

Sophie Carquain
Avec la contribution de Jeanne Siaud-Facchin
Psychologue

CORONAVIRUS, QUEL MINUS !

10 histoires pour les enfants
Décryptage et conseils pour les parents

Prévenir le
stress lié au
déconfinement



Comment revenir sur cette étrange période ? Comment faire ressurgir en douceur les émotions enfouies pendant le confinement, et prévenir l'anxiété de rebond, sinon en leur racontant des histoires qui leur parlent d'eux ?

Voici **dix contes** magnifiquement illustrés, où vous rencontrerez, entre autres, un petit soleil confiné, les lutins du père Noël de retour dans l'atelier après des mois de confinement, Soufrette la sorcière anxieuse de quitter la maison, Léon le chaton obsédé par les gestes barrières... Autant de personnages attachants, qui délivrent des messages positifs à nos enfants, avec humour et poésie.

Jeanne Siaud-Facchin pose également son regard d'experte sur les événements et nous offre un éclairage psychologique et des astuces pour nous aider, nous parents, à accompagner au mieux nos enfants.

**POUR LES ENFANTS
DE 5 À 10 ANS**



ISBN : 979-10-285-1936-0



14,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Parentalité

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Alexandra Delabie
Design de couverture : Antartik
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2020 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1936-0

Sophie Carquain
Avec la contribution de Jeanne Siaud-Facchin

Illustrations de Charlotte Sjöstrand

CORONAVIRUS, QUEL MINUS !

10 histoires pour les enfants
Décryptage et conseils pour les parents

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Introduction	
Des histoires contre le silence	7
ÉPISODE 1	
LE CONFINEMENT	13
Les histoires	14
La balade du petit soleil confiné	15
Rien ne va plus chez les Minus !	29
La famille Écureuil ne manque de rien...	36
Léon le chaton ne veut plus avoir peur	40
L'abri anti-corona de Gaston et Liza	45
Côté parents	63
Prévenir le stress post-traumatique lié au confinement	64
Injonction paradoxale	66
Une hotline psychologique	68
Un cerveau en pleine ébullition	69
Première semaine : agitation	71
<i>Émotion : la peur</i>	71
<i>Une peur par procuration</i>	73
<i>Mon conseil</i>	74

Deuxième semaine : adaptation	76
<i>Émotion : la tristesse</i>	76
<i>Le blues des enfants</i>	77
<i>Mon conseil</i>	77
Troisième semaine : désorientation	78
<i>Émotion : la détresse</i>	78
<i>Le désarroi des parents-professeurs</i>	79
<i>Mon conseil</i>	80
Quatrième semaine : flou, incertitude	81
<i>Émotion : la colère</i>	81
<i>Violences intrafamiliales</i>	82
<i>Mon conseil</i>	83
Les 6 vertus du confinement...	84
1. <i>Un cadre rassurant</i>	84
2. <i>Voir les parents travailler !</i>	84
3. <i>Relativiser l'obsession des notes</i>	85
4. <i>Une grande complicité</i>	85
5. <i>Un sentiment de sécurité renforcé</i>	85
6. <i>Le sérieux des plus grands !</i>	86

ÉPISODE 2

LE DÉCONFINEMENT 87

Les histoires 88

Le cauchemar de Clara 89

Soufrette et le secret de gargouille 101

Aimée l'araignée veut attraper le Minus 107

Minette la taupinette ne veut plus quitter sa maison...	110
On a rétréci le Minus !	115
<i>Dans le garage</i>	120
<i>Le rétrécisseur de minus</i>	125
<i>La chanson du coronaminus</i>	132
Côté parents	136
Et soudain, on déconfiner !	137
<i>Le syndrome de Stockholm</i>	138
Anxiété de dé-fusion ?	139
<i>Pourquoi il faut écouter leurs peurs</i>	140
<i>Peur de sortir</i>	142
<i>Peur de l'autre</i>	143
<i>On ne confond pas !</i>	144
Reprise de l'école : le casse tête	146
<i>Changement de règles</i>	147
<i>Prévenir le refus scolaire</i>	148
<i>Comment éviter cela ?</i>	149
Un silence si toxique	150
<i>Ne pas enterrer cette période étrange</i>	150
<i>Jouer, sculpter, dessiner...</i>	151
<i>De la grande histoire à la petite...</i>	152
Méditations du déconfinement	153
<i>Pour les aider à surmonter leur anxiété</i>	153
Conclusion	
Vers une génération Covid	158

