

Julie et le virus Corona

De Estie Bar- Sadeh, formatrice EMDR
enfants (Israël)

Traduit par Marie-France Gizard et Michel Silvestre
Formateurs EMDR Enfants



Mon nom est Julie.
D'habitude je me sens
toujours **OK**. J'aime ma
maison et ma famille est
sympa. J'aime aller à
l'école tous les jours,
jouer avec mes amis et
voir ma grand-mère et
mon grand-père. Tout
allait bien, quand un jour
quelque chose a changé.

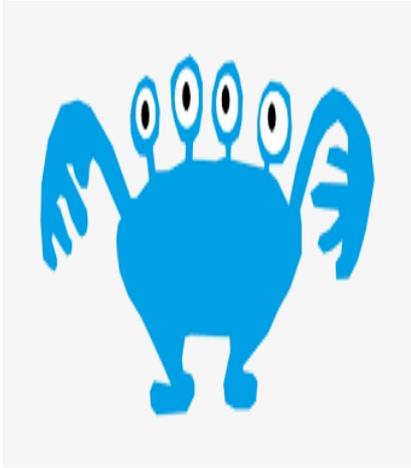


Je ne pouvais plus aller à l'école. Je ne pouvais plus aller voir ma meilleure amie parce qu'il y avait beaucoup trop de monde dans sa maison. Mais le plus triste c'est que je pouvais plus voir ni ma grand-mère ni mon grand-père et je savais que ça les rendait tristes. Maman et papa m'ont dit que c'était à cause du virus Corona. Toute la journée ils écoutent les nouvelles et chaque jour ils paraissent de plus en plus soucieux.

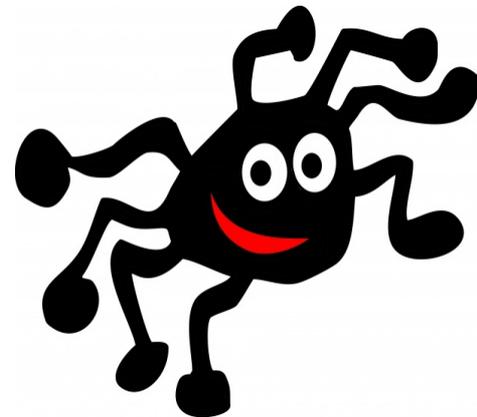
Maman me dit que c'est normal d'avoir peur. Tous les enfants ont des pensées effrayantes et ça fait des tensions dans le corps.



