



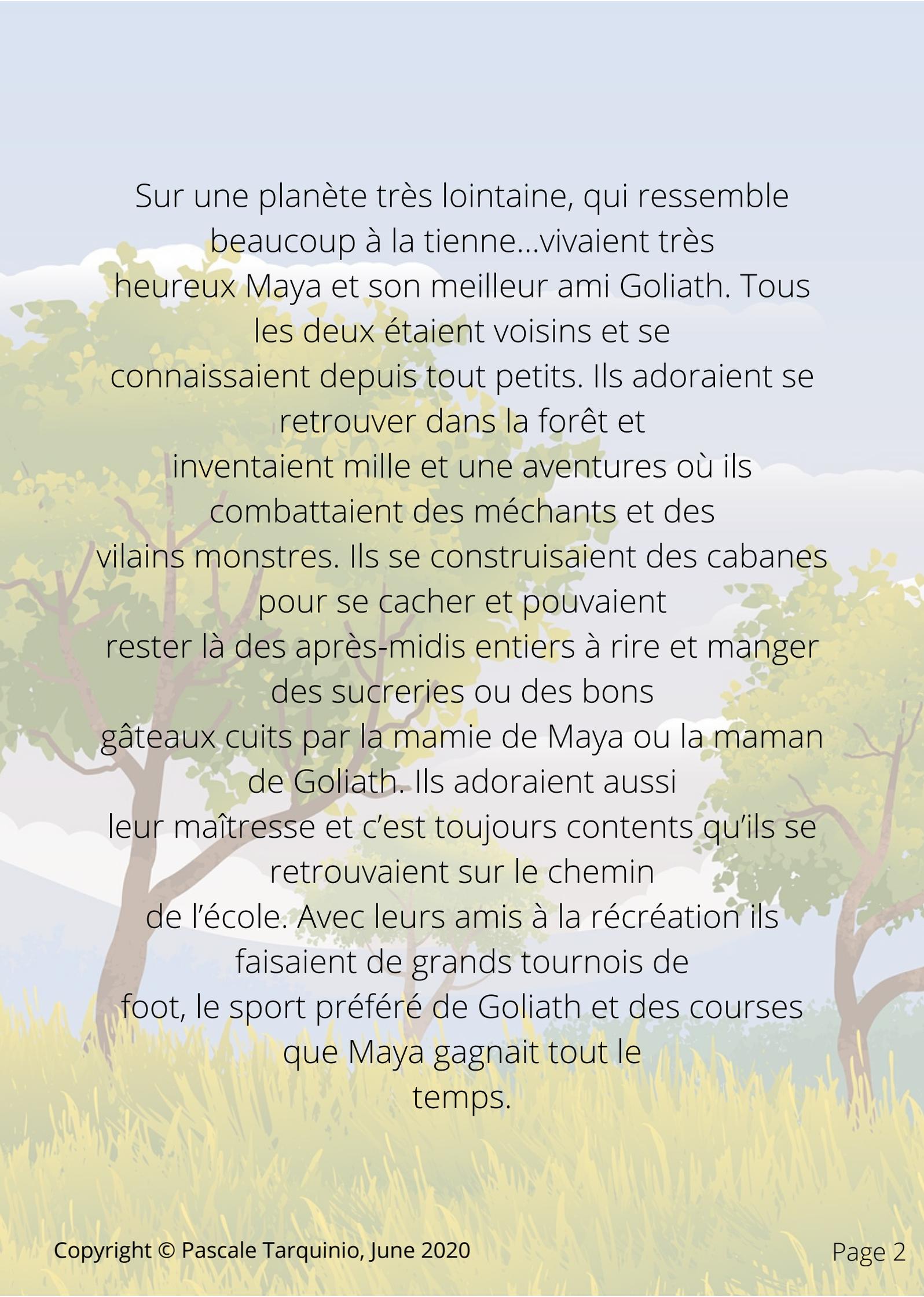
*Les aventures de
Maya et Goliath*

Livret thérapeute

*Quand le Coronavirus arriva sur
leur planète ...*

Pascale TARQUINIO - Email: pascaletarquinio@aol.com

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020



Sur une planète très lointaine, qui ressemble beaucoup à la tienne...vivaient très heureux Maya et son meilleur ami Goliath. Tous les deux étaient voisins et se connaissaient depuis tout petits. Ils adoraient se retrouver dans la forêt et inventaient mille et une aventures où ils combattaient des méchants et des vilains monstres. Ils se construisaient des cabanes pour se cacher et pouvaient rester là des après-midis entiers à rire et manger des sucreries ou des bons gâteaux cuits par la mamie de Maya ou la maman de Goliath. Ils adoraient aussi leur maîtresse et c'est toujours contents qu'ils se retrouvaient sur le chemin de l'école. Avec leurs amis à la récréation ils faisaient de grands tournois de foot, le sport préféré de Goliath et des courses que Maya gagnait tout le temps.

J'ai dit que cette planète ressemblait à la tienne,
presque...

Il y avait toutefois quelques drôles d'habitudes...

On s'embrassait tout le temps, pour se dire
bonjour, au revoir, merci, s'il te plait, pour se dire
que l'on s'aime, pour
demander pardon ou simplement parce que l'on
en avait envie... On n'aimait pas
beaucoup la pluie ni être mouillé c'est pourquoi
on se lavait peu les mains,
vraiment seulement avant de se coucher. On
gardait tout le temps ses chaussures
même en rentrant à la maison, même pour sauter
sur le canapé...et on n'avait pas
de mouchoirs ! Tu imagines ? Quand quelqu'un
avait un rhume pour se soigner
on disait qu'il fallait éternuer le plus loin possible
devant soi pour mieux guérir !

Mais une chose est sûre, sur cette planète Maya
et Goliath vivaient heureux et se sentaient bien.

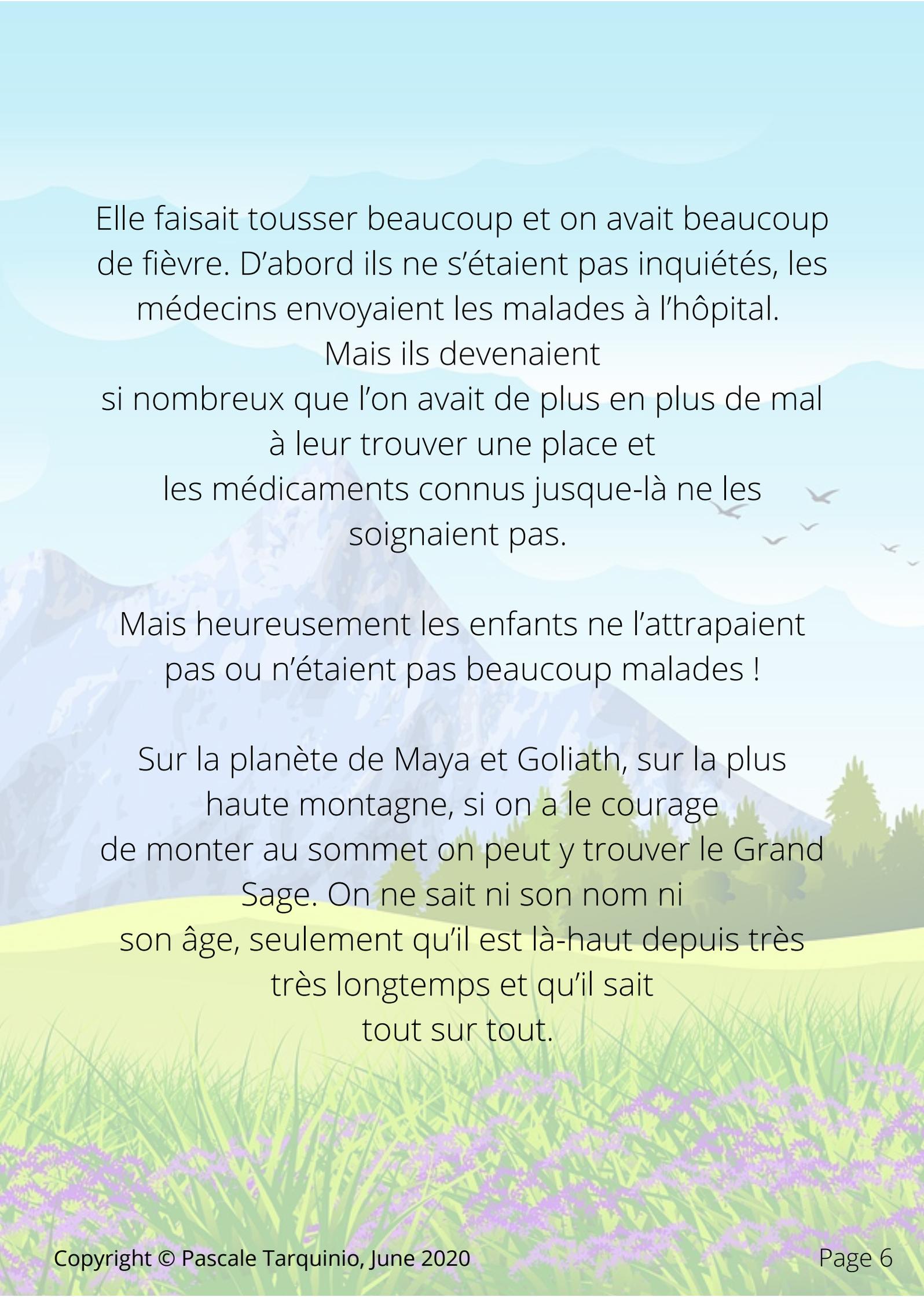
Et toi aussi dessine un endroit
que tu aimes bien où tu te sens bien



Tout allait pour le mieux, mais voilà qu'un jour, en rentrant de l'école une terrible nouvelle les attendait. Ils n'allaient plus pouvoir se voir, l'école allait être fermée ! Les sorties interdites ! Finis les balades en forêt, les courses à vélo, les pique-niques... Mais pourquoi ?? crièrent-ils en chœur à leurs parents, chacun de leur maison.

Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?
Voilà ce que tous les enfants demandaient à leurs parents.

Les parents leur racontèrent alors que depuis quelques semaines une étrange maladie était apparue et rendait de plus en plus de gens malades.