Introduction

Des histoires contre le silence

Comme bon nombre d'écrivains (du moins si j'en crois les messages déposés sur les réseaux sociaux), j'ai passé la première partie du confinement dans un état de stupeur total. Sidération. Gel des émotions. Un nouveau monde s'ouvrait, un monde sans mots. Ce silence n'était pas celui, fécond, dans lequel un auteur puise son inspiration. Ce silence était empoisonné. Nancy Huston l'a parfaitement décrit : « Un écrivain tire le plus grand parti de la solitude... Pas forcément de la sidération. »¹

Une petite voix s'est tue, en moi ; celle qui parle non pas du monde d'après, mais du monde d'à côté, celui de l'écriture.

1. Mais... les voix ! ces voix qui s'égosillent dans ma tête en permanence, échafaudant discussions, sketches, opéras, engueulades, délires et thèses d'État... où étaient-elles passées ? Silence radio. Quinze jours durant, je n'ai fait qu'écrire des courriels, dévorer des informations au sujet du virus et de sa gestion dans le monde, parler au téléphone ou par Skype avec mes proches. Cf. *Tract de Crise*, n° 18, coll. « Tract », Gallimard, Paris, 26 mars 2020.

J'en ai profité pour exercer mon second métier, celui de journaliste, et pour rédiger des articles sur le confinement, et ses résonances en nous. Cela m'a passionnée.

Et puis, un jour, cette petite voix est revenue, timide puis insistante, et m'a susurrée à l'oreille : « Tu ne vas pas écrire le nième livre sur le confinement pour les adultes. Mais as-tu pensé aux enfants ? Comment ont-ils traversé cette étrange période ? Et si tu t'adressais à eux ? »

J'ai pensé « album », « dessins », mais j'ai imaginé surtout mettre des mots sur leur silence. Écrire sur cette bulle étrange, sur l'enfermement, la claustration...

L'inconscient ne tape pas par hasard. Ce jour-là, il m'a ramenée à mes 8 ans, quand j'ai mis le pied pour la première fois dans un hôpital pour enfants, où je suis restée, enfermée, pendant trois mois et demi.

Être hospitalisée dans les années 1970, c'était quelque chose... d'assez barbare. Au cours de ces 105 jours loin de ma famille, loin de mes proches, sans aucun contact – fût-ce téléphonique – dans un silence total, j'ai souffert de ce même silence dans la blancheur de mes draps. Sans aucun mot à mettre sur mon malaise, ma tristesse et sans doute ma dépression d'enfant.

Je me suis jurée : « Quand je serai grande, j'écrirai pour les enfants. Je leur rendrai les mots. »

Car c'est ainsi que, depuis *100 histoires du soir*, j'ai toujours souhaité parler aux enfants, ne rien passer sous silence, évoquer la réalité, aussi dure soit-elle, mais d'une certaine façon, avec poésie, fantaisie. Pour les faire rire, les émouvoir, les faire parler aussi. N'est-ce pas la meilleure manière de sortir du traumatisme, et de les extraire de leur mutisme ? Au lieu de les harceler sur ce qu'ils ressentent, nous leur racontons une histoire qui leur « parle ». Et eux se mettent alors à raconter.

Ce sont des histoires pour les enfants d'âge primaire, cette fameuse période de latence, qui est aussi une période de silence. L'enfant entre dans l'âge de raison, et met sous cloche – nous pourrions dire « confine » – ses pulsions pour se consacrer aux apprentissages. Il est donc très important de leur parler.

