

Comment les parents peuvent-ils expliquer aux enfants cette situation particulière que nous traversons avec cette pandémie du Covid-19 par :

Marie-France Gizard psychologue clinicienne, formatrice EMDR-Europe enfants et adolescents, intervenante pour l'Université de Lorraine dans le DU EMDR enfants.

Voici des idées pour commencer :

Structurer le temps de l'enfant et le mettre en place, continuer les rituels quotidiens.

Protéger les enfants des images et de ce qui se dit et de la façon dont c'est dit.

Est-ce normal d'avoir peur ? Oui, mais la particularité chez l'enfant c'est qu'il va se caler en miroir par rapport à votre propre état. Vous avez peur, il aura peur. Vous restez confiant, il sera confiant.

Est-ce que c'est pour toute la vie ? Non mais c'est ce qu'il croit dans son monde d'enfant.

Leur dire « nous n'allons pas rester toute notre vie dans cette situation-là ».

Leur rappeler que ce n'est pas de leur faute car les enfants sont égocentrés. Ils pourraient le croire, compte-tenu qu'on leur a dit qu'il fallait rester loin des adultes et des personnes à risque, mais leur rappeler : « tu n'es pas responsable de cette situation mais tu es courageux et vaillant comme Kirikou. Pour protéger les autres et combattre le Monstre Couronne tu dois rester bien tranquillement chez toi en attendant que cela passe. »

Leur rappeler combien vous les aimez de tout votre être et votre cœur.

Et leur conter des histoires pour donner du sens là où il n'y en a pas comme : « je vais vous raconter l'histoire incroyable du Monstre Couronne ... »

A tous les enfants petits et grands ...

Il était une fois une maman Terre qui avait beaucoup de soucis, plus rien n'allait comme elle le souhaitait alors qu'avant elle tournait si bien.

Elle devait s'occuper de tous ses enfants mais les conditions de vie devenaient de plus en plus difficiles.

Cette terre si généreuse, si grande, si riche, si diversifiée commençait à se fatiguer, à s'épuiser.

Elle décida d'appeler à l'aide et de s'adresser aux humains :

« A moi, je vous en supplie prenez soin de mes ressources, arrêtez de vous servir de moi comme si j'étais inépuisable. Je me fatigue grandement et si vous cessez de veiller sur moi en ne prenant plus soin de moi, je cesserai alors mon activité de « super Terre »

Les humains n'écoutaient pas, ils ne pensaient qu'à leurs propres besoins. Les autres ? Oui, mais au service de leur propre profit.

Alors maman Terre commença à tomber malade, elle avait de moins en moins de force, elle n'était plus capable de se protéger et donc de protéger correctement tout son petit monde. Elle commença par baisser la garde et à s'étioler, elle n'en pouvait juste plus !

Alors ses enfants se mirent à faire n'importe quoi et ils se divisèrent, les premiers, ne sentant rien, faisaient comme si Terre mère allait bien et les autres, voyant que maman Terre était épuisée, restaient malgré tout impuissants.

« Au secours, maman Terre ne nous abandonne pas » criaient certains de ses enfants.

Alors comme le monde continuait de tourner malgré tout, un virus, minuscule, mais beaucoup plus virulent que les autres, décida un jour de grandir rapidement aussi vite que le temps qui s'était accéléré.

Profitant de la distraction des humains qui ne savaient plus profiter simplement des petits plaisirs de la vie, il commença par sortir de sa cachette en se faisant très discret, ne montrant pas sa véritable force tout de suite. Les grandes personnes ne lui prêtèrent guère d'attention puisqu'ils se croyaient invincibles.

Malheureusement pour eux, c'en était fait ! Le petit virus devint énorme, il croquait sur son passage les humains qui ne pouvaient pas lutter contre lui car ils ne connaissaient pas ce virus venu de nulle part. Il posa sur sa tête une énorme couronne, bien décidé à conquérir et commander le monde entier. Personne avant n'en n'avait entendu parler et ne savait donc pas comment le combattre, il paraissait indestructible !!! Pire encore il prenait de plus en plus de force et de pouvoir sur le monde entier.