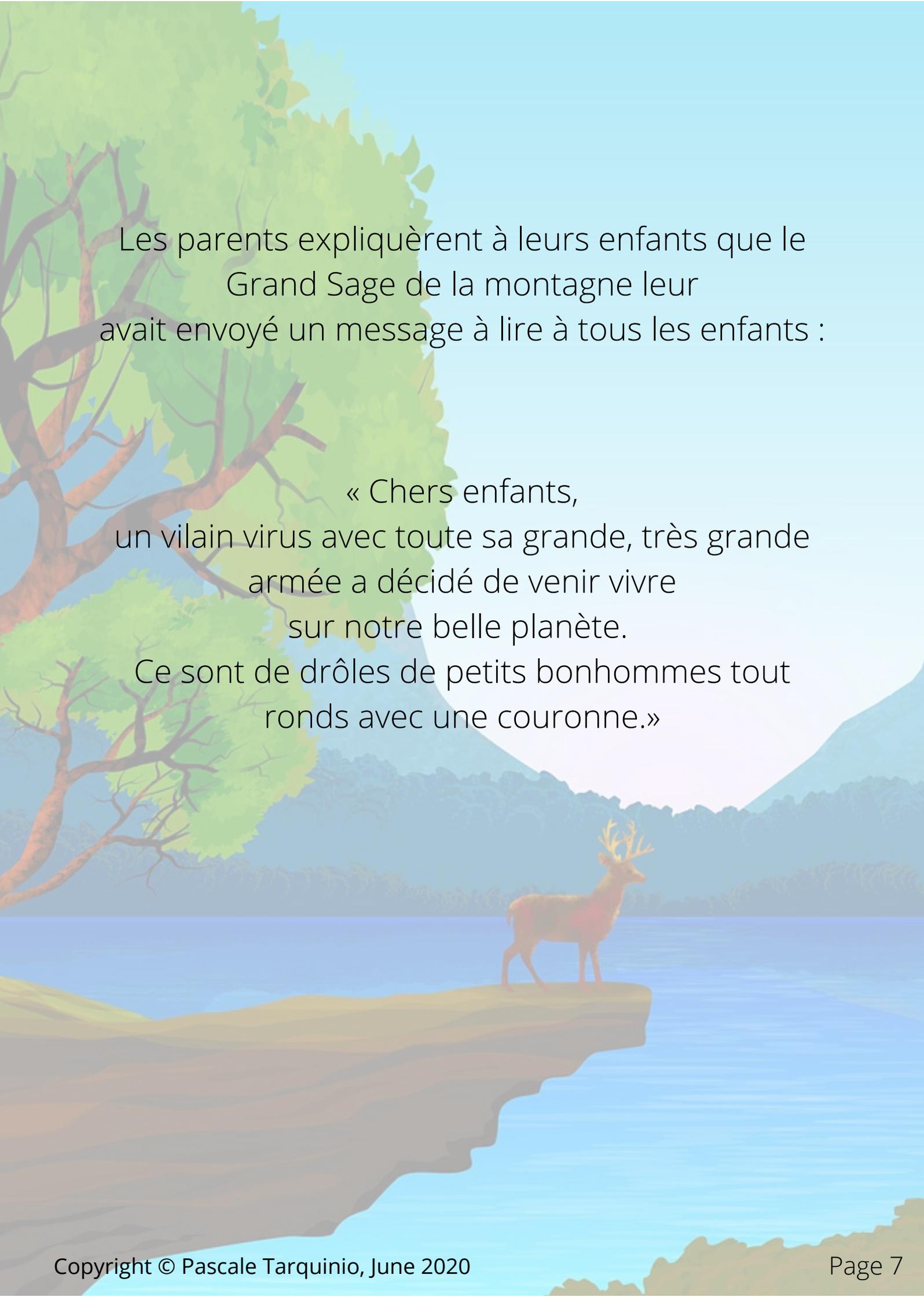


Elle faisait tousser beaucoup et on avait beaucoup de fièvre. D'abord ils ne s'étaient pas inquiétés, les médecins envoyaient les malades à l'hôpital.

Mais ils devenaient si nombreux que l'on avait de plus en plus de mal à leur trouver une place et les médicaments connus jusque-là ne les soignaient pas.

Mais heureusement les enfants ne l'attrapaient pas ou n'étaient pas beaucoup malades !

Sur la planète de Maya et Goliath, sur la plus haute montagne, si on a le courage de monter au sommet on peut y trouver le Grand Sage. On ne sait ni son nom ni son âge, seulement qu'il est là-haut depuis très très longtemps et qu'il sait tout sur tout.

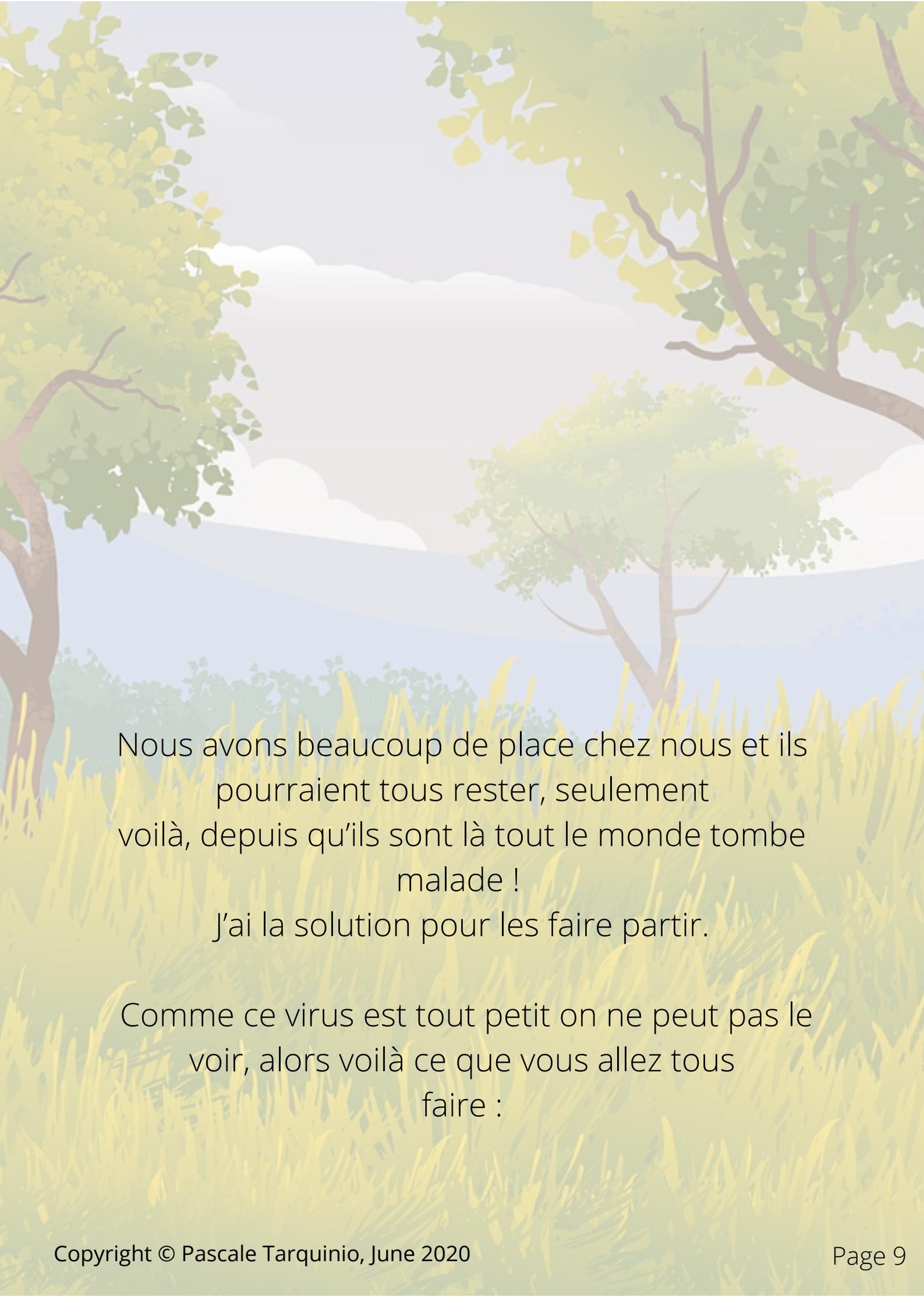


Les parents expliquèrent à leurs enfants que le Grand Sage de la montagne leur avait envoyé un message à lire à tous les enfants :

« Chers enfants,
un vilain virus avec toute sa grande, très grande armée a décidé de venir vivre sur notre belle planète.
Ce sont de drôles de petits bonhommes tout ronds avec une couronne.»

Dessine comment toi tu imagines
ce coronavirus





Nous avons beaucoup de place chez nous et ils
pourraient tous rester, seulement
voilà, depuis qu'ils sont là tout le monde tombe
malade !

J'ai la solution pour les faire partir.

Comme ce virus est tout petit on ne peut pas le
voir, alors voilà ce que vous allez tous
faire :

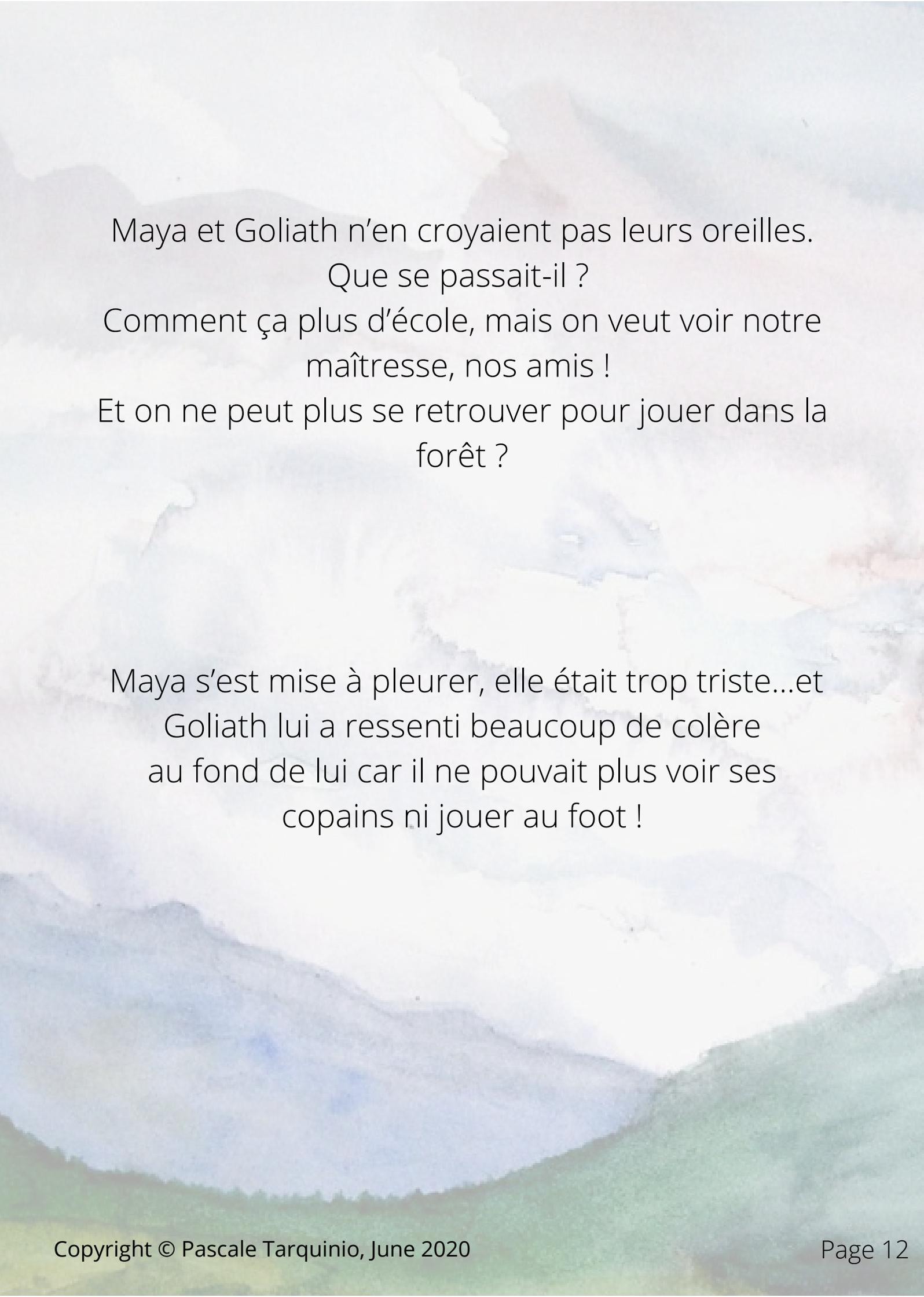
vous allez rester à la maison,
vous n'irez pas à l'école,
vous ne sortirez pas longtemps de la maison,
vous ne vous ferez plus de bisous,
vous vous laverez souvent les mains,
vous laisserez vos chaussures dehors,
vous éternuerez dans votre coude,
et pour sortir vous mettrez de jolis masques
sur votre nez et votre bouche,

Le virus ne pourra plus vous reconnaître, il va
s'ennuyer et repartir !