L'histoire du petit soleil confiné est arrivée assez vite, suivie de celle de Gaston, le petit hérisson, qui distribue le courrier dans l'immeuble...

Et puis, la période du déconfinement est venue. J'ai éprouvé une grande tristesse, un grand malaise ; cela m'a ramenée, cette fois encore, à ma sortie de l'hôpital. C'est ce que l'on dit aussi des sorties de prison, ou des libérations d'otages : c'est une épreuve encore plus compliquée. Car paradoxale. On ne comprend plus les codes, on ne sait plus où l'on est. On a l'impression de passer dans une essoreuse à émotions. C'est ce que j'ai pu ressentir en rentrant à la maison. Comment les enfants

allaient-ils sortir de leur bulle ? Retrouver le chemin de l'école ? J'ai alors imaginé les lutins « déconfinés » retournant à l'atelier du père Noël.

Très rapidement, parce que je l'ai souvent interviewée et que j'admire son intelligence, sa pertinence, son énergie, sa sincérité, parce qu'elle a eu la générosité d'ouvrir une hotline psychologique dès le premier jour du confinement pour venir en aide aux familles et aux enfants, j'ai contacté la psychologue Jeanne Siaud-Facchin. Je savais qu'elle avait été estomaquée par le silence qui avait entouré la question des enfants pendant cette crise sanitaire, par le manque criant de psychologues et spécialistes de l'enfance auprès du gouvernement, qui auraient pu aider les adultes à communiquer avec les plus jeunes.

J'ai vu cette brillante psychologue à l'œuvre avec les enfants, les adolescents, qu'ils soient surdoués ou non. Elle a ce talent stupéfiant pour décrypter ce qui se trame derrière les apparences, et surtout de comprendre les enfants dans leur chair.

Elle dénonce l'adultomorphisme, cette façon de voir les enfants avec nos mots d'adultes. Au moment où nous achevons cet ouvrage, il s'avère qu'un tiers des enfants, selon les dires des psychologues et pédopsychiatres, souffrent d'anxiété, d'irritabilité, de symptômes du postconfinement.

Nous souhaitons toutes deux que ces histoires, à lire à vos enfants, ainsi que l'analyse et les pistes proposées par Jeanne Siaud-Facchin, permettront de surmonter ces rebonds d'anxiété hélas prévisibles. Nous espérons enfin que ce livre vous aidera à traverser cette bien étrange « guerre » pour se retrouver de l'autre côté. Du côté du bonheur, dans un monde en paix.

Sophie Carquain

Épisode 1

Le confinement



Les histoires

LA BALADE DU PETIT SOLEIL CONFINÉ

**Quand l'astre du jour part en promenade
sous le contrôle du nuage-gendarme.**

« Je suis un chat
Superbe et souple,
Grand-Puissant-Brûlant.
Je suis l'infini fait chat. »
Comme tous les matins le soleil
Étire un à un ses rayons,
Comme un félin ses griffes,
Se cambre, fait le dos rond,
Cabriole et rebondit
Tout contre les nuages.

« STOOOOP !
Crie le nuage gendarme, derrière sa visière.
Pas trop loin, les rayons !
Pas trop haut ! Non, pas trop de côté non plus !
— N'avance pas, je brûle ! répond le soleil.
Le nuage pouffe :
— Eh, gros malin !



Plus personne n'approche personne,
À moins d'un mètre minimum.
Le monde entier est confiné,
Enfermé, ligoté. Compressé.
Ratatiné sur lui-même.
T'as entendu ce silence ? Ouvre grand tes cratères.
Le soleil fronce ses rayons.
Il ne comprend pas.

— Mais sur quelle planète vis-tu ?
— Coronaminus.
Ça te dit quelque chose ?
— Coronaminus ?
— C'est un microbe,
Plus petit qu'un dixième de micron de miette de rognure
d'ongle.
Si petit qu'on ne le voit pas.
On ne le sent pas,
Mais il peut s'infiltrer dans notre corps,
Par la salive, la toux, les postillons,
Un éclat de rire, un lancer de bonbon,
Un souffle dans le nez.

