« C’est normal que les personnes que nous aimons et que nous ne pouvons pas voir pour le moment nous manquent », dit Ario. « Cela montre à quel point elles sont importantes pour nous. Est-ce que vous vous sentiriez mieux si vous rencontriez d’autres héros ? »

« Oh oui ! », s’écrièrent Sara et Salem.

« Excellent ! Mon amie Sasha a un super-pouvoir très spécial », expliqua Ario. « Allons-y ! »

Ils plongèrent donc vers le sol et atterrirent près d'un petit village. Une jeune fille était en train de cueillir des fleurs à quelques pas de sa maison. Lorsqu'elle vit Ario et les deux enfants assis sur ses ailes, elle éclata de rire.

« Ario ! », s'écria-t-elle. « Nous devons rester à au moins un mètre l'un de l'autre, donc je t'embrasse à distance ! Que faites-vous ici tous les trois ? »

« J'ai senti ton étreinte, Sasha », dit Ario. « J'aime que nous puissions utiliser les mots, et aussi les gestes, pour manifester notre affection. Je voulais montrer ton super-pouvoir à mes amis. »

« Quel super-pouvoir ? », demanda Sasha.

« Depuis qu'un membre de ta famille est tombé malade, tu restes chez toi pour être sûre de ne pas transmettre le coronavirus à quelqu'un d'autre », expliqua Ario.

« Oui, c'est mon Papa, il va rester dans sa chambre jusqu'à ce qu'il soit complètement guéri », dit Sasha.

« Mais ce n’est pas si grave ! On joue à des jeux, on cuisine, on passe du temps dans notre jardin et on mange ensemble. Mes frères et moi nous touchons nos orteils et nous dansons. Nous lisons des livres et je continue à apprendre, car, parfois, l’école me manque. Au début, c’était bizarre de rester à la maison, mais maintenant, ça me paraît normal. »

« Ce n’est pas toujours facile, Sasha », dit Ario. « Tu inventes des moyens de distraction et tu apprends à vivre en harmonie avec ta famille. C’est pour ça que tu es mon héroïne ! »

« Est-ce qu’il t’arrive de te disputer avec ta famille ? », demanda Salem.

« Oui, quelques fois », répondit Sasha. « Nous devons être très patients et très compréhensifs,et nous excuser encore plus rapidement que d’habitude. C’est un véritable super-pouvoir, car grâce à lui, on se sent mieux, et les autres aussi. J’ai aussi besoin d’être seule parfois. J’adore danser et chanter toute seule ! Et je peux appeler mes amis de temps en temps... »

« Mais, Ario, comment font les personnes qui sont loin de chez elles ou qui n’ont pas de maison ? », demanda Sara.

« C’est une excellente question, Sara », dit Ario. « Et si nous allions voir ? »

Ils dirent donc au revoir à Sasha et se remirent en route. L'air était plus chaud sur l'île entourée par la mer où Ario se posa.

Ils virent un campement plein de gens. Une jeune fille les aperçut et leur fit un signe de loin.

« Bonjour Ario, je suis très heureuse de te revoir ! », s'exclama-t-elle. « Nous essayons de rester à un mètre les uns des autres, donc je vais te parler d'ici. Mais j'aimerais beaucoup rencontrer tes amis ! Mon nom est Leila. »

« Bonjour Leila ! Je suis Sara, et voici Salem », dit Sara. « On dirait que vous essayez de vous protéger du coronavirus. Que faites-vous d'autre ? »

« Nous nous lavons les mains avec de l'eau et du savon ! », répondit Leila.

« Est-ce que vous toussez aussi dans votre coude ? », demanda Salem.

« Peux-tu nous montrer comment faire ? », demanda Leila à son tour. Salem leur montra comment tousser dans son coude.

« Nous essayons tous d'être courageux, mais une chose m'inquiète », dit Leila. « Est-ce que je peux vous en parler ? J'ai entendu dire que quelqu'un était tombé malade et était mort, et ça me fait très peur. Est-ce qu'il est vrai que des gens peuvent mourir du coronavirus ? »

Ario poussa un gros soupir et s'assit sur son énorme derrière.

« Oui, mes petits héros, c'est étrange », dit Ario.
« Certaines personnes ne se sentent pas du tout malades, mais d'autres peuvent être très malades et certaines peuvent mourir. C'est pour cette raison que nous devons tous être particulièrement prudents avec les personnes âgées et celles qui ont d'autres maladies, car elles sont plus fragiles. Parfois, quand on a peur ou qu'on ne se sent pas en sécurité, il est rassurant d'imaginer un lieu sûr dans sa tête. Est-ce que vous voulez essayer avec moi ? »

Les enfants acceptèrent et Ario leur demanda de fermer les yeux et d'imaginer un endroit où ils se sentent en sécurité.