Ce n'est pas la première fois que des envahisseurs
veulent venir sur notre belle
planète, mais nous avons toujours réussi à les
faire partir !

Et moi je vais préparer une potion pour soigner
les malades.

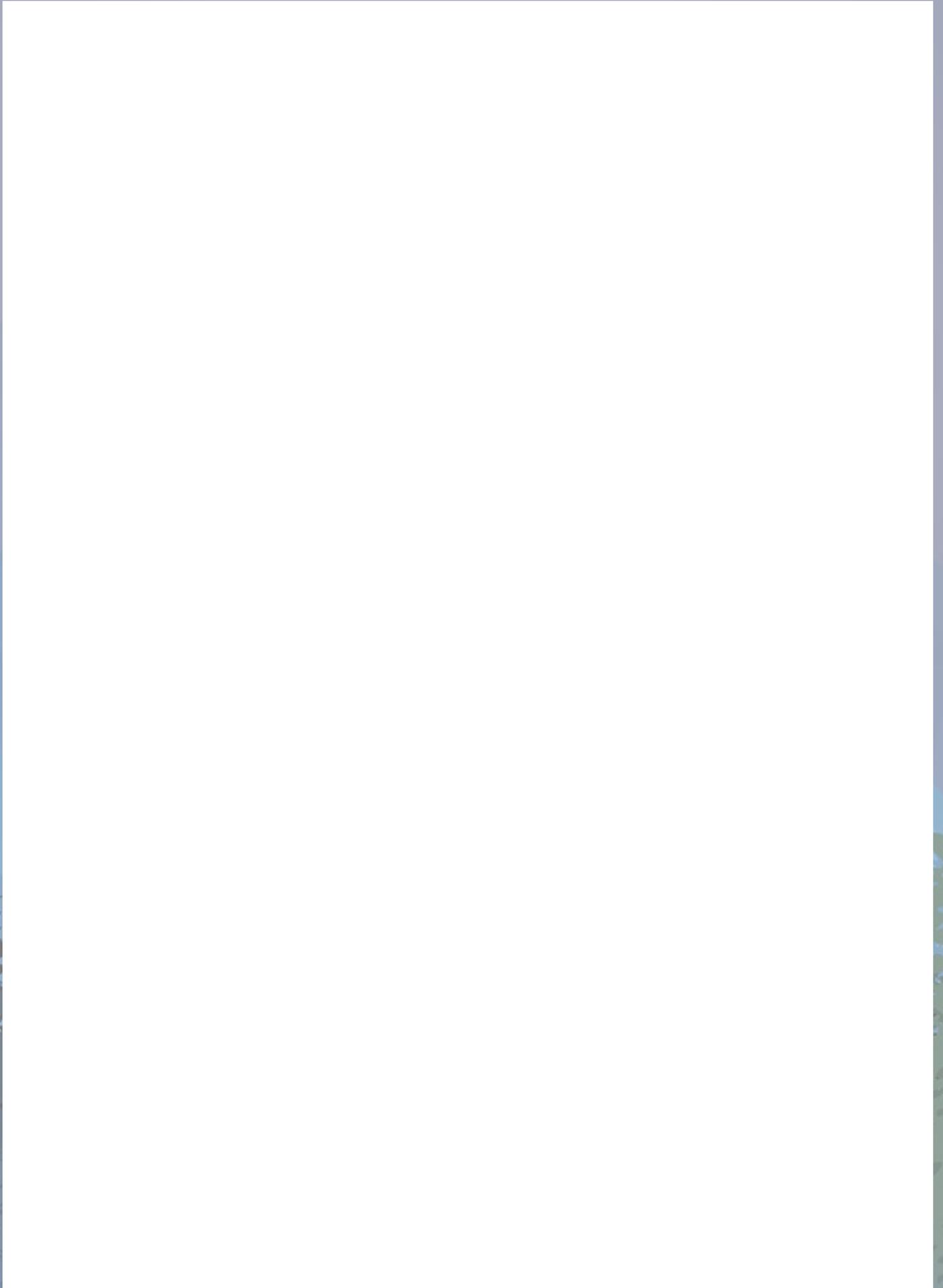




Maya et Goliath n'en croyaient pas leurs oreilles.
Que se passait-il ?
Comment ça plus d'école, mais on veut voir notre
maîtresse, nos amis !
Et on ne peut plus se retrouver pour jouer dans la
forêt ?

Maya s'est mise à pleurer, elle était trop triste...et
Goliath lui a ressenti beaucoup de colère
au fond de lui car il ne pouvait plus voir ses
copains ni jouer au foot !

Et toi, dessine ce qui te rend triste ou en colère ?



Les parents leur expliquèrent que l'école allait se faire de la maison sur l'ordinateur et qu'ils pourraient voir comme cela leur maîtresse et peut être aussi leurs amis.

Maya et Goliath étaient un peu rassurés et un peu contents d'avoir le droit d'utiliser l'ordinateur !

Maya s'interroge encore : pourquoi mamie ne peut plus venir à la maison pour lui faire de bons gâteaux ?

Ses parents lui expliquent alors que certaines personnes sont plus fragiles et que lorsqu'elles tombent malades c'est plus long de les soigner.

C'est pourquoi elles doivent bien rester chez elles.

Et toi, dessine les personnes qui te manquent



Depuis ce soir-là Maya et Goliath ont eu beaucoup de mal à s'endormir. Ils pensaient beaucoup à ce que leurs parents leur avaient raconté...

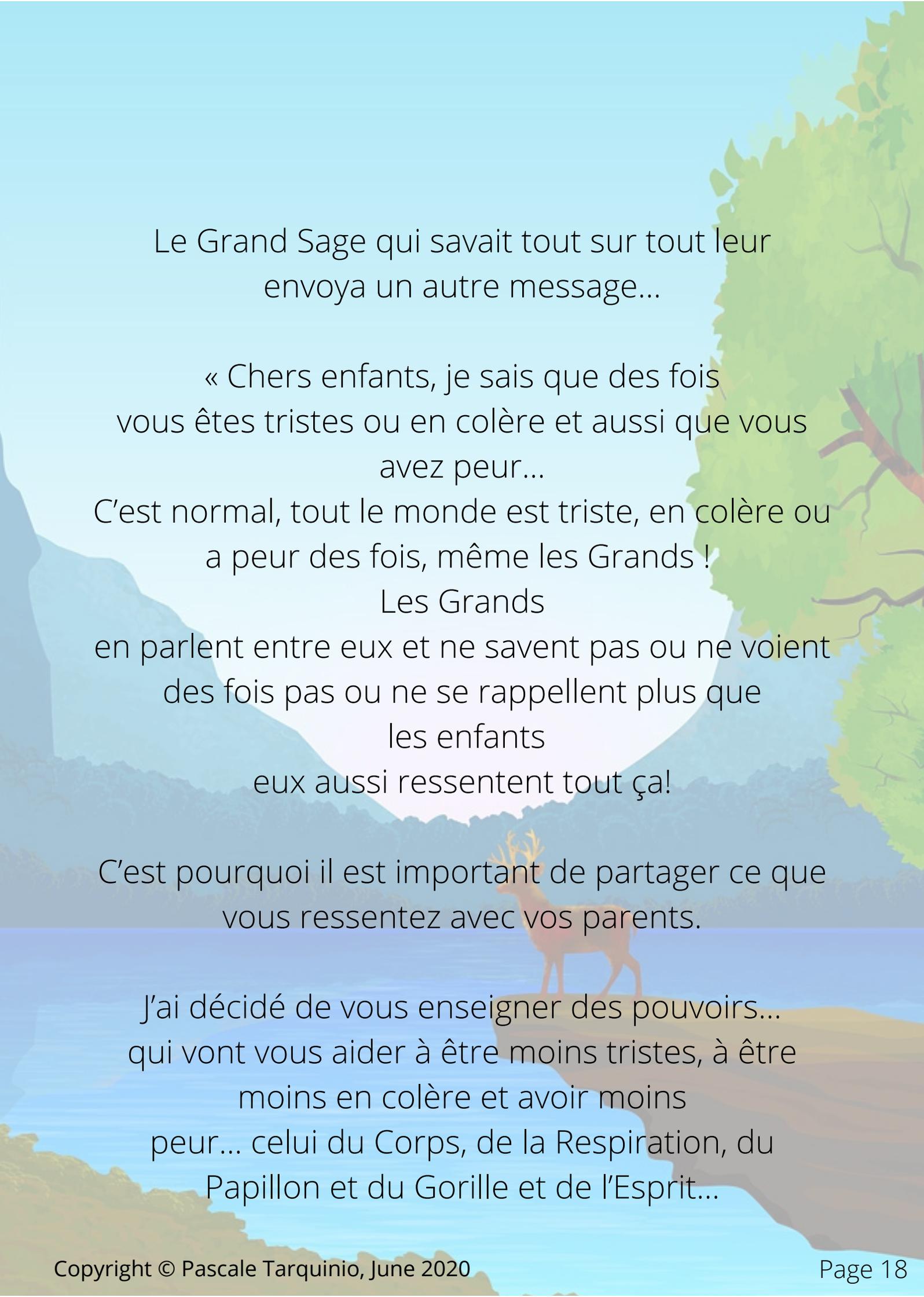
Et puis, même si les parents croyaient qu'ils dormaient ou qu'ils ne pouvaient pas comprendre, Maya et Goliath voyaient bien qu'ils étaient inquiets le soir quand ils regardaient les nouvelles à la télévision.

Ils voyaient bien que leurs parents parlaient beaucoup plus de leur travail.

Et puis il y avait toutes ces fois où les parents arrêtaient leur conversation et se mettaient vite à parler d'autre chose quand Maya et Goliath s'approchaient... ce qui faisait venir plein de questions qu'ils n'osaient plus poser, et imaginer plein de choses qui leur faisaient peur.

Et toi, dessine ce qui te fait peur ?





Le Grand Sage qui savait tout sur tout leur
envoya un autre message...