Les humains avaient trouvé comme stratégie de se replier et de se cacher chacun chez soi en espérant ne pas rencontrer ce monstre à couronne comme il se faisait appeler.

Alors les temps devinrent très difficiles, Terre Mère ayant décidé de ne pas s'en mêler, exténuée par l'activité incessante d'avant. Elle souhaitait prendre du repos afin de récupérer des forces et montrer à ses enfants qu'on ne pouvait pas faire n'importe quoi avec elle ! Non mais !!!

Terre mère en avait vu d'autres et ne s'inquiétait pas plus que cela. Au contraire, maintenant elle savourait la vie, prenait tout son temps pour ses quelques activités quotidiennes qui consistaient à prendre soin de soi et encore de ses enfants.

Mais ses enfants s'inquiétaient car la menace du Monstre à couronne pesait de plus en plus, il pouvait manger n'importe qui et n'importe comment. Pourtant les plus petits des enfants semblaient être épargnés, le Monstre Couronne avait l'air plus intéressé par ceux qui avaient beaucoup vécu.

Alors les jours passèrent interminablement mais de nouveaux liens et façons de communiquer apparurent.

Les petits humains appréciaient de passer plein de temps avec leur Maman Terre, de ne plus faire tout très vite, ils découvraient le bonheur d'être gardés longtemps, longtemps par ceux qui comptaient dans leur cœur. De partager des temps d'apprentissage et de jeux.

Le temps s'était comme ralenti, il se déroulait lentement, tranquillement.

Parfois, bien sûr, leurs camarades de jeu leur manquaient ainsi que leurs grands-parents car c'étaient les parents de leurs parents et bien souvent leurs cœurs étaient grand-ouverts pour répondre à leurs besoins.

Mais c'était ainsi pour le moment ... Il fallait faire avec ...s'adapter au monde et à Mère Terre.

Un jour, le Monstre Couronne s'endormit profondément car il avait tellement, tellement mangé que son ventre allait exploser.

Pendant qu'il ronflait très fort, les enfants de la terre en profitèrent pour ficeler le Monstre Couronne afin de l'empêcher de continuer de dévorer le monde.

Ils l'enfermèrent loin de toute humanité où il ne risquerait pas de sortir tout de suite.

De toute façon, ils avaient bien appris de cette expérience-là même si cela avait fait souffrir beaucoup de monde. Ne dit-on pas que l'on apprend de ses erreurs !

Maman Terre qui avait eu le temps de récupérer sa belle vitalité, décida de donner un coup de main mais en posant ses conditions.

Elle s'exprima : « J'espère que vous comprendrez la leçon, celle qu'il ne faut pas vous croire au-dessus des lois de la terre et de vous octroyer les pleins pouvoirs. Restez à votre place celle d'humains dignes d'être nommés ainsi. Cela suppose que vous reveniez à votre centre celui de votre cœur.

Soyez joyeux, soyez solidaire, soyez ouvert, soyez confiant, soyez bienveillant, entretenez les liens les contacts.

Redevenez l'enfant que vous étiez avec la maturité de la vie qui passe. »

Ainsi la vie sur Terre Mère redevint une source de possible et d'espoir.

Maman Terre sourit à ses enfants, aux étoiles, aux astres et remercia l'univers.

Les enfants repartirent sur le chemin de l'école enrichis de toutes ces nouvelles expériences, heureux de retrouver leurs amis d'avant mais tout de même un peu changés.

Ils savent maintenant que la vie est risquée mais qu'elle vaut la peine d'être pleinement vécue et ressentie dans tout notre cœur, dans tout notre corps, comme une belle lumière.

A vos crayons, vous pouvez maintenant dessiner cette histoire autour du Monstre Couronne et Maman Terre. C'est à vous ...

Merci à Théophile (7 ans) et Victor (2 ans ½) pour ce premier beau dessin .