— Et alors ?
— Et alors, s'il pénètre dans le corps,
On peut tomber malade.
Quand on est un peu vieux.
Ou très très ancien comme toi.

Coronavirus, quel Minus !

Le nuage fait un pas en arrière d'un air méfiant.

— Eh, au fait, t'as pas envie de tousser, de cracher, ou de postillonner ? »

Le soleil se souvient.

Mais oui, hier il a entendu l'orage tonner :

« Alerte Alerte ! Virus hautement contagieux. »

Il pense à sa température de 15 millions de degrés.

Il panique. Se dit qu'il est fichu.

Puis il bombe le torse.

« Si cette rognure veut s'infiltrer dans mon nez ou ma gorge,

Je le carbonise du bout de mon épée.

Et hop, fini, le corano, corona, coronarominus !

Comment tu dis, déjà ?

Haha ! »

Et le soleil rit, de son tragique rire d'opéra.

« As-tu lu les fables de la Fontaine ?

Sur les petits, les grands ? Le rat et le lion ?

Les plus petits microbes

Provoquent parfois d'énormes trous noirs dans l'univers.

À cause de ce Minus, 3 milliards d'individus sont enfermés

Sur Terre. Et toi aussi mon vieux ! »

Le nuage reprend :

« Les enfants savent se défendre,

Grâce à leurs cellules soldats super actives !

Mais toi, Soleil, tu es plus vieux
Que la tortue la plus fripée de Floride.
Si tu tombes malade,
C'est la Terre qui meurt ! »

Le soleil ronchonne.
Il déteste qu'on lui rappelle son âge.
De toutes façons, il doit se préparer
Pour aller travailler.
« Si 3 milliards d'individus sont enfermés
Dans le brouillard, dans le noir,
Sans Ma Lumière, Mon Incomparable Éclat,
Ça n'ira pas.
Je pars ! »

Le nuage gratte sa tête,
Il sort le règlement de sa poche.

« Sorties autorisées :

– Faire des achats, de première nécessité (ni des frites, ni des burgers, ni des Kinder Pingui®, ni des bonbons qui pétillent dans la bouche).

Ou les fournitures liées au travail (ni pâte à modeler, ni boîtes de Playmobil® ou puzzles de 1000 pièces).

– Promener son animal de compagnie (chien, chat, tigre, éléphant, araignée ou scorpion — ne pas voler celui du voisin).

– Faire des cabrioles dans le bleu du ciel dans un rayon d'un kilomètre maximum.

– Apporter à manger à quelqu'un qui a besoin de nous.

– Se déplacer pour effectuer son travail.
Si on ne peut le faire depuis la maison. »
Il en déduit qu'il est impossible
De réchauffer la Terre derrière un écran.
« Je t'accompagne, décide le gendarme.
Je vérifierai que tu respectes les gestes barrière
(Un mètre entre chaque personne, port du masque, se
moucher dans un mouchoir jetable, tousser dans ton
coude – bon, t'as pas de coude, hein haha). »

En piquant du nez vers la Terre, le soleil est étonné.
D'habitude c'est un capharnaüm terrible.
Les avions se croisent, se bousculent et se télescopent,
Il y a le bruit des réacteurs,
Les traînées noires dans le ciel, à cause de la pollution,
Les carambolages de cerfs-volants écervelés.
Et, quand on tend l'oreille vers le bas du bas,
On entend les aboiements, les cris d'enfants.
Mais aujourd'hui, quel silence !
C'est beau, c'est calme, et c'est angoissant.
Ce ciel si pur, ces eaux si claires,
Ça lui donne envie de pleurer.
Ça devrait être comme ça, toujours, se dit-il,
Ce grand ciel bleu,
Mais avec des gens dedans.