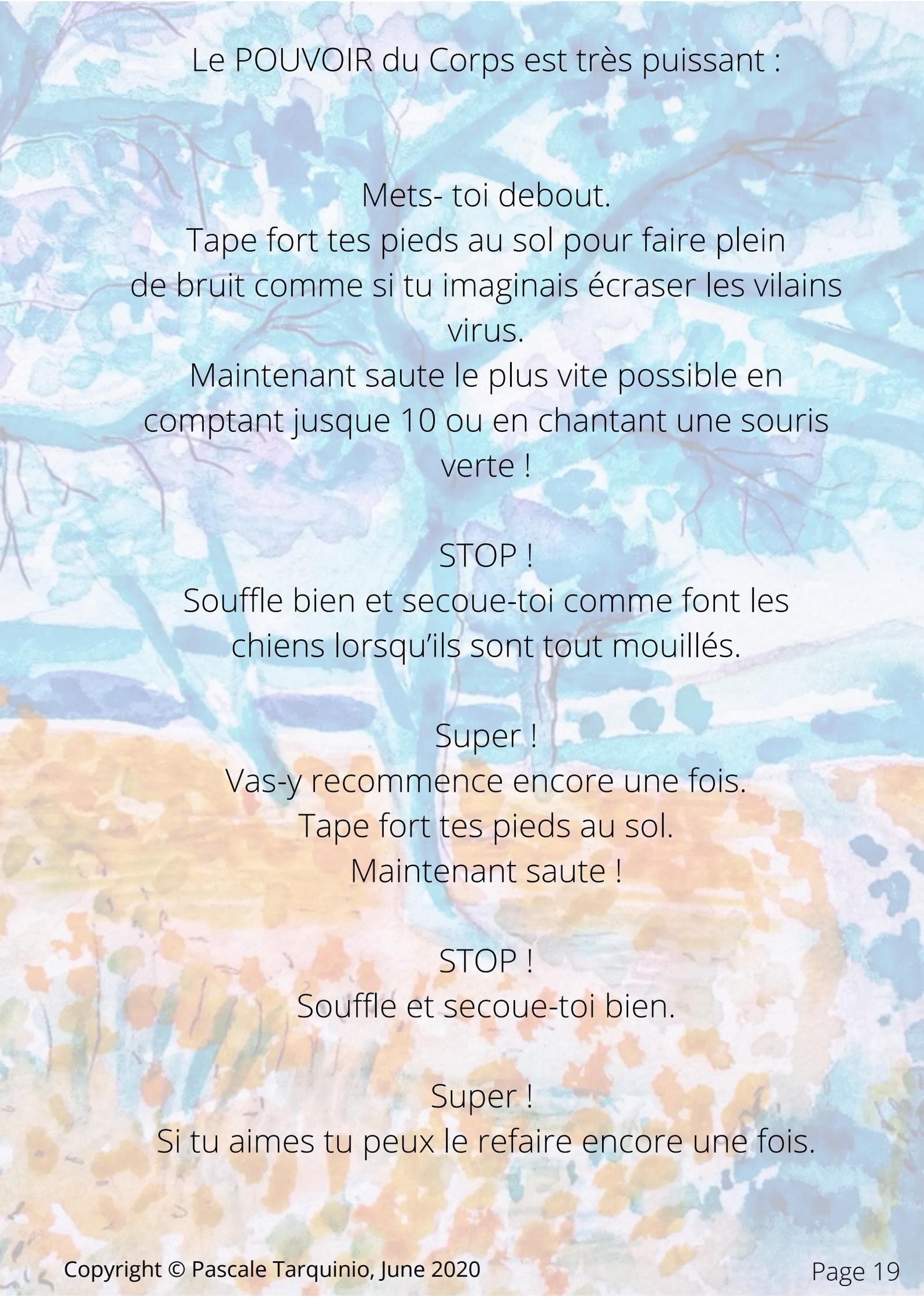
« Chers enfants, je sais que des fois
vous êtes tristes ou en colère et aussi que vous
avez peur...

C'est normal, tout le monde est triste, en colère ou
a peur des fois, même les Grands !

Les Grands
en parlent entre eux et ne savent pas ou ne voient
des fois pas ou ne se rappellent plus que
les enfants
eux aussi ressentent tout ça!

C'est pourquoi il est important de partager ce que
vous ressentez avec vos parents.

J'ai décidé de vous enseigner des pouvoirs...
qui vont vous aider à être moins tristes, à être
moins en colère et avoir moins
peur... celui du Corps, de la Respiration, du
Papillon et du Gorille et de l'Esprit...



Le POUVOIR du Corps est très puissant :

Mets- toi debout.

Tape fort tes pieds au sol pour faire plein de bruit comme si tu imaginais écraser les vilains virus.

Maintenant saute le plus vite possible en comptant jusque 10 ou en chantant une souris verte !

STOP !

Souffle bien et secoue-toi comme font les chiens lorsqu'ils sont tout mouillés.

Super !

Vas-y recommence encore une fois.

Tape fort tes pieds au sol.

Maintenant saute !

STOP !

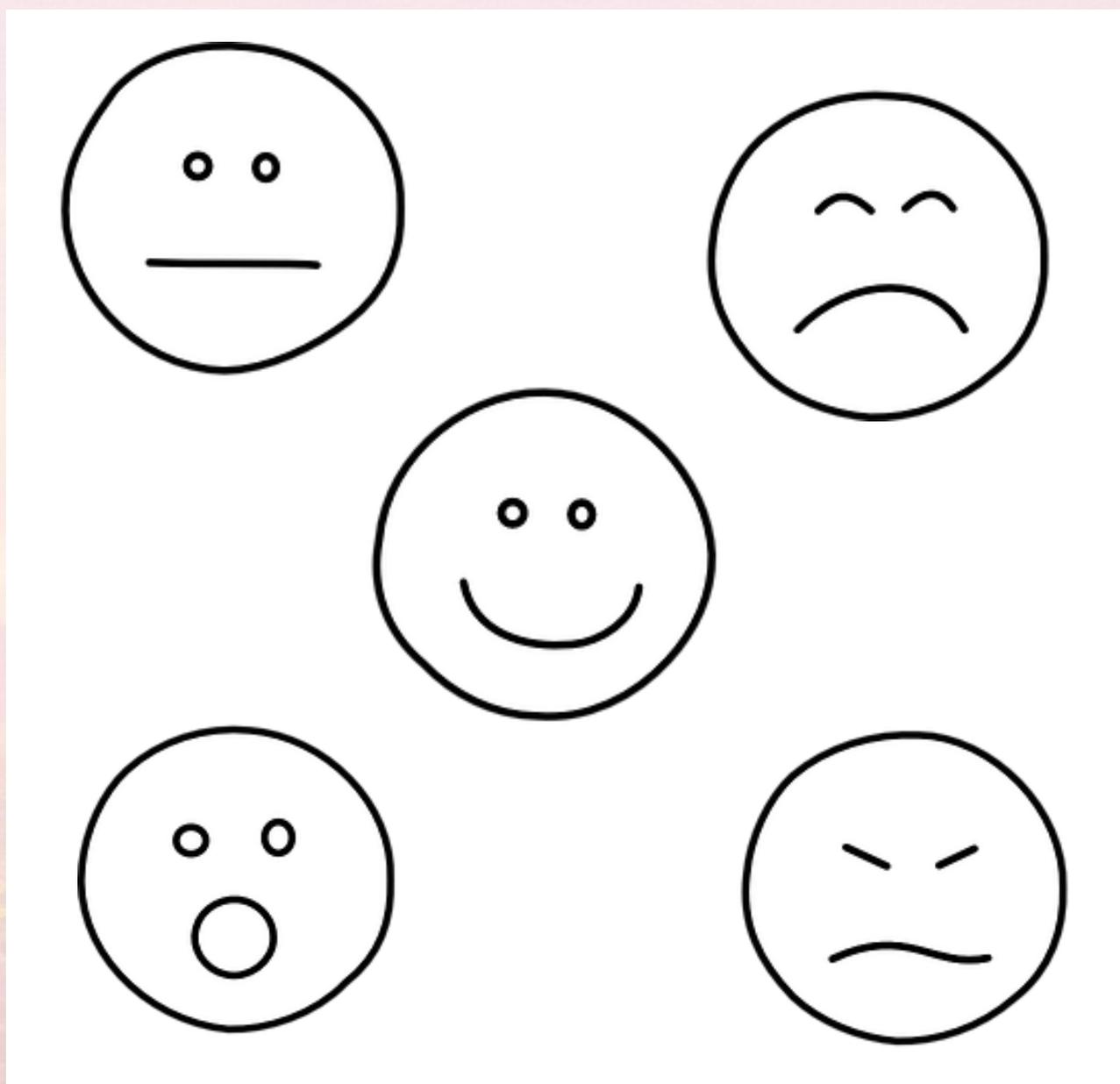
Souffle et secoue-toi bien.

Super !

Si tu aimes tu peux le refaire encore une fois.

Maya et Goliath et tous les enfants ont tapé très fort, sauté très haut et cela leur a donné trop envie de rire.
Ils se sentaient bien.

Et toi, entoure comment tu te sens ?





Maintenant je vais vous apprendre le POUVOIR de
la Respiration

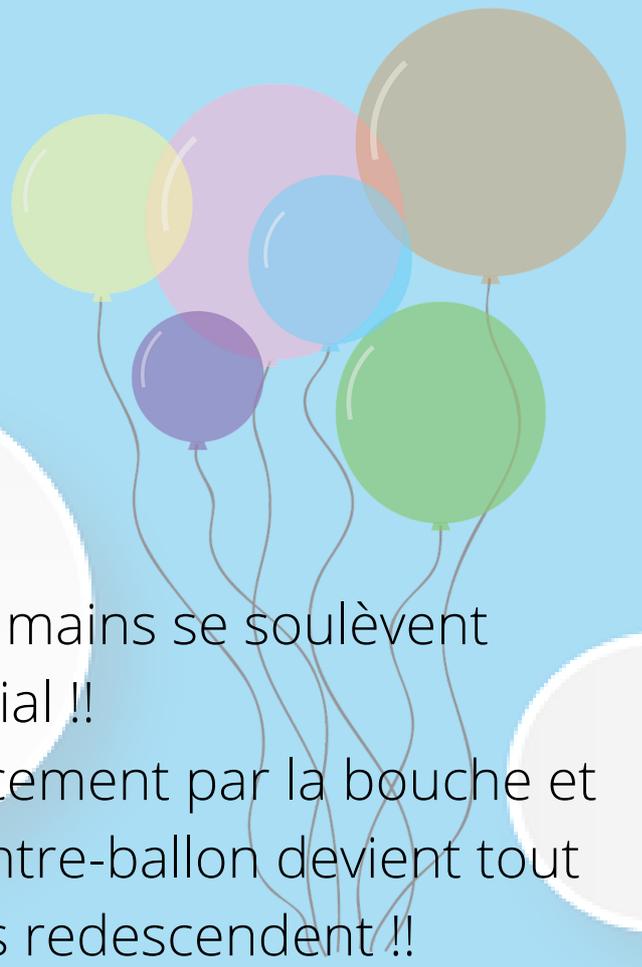
Trouve une place bien tranquille et
confortable pour t'asseoir. Tu peux même te
mettre contre maman ou papa, ou
entre les deux.

Maya décida de se blottir entre son papa et
sa maman et Goliath s'est installé sur son lit avec
son ourson Oscar.

Pose tes mains bien à plat sur ton ventre et
imagine que ton ventre est un joli ballon.

Et que tu peux gonfler ce ballon
pour le faire devenir très gros et le dégonfler pour
le faire devenir tout petit.

Maintenant essaie de prendre de l'air par ton
petit nez et pousse cet air vers ton ventre pour
gonfler ton ventre-ballon.



Regarde comme tes mains se soulèvent
Génial !!

Maintenant souffle doucement par la bouche et
regarde comme ton ventre-ballon devient tout
petit et tes mains redescendent !!