« Concentrez-vous sur un souvenir ou un moment pendant lequel vous vous sentiez en sécurité », dit Ario.

Il leur demanda ensuite ce qu'ils voyaient, quelles sensations ils éprouvaient et quelles odeurs ils sentaient dans leur lieu sûr. Il leur demanda s'ils aimeraient inviter quelqu'un dans leur lieu sûr et de quoi ils parleraient avec cette personne.

« Vous pouvez aller dans votre lieu sûr chaque fois que vous vous sentez tristes ou que vous avez peur », expliqua Ario. « C'est votre super-pouvoir, et vous pouvez le partager avec vos amis et votre famille. Et rappelez-vous que je veille sur vous, et que plein d'autres personnes veillent sur vous. Cela vous aidera. »

« Nous pouvons tous veiller les uns sur les autres », dit Leila.

« C’est vrai, Leila », confirma Ario. « Où que nous soyons, nous pouvons veiller les uns sur les autres. Veux-tu nous accompagner pour la dernière partie de notre voyage ? »

Leila accepta de partir avec Ario et ses nouveaux amis. Sara était heureuse que Leila se joigne à eux, car elle savait que, parfois, nous devons nous soutenir les uns les autres. Ils volèrent tranquillement, en silence, mais Leila savait que ses nouveaux amis se souciaient de son bien-être.

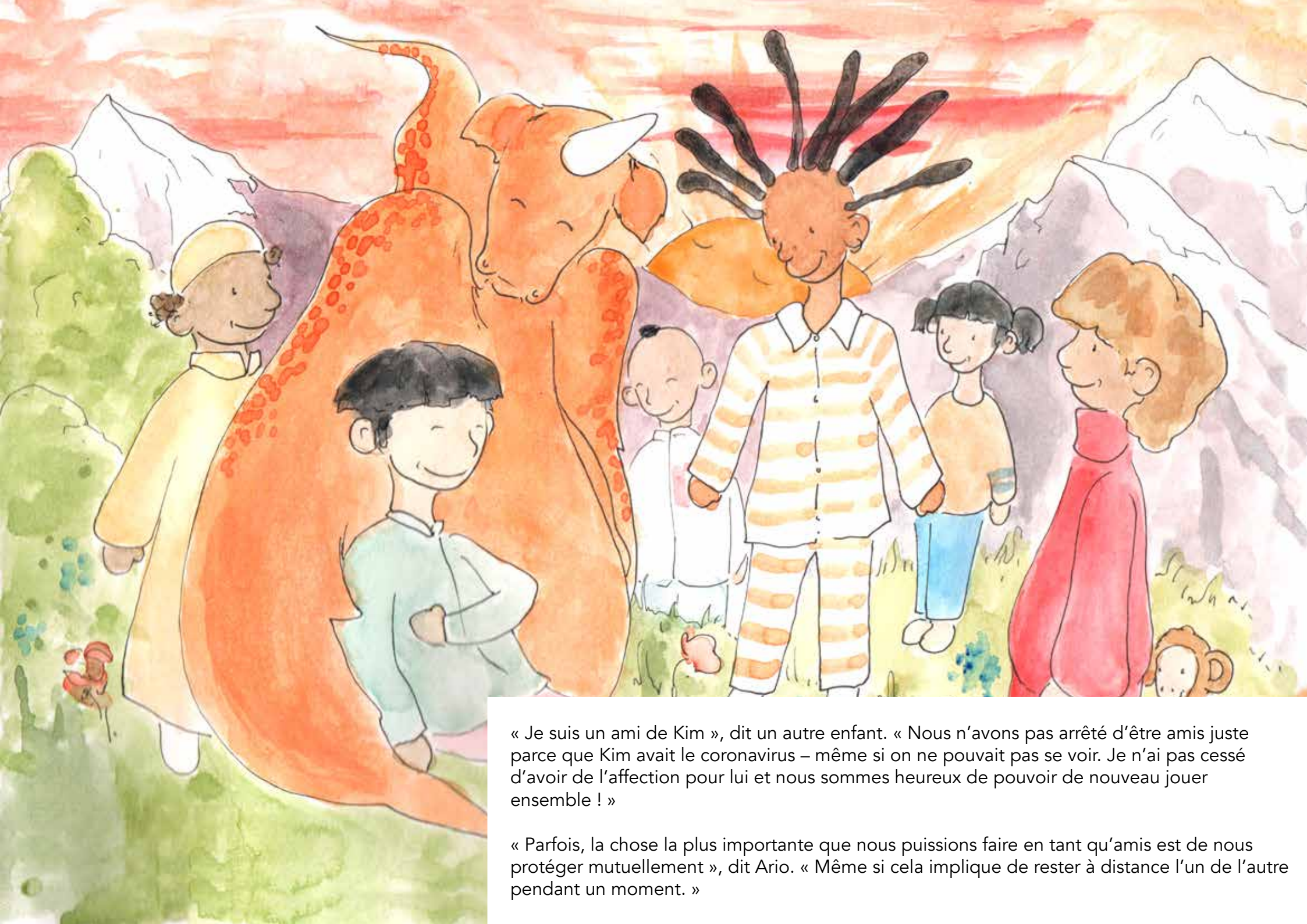
Des montagnes enneigées apparurent et Ario se posa dans une petite ville. Un petit groupe d'enfants était en train de jouer près d'un ruisseau.

