

   ➤  **i**
Quand je vois les nouvelles



Le soir, je regarde les informations avec ma famille.



Parfois, aux nouvelles, ils disent que de mauvaises choses arrivent



comme de fortes pluies et des incendies.



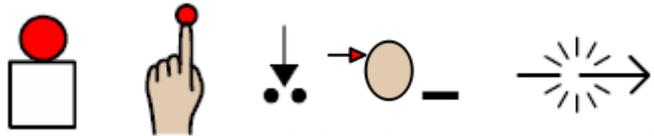
Quand j'entends cette nouvelle aux infos, je ressens de la peur.



Souvent, quand j'ai peur, je m'énerve et



je demande aux adultes autour de moi beaucoup d'informations



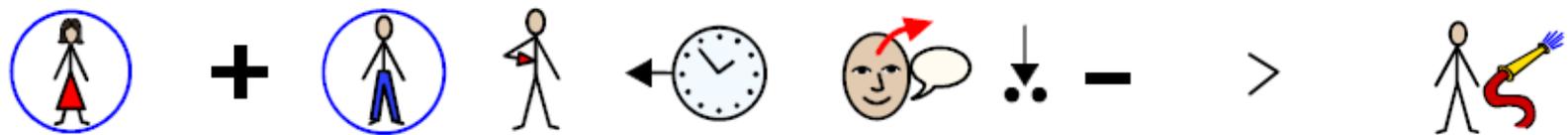
sur ce qu'il s'est passé,



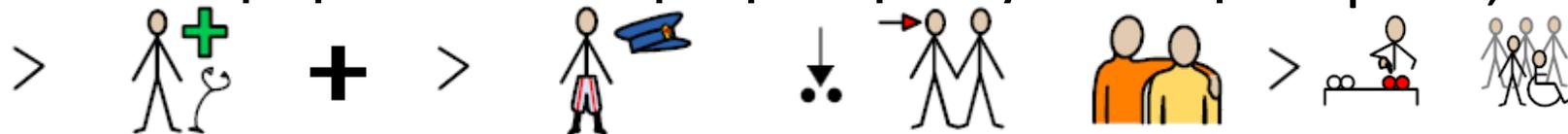
si cela peut nous arriver aussi



et ce que nous pouvons faire si cela devait arriver.



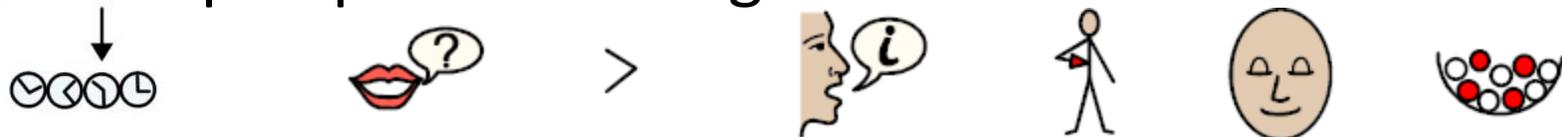
Maman et papa m'ont expliqué qu'il y a des pompiers,



des médecins et des policiers qui s'occupent de ces gens



quand quelque chose de grave arrive.



Parfois, demander des informations me rassure un peu,



mais j'ai toujours peur que cela puisse m'arriver à moi et à ma famille.



Souvent, quand j'ai peur,



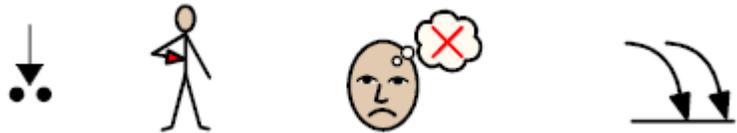
je demande à ma mère ce qu'il va se passer dans le futur.



Demander ce qui va se passer est rassurant,



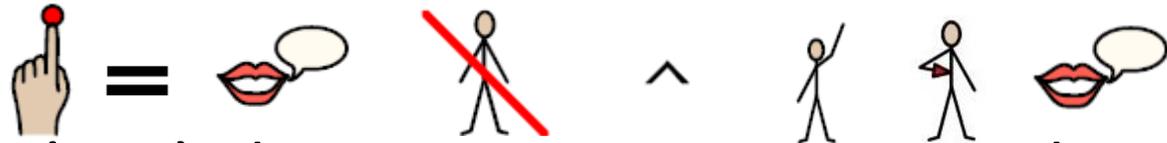
ça me fait moins peur des choses qui doivent arriver



que je ne connais pas encore.



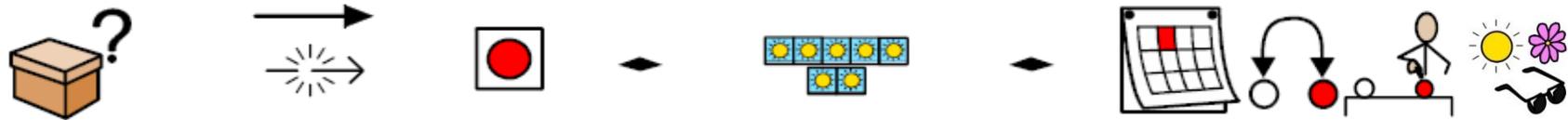
Mais personne ne peut lire l'avenir,



c'est-à-dire personne ne peut me dire



avec une précision mathématique



ce qui se passera dans une semaine, un mois ou cet été



ou dans un an.



Alors même maman, papa, grands-parents et adultes



ne savent parfois pas comment répondre à mes questions.