Magique non ?

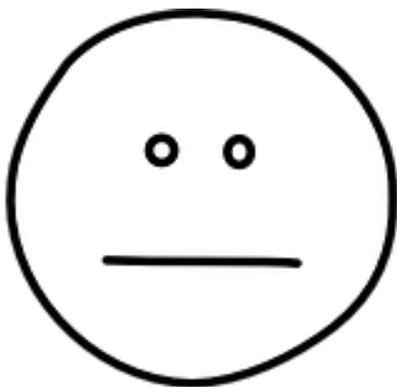
Alors recommence encore une fois...
Prends de l'air par ton petit nez et pousse
cet air pour gonfler ton ventre-ballon.
Regarde comme tes mains se soulèvent !
Génial !!

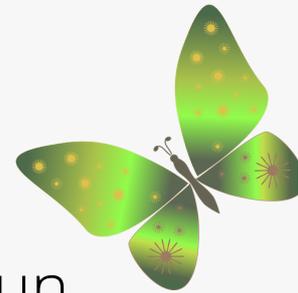
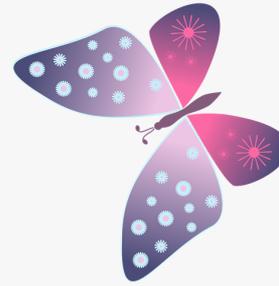
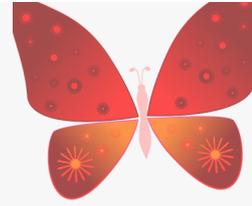
Maintenant souffle doucement par la bouche
comme si tu envoyais loin très loin le virus et
regarde comme ton ventre-ballon
devient tout petit et tes mains redescendent !!

Maintenant que tu as compris fais-le encore un peu tout seul...

Maya et Goliath se sentaient bien. Tellement bien que tous les deux avaient envie de bailler très fort !

Et toi, comment tu te sens ?





Maintenant je vais vous apprendre un
pouvoir
qui nous vient de la nature celui
du Papillon et du Gorille.

Quand le papillon et le gorille sont tristes,
énervés, en colère ou ont peur voilà ce
qu'ils font pour se sentir mieux...



Tu peux rester assis ou te mettre debout.
Maintenant croise tes bras et pose doucement
tes mains sur tes épaules et
imagine que tu es comme un papillon et que tes
mains sont comme des petites ailes.

Comme fait le papillon quand il se pose sur
une fleur,
tu vas doucement bouger tes mains,
une fois l'une, une fois l'autre,
comme les ailes du papillon...



Doucement, tout doucement...
Une fois une aile et une fois l'autre aile...

Tu peux le faire autant de temps que tu veux...

Super !!!

Et sais-tu comment fait le gorille pour
s'apaiser quand il a peur ou est triste ou est en
colère ?

Il se met assis ou debout et il ferme ses petits
poings, puis doucement et lentement il tape sur sa
poitrine.

Vas-y à ton tour !

Doucement et lentement...



Maya et Goliath essayèrent les deux.
Tu devines ce qu'ont préféré Maya et Goliath ?
Et toi, tu préfères....
le POUVOIR du Papillon ou celui du Gorille ?



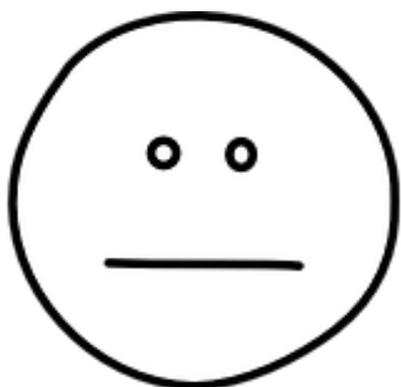
Maintenant que vous avez appris ces trois pouvoirs vous êtes suffisamment forts pour que je vous apprenne le POUVOIR de l'Esprit.

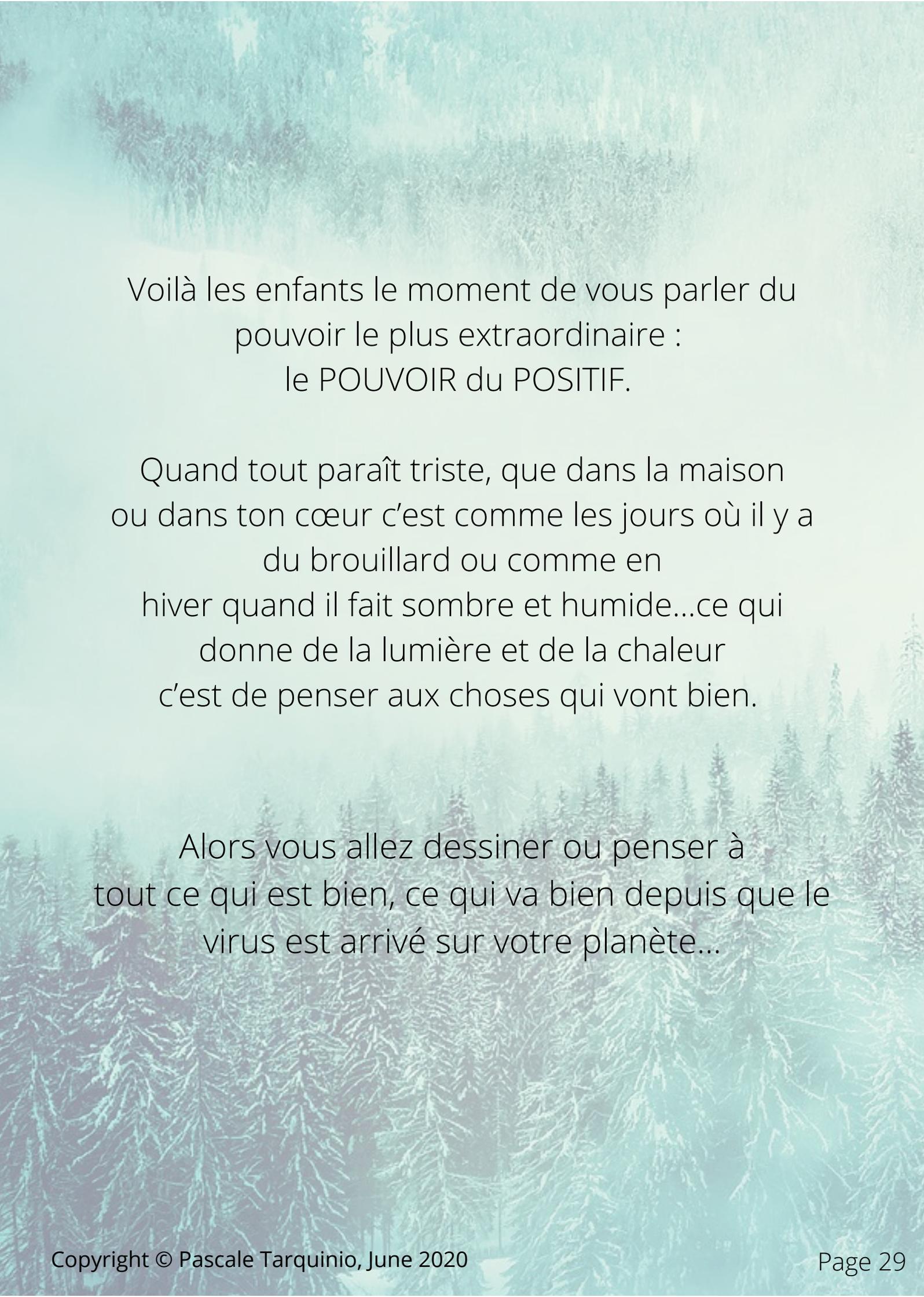
Restez encore assis et maintenant pensez à quelque chose que vous aimez bien faire...
Goliath a tout de suite pensé au foot avec ses copains et Maya à ses cheveux qui volent quand elle court très vite !

Et toi, qu'est-ce que tu aimes bien faire ?
Tu peux aussi regarder le dessin que tu as fait au début de l'histoire,
celui de l'endroit où tu te sens bien.
Tu peux même en refaire un autre.

Maya et Goliath eurent envie de fermer leurs yeux ...Et ils se sont sentis tous légers...

Et toi, entoure comment tu te sens





Voilà les enfants le moment de vous parler du
pouvoir le plus extraordinaire :
le POUVOIR du POSITIF.

Quand tout paraît triste, que dans la maison
ou dans ton cœur c'est comme les jours où il y a
du brouillard ou comme en
hiver quand il fait sombre et humide...ce qui
donne de la lumière et de la chaleur
c'est de penser aux choses qui vont bien.

Alors vous allez dessiner ou penser à
tout ce qui est bien, ce qui va bien depuis que le
virus est arrivé sur votre planète...

Maya et Goliath étaient un peu surpris,
comment pouvait-on penser à quelque chose de
bien en ce moment ?

Mais ils décidèrent de faire confiance
au Grand Sage.

Après tout, il est très vieux et
il sait tout sur tout et il connaît plein de pouvoirs.

Et si ça marchait ?

Ils s'installèrent devant leur feuille et essayèrent
de penser à ce qui était bien.

La première chose que Maya dessina ce sont sa
maman et son papa à la maison.

D'habitude, ils travaillent beaucoup et ça fait
du bien de les avoir tous les deux.

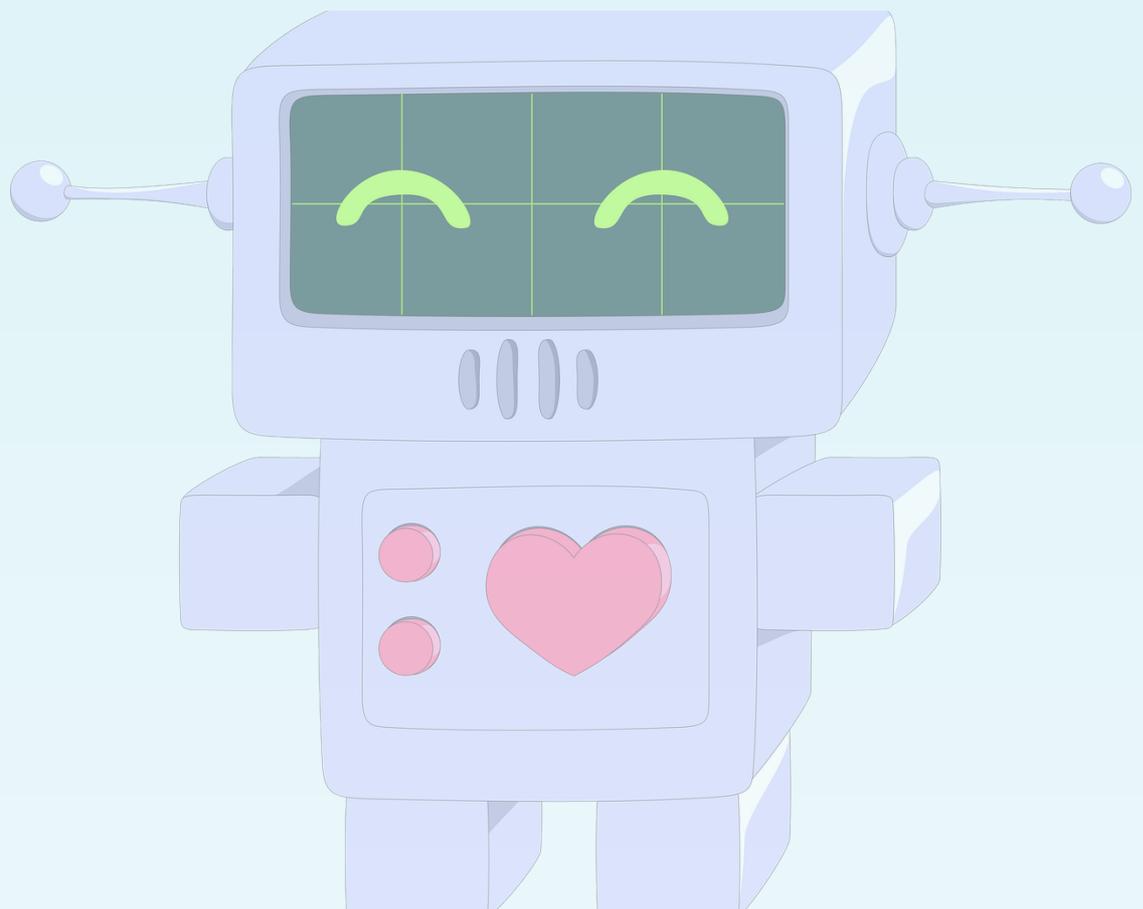
Et puis c'est au fond plus facile de faire
les devoirs de l'école avec maman plutôt que
toute seule au péricolaire...