« Ario ! », s'écria l'un d'eux en lui faisant signe de la main.

« Bonjour Kim », répondit Ario. « Je voulais vous présenter à tous un ami qui a eu le coronavirus et qui va mieux, maintenant. »

« Comment c'était ? », demanda Salem.

« Je toussais et j'avais très chaud à certains moments. J'étais aussi très fatigué et pendant plusieurs jours, je n'ai pas eu envie de jouer », expliqua Kim. « Mais j'ai beaucoup dormi et ma famille a pris soin de moi. Certains de nos proches ont dû aller à l'hôpital. Les infirmiers et les médecins ont été très gentils avec eux, et les membres de notre communauté nous ont aidés à la maison. Au bout de quelques semaines, nous allions mieux. »



« Je suis un ami de Kim », dit un autre enfant. « Nous n'avons pas arrêté d'être amis juste parce que Kim avait le coronavirus – même si on ne pouvait pas se voir. Je n'ai pas cessé d'avoir de l'affection pour lui et nous sommes heureux de pouvoir de nouveau jouer ensemble ! »

« Parfois, la chose la plus importante que nous puissions faire en tant qu'amis est de nous protéger mutuellement », dit Ario. « Même si cela implique de rester à distance l'un de l'autre pendant un moment. »

« Nous pouvons faire toutes ces choses les uns pour les autres », dit Leila.

« Et un jour, nous pourrons de nouveau jouer ensemble et retourner à l'école, comme avant », ajouta Salem.

Il était temps pour Sara de rentrer chez elle et de dire au revoir à ses nouveaux amis. Ils se firent la promesse qu'ils n'oublieraient jamais l'aventure qu'ils venaient de vivre ensemble.

Sara était triste à l'idée qu'ils ne se verraient peut-être pas avant longtemps. Mais elle se sentit mieux quand elle repensa à ce qu'avait dit l'ami de Kim. Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas voir les gens qu'on ne les aime plus.

Ario les ramena tous chez eux et attendit que Sara s'endorme avant de repartir.

« Est-ce qu'on pourra recommencer demain ? », lui demanda Sara.

« Non Sara, tu dois rester avec ta famille maintenant », dit Ario. « Souviens-toi de notre histoire. Tu peux protéger les personnes que tu aimes en te lavant les mains et en restant chez toi. Je ne suis jamais loin. Tu peux me retrouver dans ton lieu sûr. »

« Tu es mon héros », murmura Sara.

« Et toi, tu es mon héroïne, Sara. Tu es une héroïne pour toutes les personnes qui t'aiment », dit Ario.

Sara s'endormit et lorsqu'elle se réveilla le lendemain matin, Ario était parti. Elle alla donc dans son lieu sûr pour lui parler, puis dessina tout ce qu'elle avait vu et appris au cours de son aventure. Elle courut voir sa maman, son dessin à la main, pour lui raconter.

« Nous pouvons tous aider les gens à rester en bonne santé, Maman », lui dit-elle. « J'ai rencontré plein de héros pendant mon aventure ! »

« Tu as raison, Sara ! », répondit sa maman. « De nombreux héros protègent les gens du coronavirus, comme les médecins et les infirmiers. Mais tu me rappelles que nous pouvons tous être des héros, tous les jours, et ma plus grande héroïne, c'est toi. »