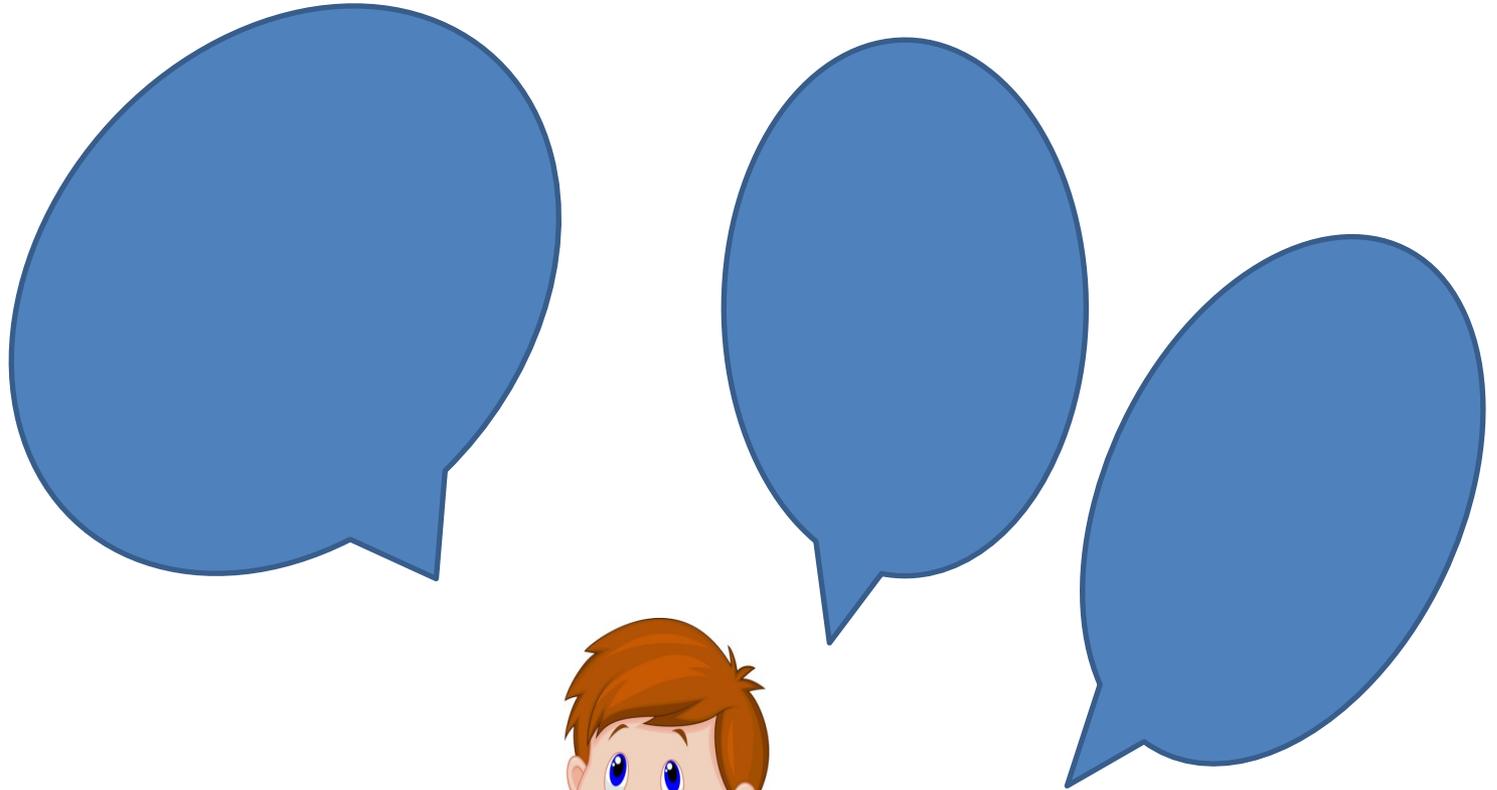
Papa dit que le Corona est un virus qui se transmet d'une personne à une autre quand on se touche ou qu'on éterne sans se couvrir la bouche. Il m'a dit que c'est très important de se laver les mains et de garder tout ce qu'on touche très propre. On ne doit même plus faire des bisnes, pas à nos amies et surtout pas aux adultes en dehors de maman et papa. J'ai appris à me laver les mains correctement et j'observe mes parents tout nettoyer avec un savon spécial. Hier j'ai appris que le grand-père de mon amie Lisa était malade. Elle est très triste. Des fois je suis triste aussi.



J'essaye de comprendre. C'est quoi le virus Corona? Peut-être c'est comme un gros monstre qui vient te tuer. Peut-être c'est comme un moustique, qui vient te piquer et t'empoisonner. C'est vraiment effrayant. Il est tellement petit qu'on peut même pas le voir.



Est-ce que toi aussi tu as des pensées effrayantes comme moi ?



Est-ce que parfois tu es très triste ?





Papa m'a dit que le grand-père de Lisa a été placé dans un endroit spécial appelé **Isolement** ou personne ne peut venir le voir, les médecins et les infirmières prendront soin de lui jusqu'à ce qu'il aille mieux. Papa m'a aussi dit que c'est une maladie qui est plus dangereuse pour les personnes âgées. Je me fais du souci pour ma grand-mère et mon grand-père parce qu'ils sont agés.

Est-ce que tu te fais aussi du souci pour
quelqu'un que tu aimes?