Le nuage pointe un index gris
Vers un tout petit point blanc.
« Une hirondelle avec une valise !
— Et alors ?
— Et alors, hurle le nuage, à cause du vent, et de la rage,
Elle migre ! Elle part !
— Et alors ?
Elle transporte peut-être le Minus avec elle
Dans sa valise !
Et si elle le transporte, elle va contaminer d'autres
pays ! »
Le cumulo gendarme file à toute allure, et, quand il
siffle, Estelle l'hirondelle tremble,
Laisse tomber sa valise, que le soleil rattrape du bout
du rayon.
La poignée est brûlante, l'hirondelle fond en larmes.
« Eh oh, c'est pas le moment de pleuvoir, hein ! bougonne
le nuage,
Estelle l'hirondelle explique : en ville, les vieilles dames
ne sortent plus de chez elles.
Plus jamais. À cause du Coronaminus.
Les fenêtres sont fermées, et les jardins sont clos.
Les bancs sont vides,
Les grands-mères enfermées.
Bref, rien à se mettre dans le bec.
Elle doit rejoindre sa famille, là, plus loin. »
Le nuage a un cœur de coton,

Mais comme il est gendarme,
Il crie :
« Ok, ok, mais quand tu arrives, tu restes dans ton nid,
Tu ne vois pas tes amis
Personne, tu m'entends ?
Pas même tes grands-parents ! »
Il souffle sur la poignée, laisse tomber un peu de grêle,
Et hop, elle repart, la petite hirondelle.

Une cigogne passe, lourdement chargée :
« Livraison prévue d'avant confinement ! »
Crie l'oiseau à long bec.
« Papier ? Carte d'identité ? demande le gendarme.
Oh gouzi gouzi, roucoule le soleil, en dardant un rayon
Sur la joue du bébé.
— Pas touche ! hurle le nuage.
Le Minus peut être logé n'importe où.
Même sur un baluchon.
Et après, si tu portes tes mains sur tes joues, ou dans ta
bouche, dans tes yeux,
Hop, il entre dans ton corps !
C'est ça qui donne de la fièvre. Et de la toux. »
Il ouvre sa sacoche, lance un morceau de truc qui pue.
Le soleil frotte ses rayons
Les uns avec les autres
Drôle de savon liquide.
Tout ça pour avoir effleuré

Une peau de bébé !
Lui qui a toujours adoré
Caresser le cou des girafes,
Le ventre poilu des chats
Maintenant, il va devoir
Chatouiller derrière les vitres
Un petit orteil, le bout d'un bec,
Une paume de main...

Le nuage roule de grands yeux :
« Oh, regarde, tout en bas !
Cette famille de canards à la queue-leu-leu,
Ces fourmis qui serpentent les unes derrière les autres...
Aïe aïe aïe...
Si l'une d'entre elle est malade, elle contamine toute la
fourmilière !

Et c'est une catastrophe ! »
À mesure qu'ils approchent, ils comprennent
Que les fourmis ont gardé leur distance les unes avec
les autres.

La reine les accueille dans sa cathédrale
Avec un masque en pétale.
« Après vous, messieurs.
Elle leur explique :
Les bébés sont confinés au troisième sous-sol,
Les parents au premier.
Les maîtresses arrivent par la droite,



Et ne croisent jamais les infirmières,
Qui partent sur la gauche.
Elle les entraîne sous un petit dôme :
— Oh, et regardez donc notre magnifique usine de
masques de pétales
De marguerites et coquelicots.
Triple épaisseur, double pli, trente millions d'unités
par jour. »
Le nuage hoche la tête, impressionné
Par les millions d'ouvrières, les unes derrière les autres,
À bonne distance, qui piquent piquent piquent les
pétales.
Et n'en finissent plus de piquer,
Ça lui donne le tournis !
« Au revoir, mesdames, dit-il en retirant son képi
Grâce à vous, le Coronaminus n'a qu'à bien se tenir.
Et les fourmis couturières lèvent la tête :
— Adieu Coronaminus,
Adieu sale virus,
Grâce aux masques de pétale,
Regarde, tu détales ! »
Sur la route du retour, le soleil pense
Qu'il est heureux de n'avoir dans sa vie
Ni parents, ni amis,
Ni papy mamie,
Rien qu'une Lune à admirer,