Donc ?



Que puis-je faire ?



Je peux penser aux choses que je peux contrôler.



Par exemple, je peux contrôler mes mots.



Je peux contrôler mes actions.



Je peux choisir la saveur de la crème glacée.



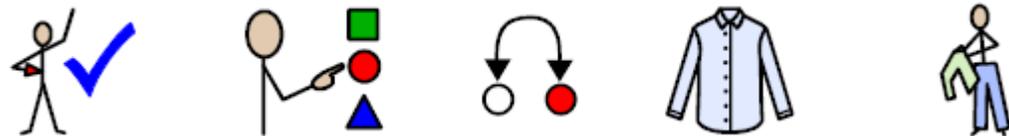
Je peux penser aux choses que je peux contrôler.



Je peux choisir à quel jeu jouer après avoir terminé mes devoirs.



Je peux décider quelle matière étudier en premier.



Je peux choisir quelle chemise porter.



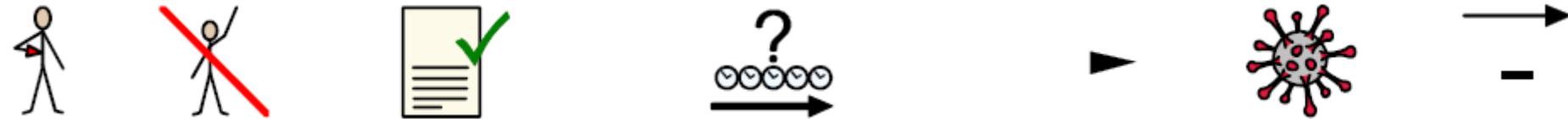
Je ne peux pas contrôler le comportement des autres



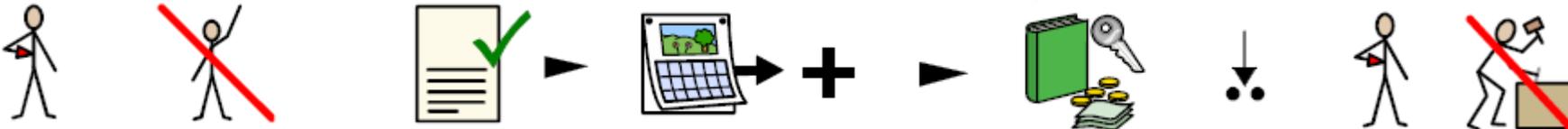
Je ne peux pas contrôler la météo



Je ne peux pas contrôler les mots des autres,



Je ne peux pas contrôler combien de temps le coronavirus sera là,



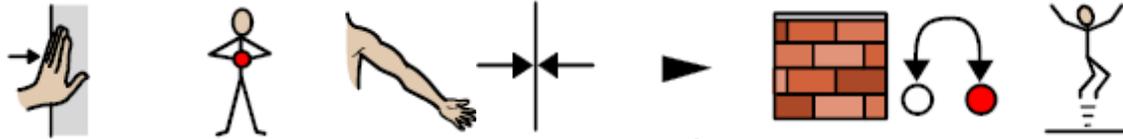
Je ne peux pas contrôler le futur et les choses que je ne fais pas.



Si je suis triste ou en colère à ce sujet, je peux :



- Demander un câlin aux gens que j'aime



- Pousser mes bras contre le mur ou sauter



- Demander du thé chaud ou un verre d'eau



- Dessiner ou colorier ou lire



Si je suis triste ou en colère à ce sujet, je peux :



- Courir sur place ou marcher dans la pièce.



- Aller dans la cour et faire rebondir une balle



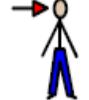
- Compter jusqu'à 30

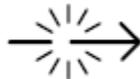


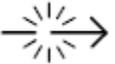
- Respirer avec le ventre

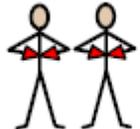
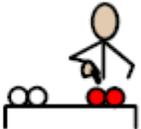


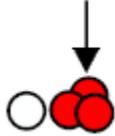
- Parler à un adulte

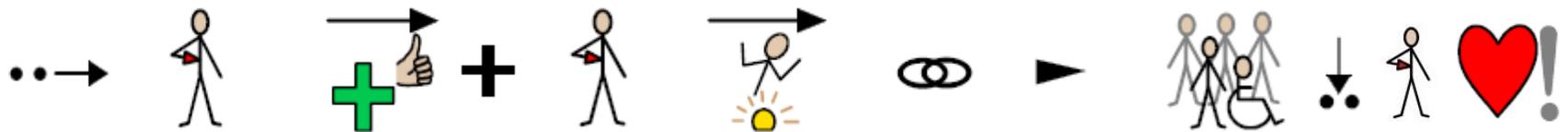
...           
Si j'ai peur, je peux en parler à un adulte et lui dire que

      
j'ai peur que quelque chose de mal arrive

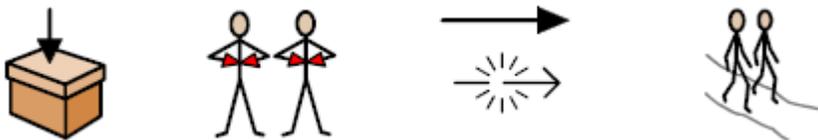
      
et que je ne sais pas ce qui va se passer.

       
Ensemble, nous pouvons faire l'une de ces choses

         
et en inventer d'autres plus belles à faire ensemble.



Alors j'irai bien et je découvrirai avec les gens que j'aime,



ce qui va nous arriver ensemble !