Plus elle cherchait et plus Maya se disait que
finalement c'était quand même bien d'être à la
maison.

Goliath se grattait la tête tout en mordillant son crayon.

Pas facile ce que demande le Grand Sage car le foot lui manquait et puis Maya et leurs aventures dans la forêt.

Mais il finit par se dire que ce qui était cool c'est qu'il avait plus le droit de jouer sur sa tablette, qu'il avait ressorti tous ses jouets et qu'avec son papa il avait pu terminer le super robot qu'il avait reçu à Noël et qu'il n'avait jamais fini car son papa n'avait pas le temps... Et surtout finie la cantine et hum vive les délicieux repas de maman !



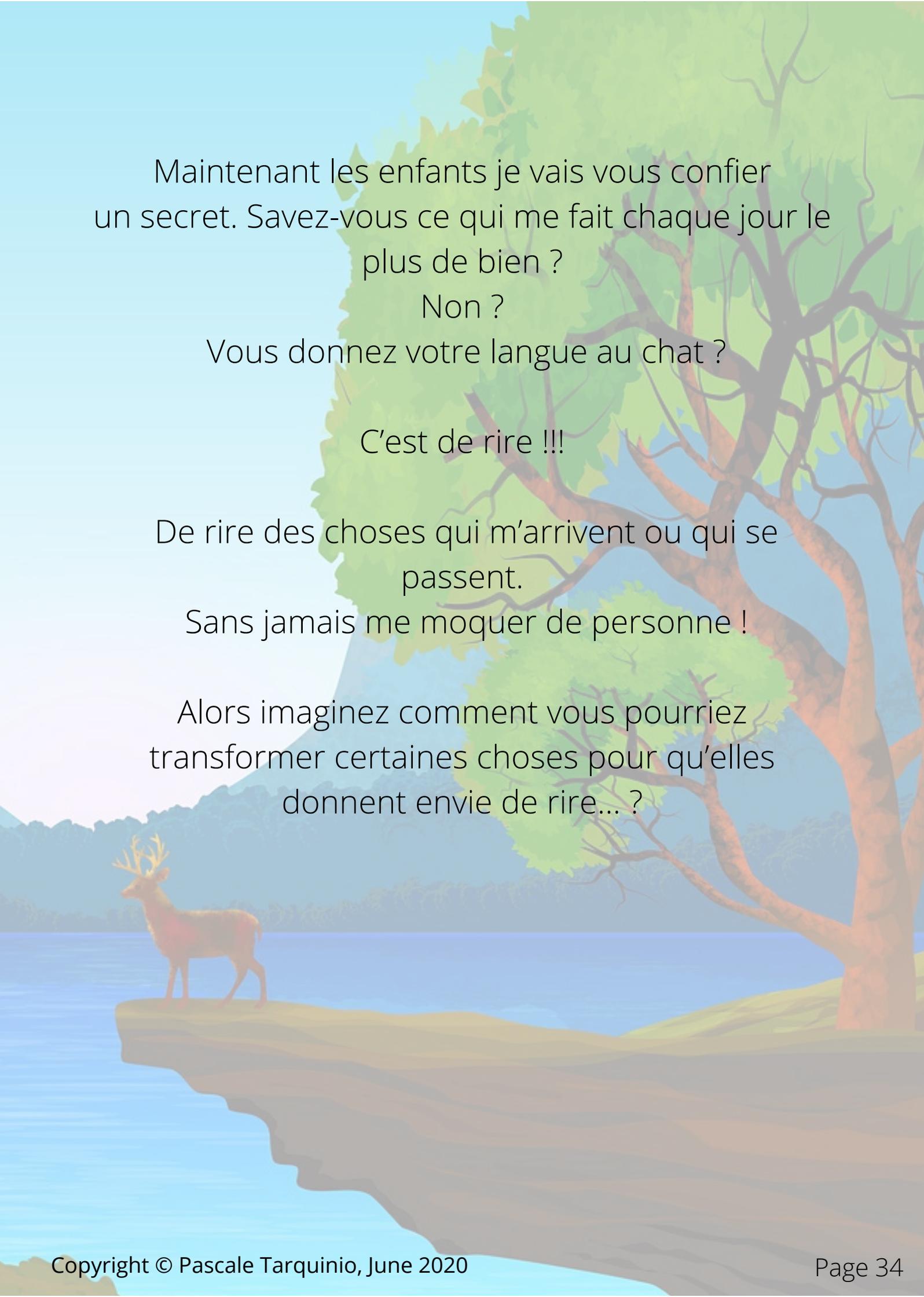
Et toi, dessine ou écris ce qui est bien depuis que tu es à la maison.





Maya et Goliath en reposant leurs crayons
étaient très contents.

Finalement le Grand Sage avait bien raison,
dans toutes les choses qui nous arrivent on peut
toujours trouver des petits riens
qui font un grand bien !



Maintenant les enfants je vais vous confier
un secret. Savez-vous ce qui me fait chaque jour le
plus de bien ?

Non ?

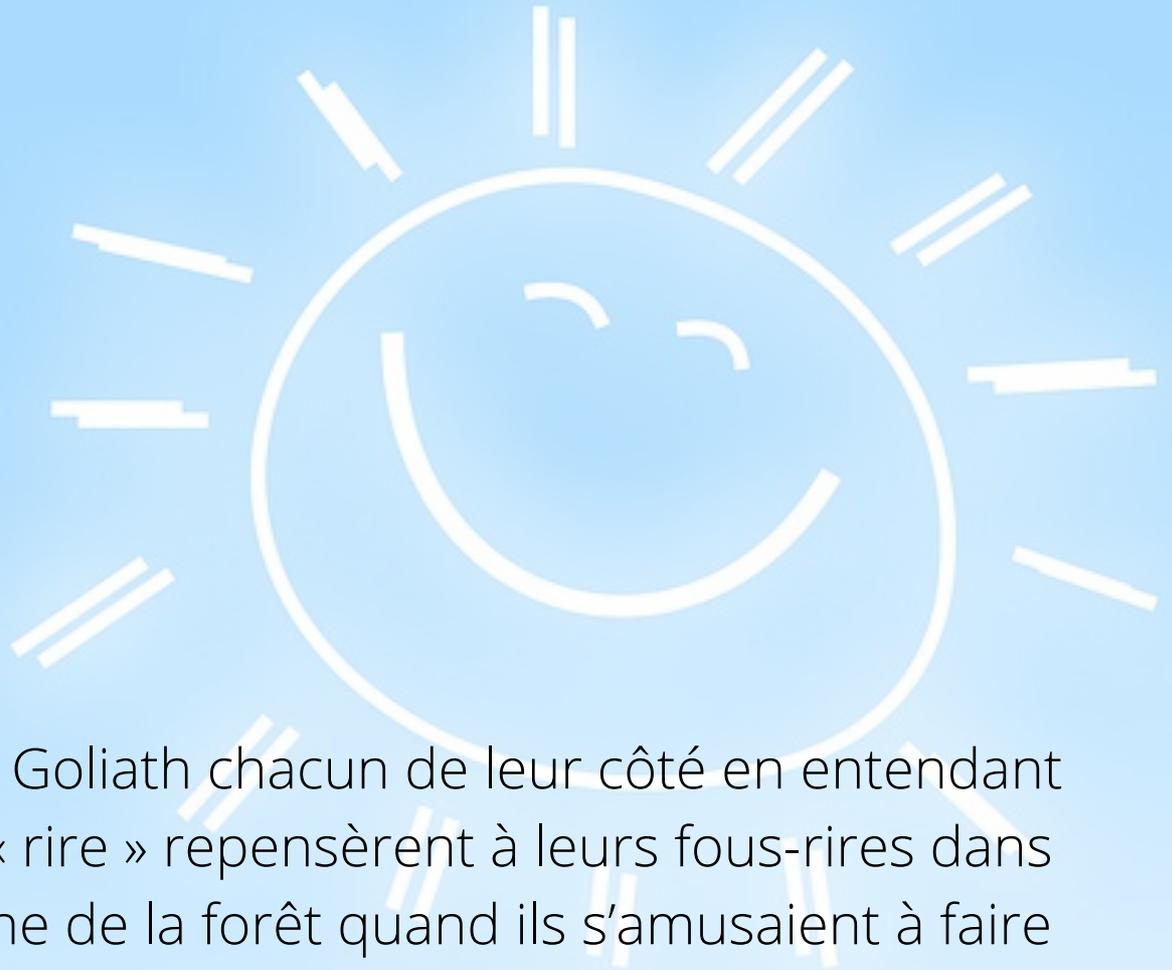
Vous donnez votre langue au chat ?

C'est de rire !!!

De rire des choses qui m'arrivent ou qui se
passent.

Sans jamais me moquer de personne !

Alors imaginez comment vous pourriez
transformer certaines choses pour qu'elles
donnent envie de rire... ?



Maya et Goliath chacun de leur côté en entendant le mot « rire » repensèrent à leurs fous-rires dans la cabane de la forêt quand ils s’amusaient à faire des grimaces.

Maya, sans prévenir, se précipita chez sa maman et lui demanda son téléphone. Sa maman, surprise, le lui tendit et Maya se mit à faire la plus drôle des grimaces et se prit en photo.

Sa maman éclata de rire et Maya se sentit tellement bien.

Elle eut alors une idée et demanda à sa maman d’envoyer la photo à Goliath pour lui montrer sa grimace au coronavirus.



Goliath ne tarda pas à lui répondre, en lui envoyant à son tour une photo de lui déguisé en pirate avec au bout de son sabre une vieille balle toute abîmée sur laquelle il n'avait pas manqué d'ajouter une couronne en carton.