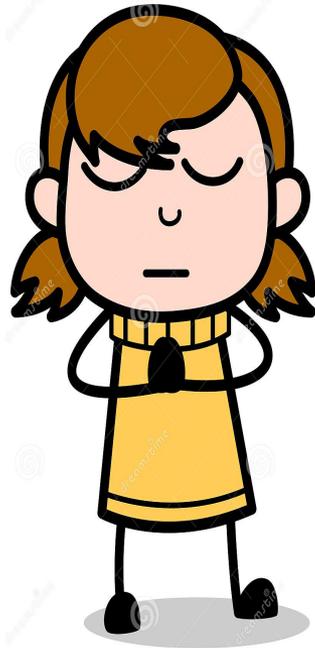




Parfois quand je suis triste et que ma tête se remplit de mauvaises idées, maman me dit, "pense à quelque chose d'agréable, de marrant". Hier on a pensé ensemble à la plage, à mon chien Spot et à la glace vanille. C'est mon parfum favori. Et vous savez quoi? Mon s'est rempli soudainement d'amour.



Une autre fois, quand j'arrivais pas à faire sortir les pensées effrayantes de ma tête, maman m'a dit: "on va faire quelque chose de spécial pour t'aider à te relaxer. Ça s'appelle le calin du papillon. Mets une main sur chacune de tes épaules."
Ensemble on a imaginé un endroit qui est calme et sécurisé. Puis j'ai tapoté sur une épaule et puis sur l'autre comme les mouvements des ailes de papillon.

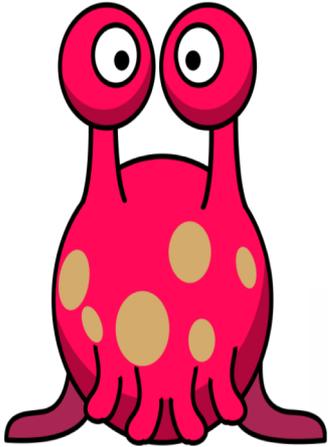


Quand c'est dur
pour m'endormir, je
sens que tout mon
corps est tendu.
Papa prends alors
chacune de mes
mains dans les
siennes et gentiment
les serre l'une après
l'autre et je le suis
avec mes yeux de
gauche à droite,
d'une main à l'autre...

Papa me dit qu'un jour bientôt on fera dégager le virus

Papa me dit que maintenant on est tous ensemble à la maison

Papa me dit que tout va être OK



Et quand tout le monde est assis devant la télé à regarder les news, en me disant de rester tranquille, je sais qu'ils entendent probablement des mots effrayants – peut-être qu'on pourra jamais sortir de la maison.

Vous savez alors ce que je fais ? Je saute d'un côté à l'autre et je fais ma dance spéciale que j'ai inventée. D'un côté à l'autre, d'un côté à l'autre.....encore et encore à mon propre rythme.



Est-ce que toi aussi tu dances pour te relaxer?





Mais le plus difficile c'est quand je demande à maman, "quand est-ce que ce sera fini?" Et elle dit "je ne sais pas, mais j'espère que ce sera bientôt" C'est là que je me sens très triste. Si maman ne sait pas, alors comment être sûre? Maman me prend alors dans ses bras et on se berce ensemble d'un côté à l'autre. Elle me promet que l'épidémie du virus Corona s'arrêtera un jour et tout reviendra comme avant. Si je peux apaiser mes peurs et me calmer quand j'en ai besoin, alors mon cerveau s'apaisera. Mais comment faire? Je pense à ce qui se passe maintenant, le calin avec maman quand on se berce de droite à gauche.

Est-ce que tu as une façon spéciale de te relaxer?

Peux-t-on l'essayer?

Qu'est-ce que tu te dis quand tu te calmes?

Peut-être tu te dis: tout va être OK?

Ou peut-être tu te dis que tout redeviendra comme avant?

Ou est-ce que tu te dis que je suis forte?

Ou peut-être tu te dis que tu pourras reprendre ta vie comme c'était avant...