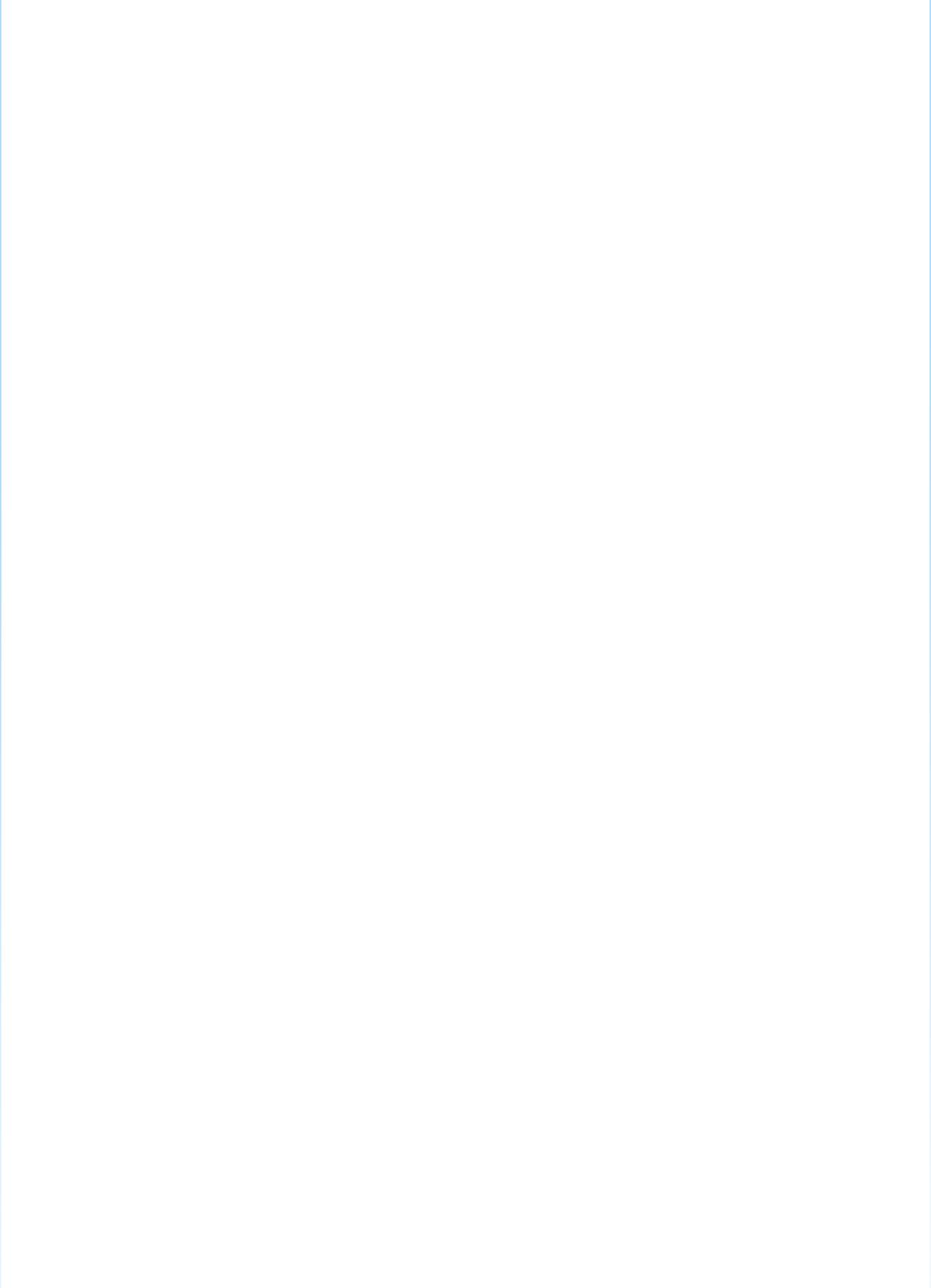
En disant à Maya :

« Eh eh ! je suis Goliath le pirate et voilà ce que j'en fais moi du virus !! ».

Maya le trouva si drôle avec son pyjama rayé et son drôle de chapeau qu'elle éclata de rire !

C'est vrai que c'est vraiment cool de rire !

Et toi, à ton tour d'imaginer quelque chose de drôle...

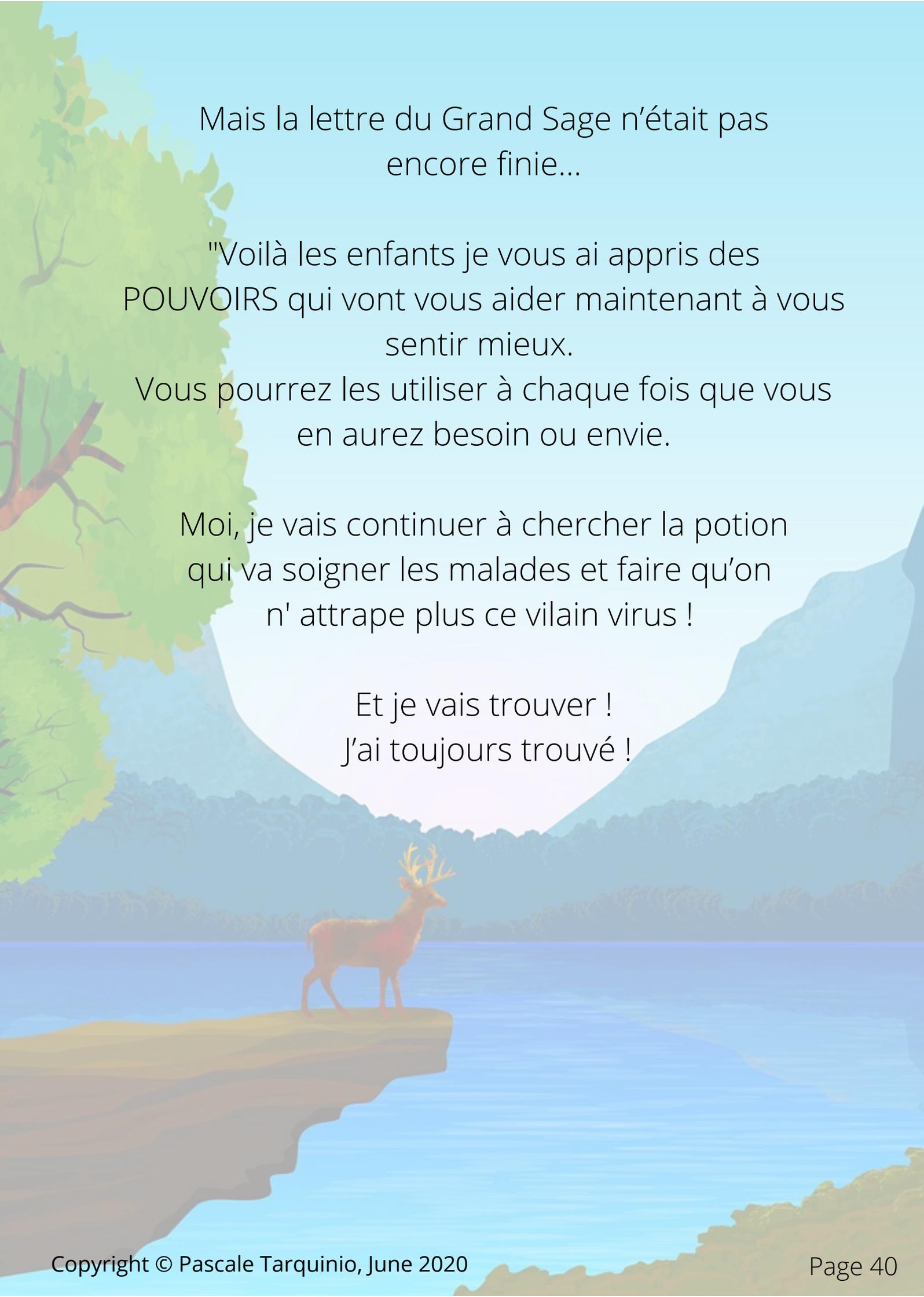




Maya et Goliath se sentaient vraiment bien.
Ils sentaient au fond d'eux les pouvoirs que le
Grand Sage venait de leur
apprendre... dans leur corps, dans leur tête
comme si quelque chose s'était
transformé...
comme s'ils étaient devenus plus grands...
et qu'ils pouvaient enfin faire
quelque chose...

Si toi aussi tu remarques que des choses ont changé en mieux à l'intérieur de toi, tu peux les dessiner ou les écrire pour bien t'en souvenir





Mais la lettre du Grand Sage n'était pas encore finie...

"Voilà les enfants je vous ai appris des POUVOIRS qui vont vous aider maintenant à vous sentir mieux.

Vous pourrez les utiliser à chaque fois que vous en aurez besoin ou envie.

Moi, je vais continuer à chercher la potion qui va soigner les malades et faire qu'on n' attrape plus ce vilain virus !

Et je vais trouver !
J'ai toujours trouvé !

Mais en attendant vous allez continuer à bien suivre mes conseils et tout ira bien.

Bientôt vous allez pouvoir ressortir et retourner à l'école et retrouver votre maîtresse et vos amis.

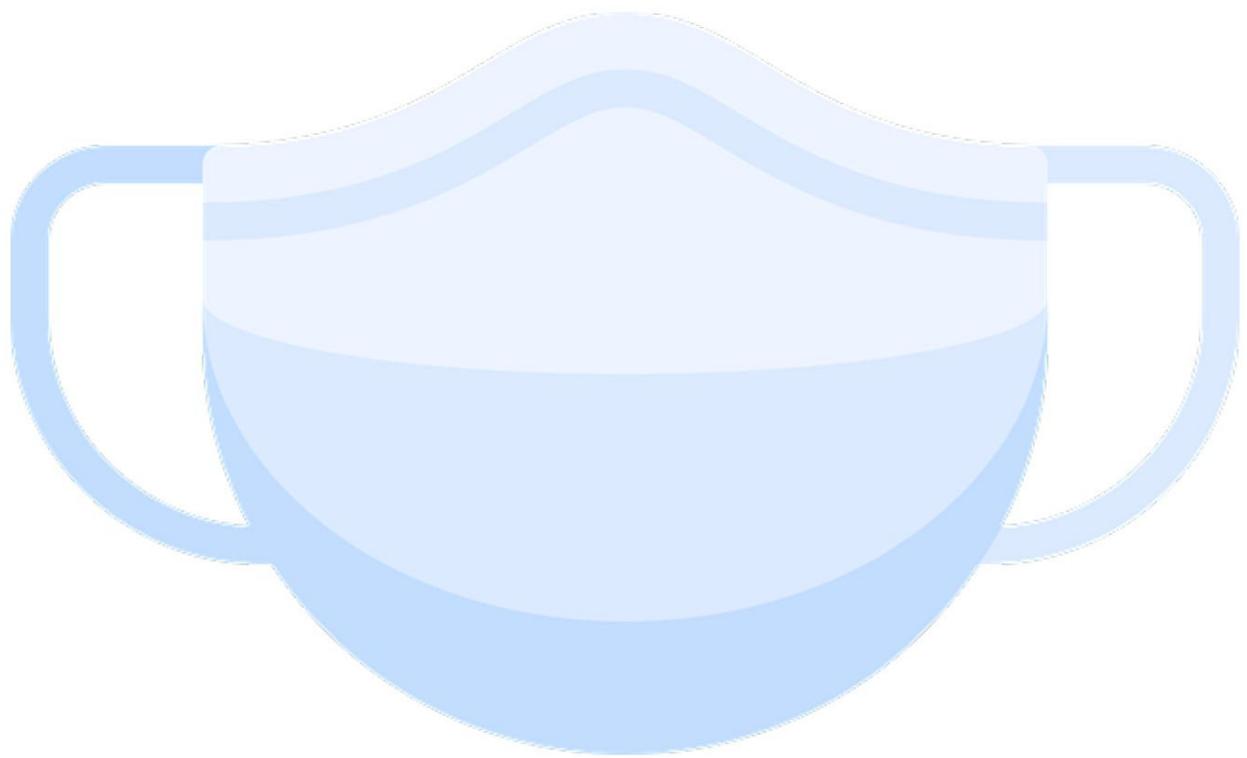
Mais peut-être que pendant un temps il faudra encore mettre le masque sur votre nez et votre bouche ! Si c'était possible comment vous voudriez le décorer ?

Maya pris ses feutres cette fois et dessina plein de jolies fleurs et des oiseaux multicolores.

Quant à Goliath il dessina une grande bouche avec de grandes dents avec écrit « Même pas peur !!! »



Et toi, imagine ce que tu pourrais
dessiner sur ton masque.



Et toi, est-ce qu'il y a des choses qui t'embêtent quand tu vas ressortir et retourner à l'école ?



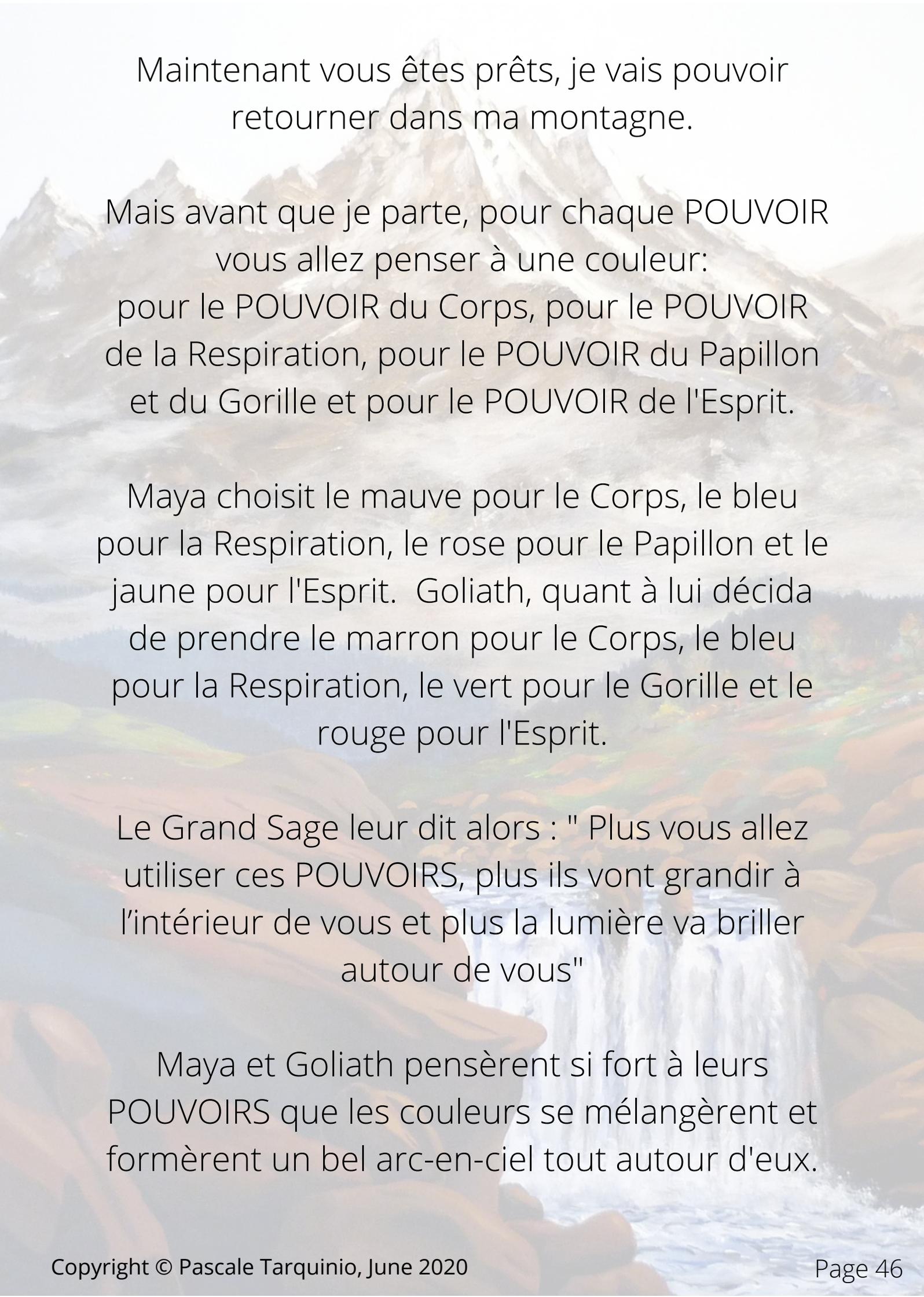


Mais surtout n'oubliez pas,
les POUVOIRS aident aussi à voir mieux les
choses positives dans le futur.
Alors vous allez faire un dernier dessin.

Celui-ci il est pour vous et pour tous les Grands !

Vous allez dessiner comment vous voyez le
monde une fois que le virus sera parti
et que tout le monde sera de nouveau
ensemble, réuni...





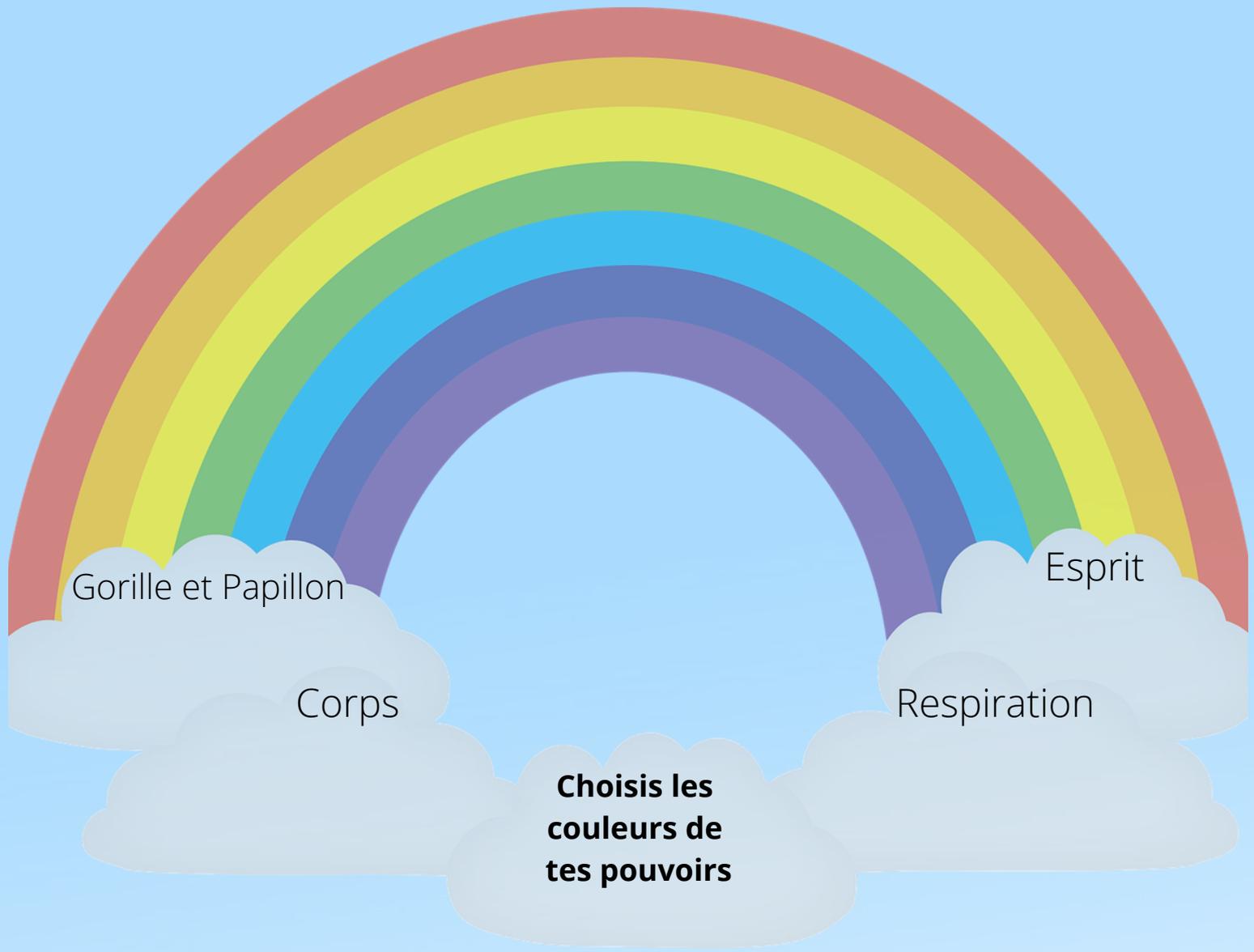
Maintenant vous êtes prêts, je vais pouvoir retourner dans ma montagne.

Mais avant que je parte, pour chaque POUVOIR vous allez penser à une couleur: pour le POUVOIR du Corps, pour le POUVOIR de la Respiration, pour le POUVOIR du Papillon et du Gorille et pour le POUVOIR de l'Esprit.

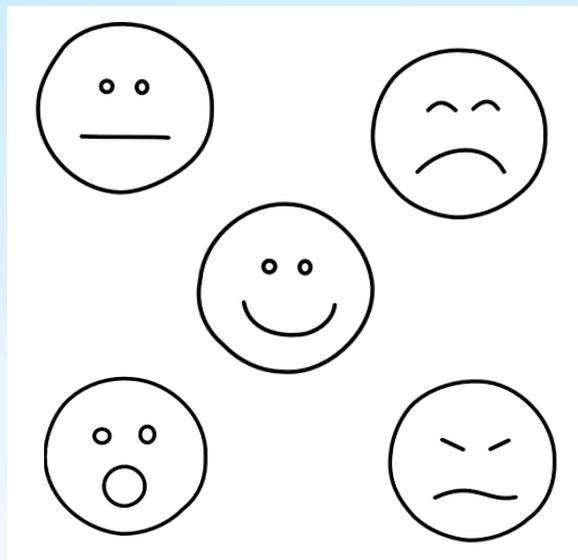
Maya choisit le mauve pour le Corps, le bleu pour la Respiration, le rose pour le Papillon et le jaune pour l'Esprit. Goliath, quant à lui décida de prendre le marron pour le Corps, le bleu pour la Respiration, le vert pour le Gorille et le rouge pour l'Esprit.

Le Grand Sage leur dit alors : " Plus vous allez utiliser ces POUVOIRS, plus ils vont grandir à l'intérieur de vous et plus la lumière va briller autour de vous"

Maya et Goliath pensèrent si fort à leurs POUVOIRS que les couleurs se mélangèrent et formèrent un bel arc-en-ciel tout autour d'eux.



Colorie les nuages et entoure comment tu te sens





Du haut de ma montagne je vous envoie toute
mon affection...

A très bientôt les enfants..."

Le Grand Sage
Qui sait tout sur tout