



Pour les parents et  
les enseignants canadiens!

Leçons de vie pour les enfants



# LES + ÉMOTIONS

## TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Un cahier pour aider les enfants  
à faire face à la pandémie de  
coronavirus

Denise Daniels

YALE CHILD STUDY CENTER  
+ SCHOLASTIC COLLABORATIVE  
for Child & Family Resilience

 SCHOLASTIC

## Message aux adultes

L'enfance est une merveilleuse période de découverte. Presque tous les moments de la vie d'un enfant sont une occasion d'acquérir d'importantes aptitudes d'intelligence émotionnelle, comme la gentillesse, l'écoute, l'empathie, la résolution de problèmes, la maîtrise de soi et la résilience. Cela est particulièrement vrai dans une période difficile comme celle que nous vivons.

Durant la pandémie actuelle, les familles se sont subitement retrouvées dans des circonstances extraordinaires risquant de transformer leurs vies, avec des effets à court et à long terme sur le bien-être des enfants. Les expériences antérieures lors de crises mondiales nous ont appris que les adultes peuvent faire une énorme différence dans la vie des enfants en leur procurant sécurité et réconfort, et en leur prodiguant des conseils et informations adaptés à leur âge. Enseigner aux enfants à gérer adéquatement leurs émotions peut contribuer à diminuer leur stress émotionnel, améliorer leur concentration, renforcer leur système immunitaire et stimuler leur développement cérébral.

Ce cahier a été conçu pour vous aider à y parvenir. Grâce aux stratégies d'adaptation proposées, vous pouvez encourager les enfants à exprimer leurs pensées, questions et émotions. Ces aptitudes de vie leur permettront de réduire et de gérer leur stress et leur anxiété. Ils auront alors l'impression d'avoir un plus grand contrôle sur leur vie alors qu'elle évolue chaque jour.

Les enfants peuvent éprouver de l'inquiétude en voyant des gens porter des masques, en entendant des conversations d'adultes anxieux, en étant physiquement éloignés de certains de leurs proches ou en voyant leurs routines complètement modifiées. Il est important d'observer leur comportement tout en écoutant attentivement ce qu'ils nous disent. Une fois que leurs besoins physiques immédiats sont comblés, il est crucial de répondre à leurs besoins émotionnels pour les aider à gérer leur incompréhension, leur anxiété ou leurs peurs.

Le soutien émotionnel offert tout au long de ce cahier est accompagné de stratégies de résilience qui seront très utiles aux enfants pendant cette crise. Les activités proposées leur enseigneront comment faire face aux difficultés quotidiennes qu'ils rencontrent en grandissant, et leur fourniront les outils nécessaires pour mener une vie remplie de joie, de succès et de santé.

Chacun de nous veut assurer la sécurité physique et émotionnelle des enfants au cours de cette période éprouvante. Ensemble, ça va bien aller!



Denise Daniels, RN, MS  
Fondatrice du National Childhood Grief Institute

## Ce cahier est pour TOI!

Mon nom est : \_\_\_\_\_.

Je vis à : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.  
ville province

Date d'aujourd'hui : \_\_\_\_\_.

## Un monde transformé

Le monde change constamment. Certains changements surviennent soudainement et sont de courte durée, alors que d'autres durent plus longtemps. Même si le changement peut paraître inquiétant, il peut aussi te donner l'occasion d'apprendre et d'évoluer.

Le grand changement dont beaucoup de gens parlent en ce moment est le coronavirus. Comme la plupart des enfants, tu risques de trouver cette période déroutante. Il se peut que ton école soit temporairement fermée, qu'un membre de ta famille s'inquiète de ne pas travailler ou que tu sois triste de ne pas pouvoir voir tes amis.



Utilise l'espace ci-dessous pour nommer les changements auxquels tu fais face en ce moment.

---

---

---

---

---

# Ce que je sais... et ce que je veux savoir

Ta famille t'aime et veut que tu sois en sécurité. Elle peut être ta meilleure source d'information. Beaucoup d'enfants se demandent ce qu'est le coronavirus. Les chercheurs nous disent que le nouveau coronavirus est un type différent de virus. C'est un minuscule microbe qui peut infecter les gens et les rendre malades.

Voilà pourquoi nous prenons tant de précautions — par exemple, tu dois te laver les mains souvent et ne pas toucher ton visage. Il est important que tu sois renseigné sur ce virus.

**Utilise l'espace ci-dessous pour expliquer ce que tu as entendu à propos du coronavirus.**

---



---



---



---



---

Poser des questions est une bonne façon d'arriver à comprendre ce qui se passe. Il n'y a pas de mauvaise question, alors n'aie pas peur de les poser! Tu peux trouver des réponses à tes questions de diverses manières : auprès d'un parent, d'un enseignant, de ton médecin ou d'employés de l'hôtel de ville. Tu peux aussi chercher sur Internet ou à la bibliothèque (en ligne pour le moment!).



**Dresse une liste des questions que tu te poses :**

---



---



---



---

# Que faire quand j'ai peur?

Comme bien des enfants, il se peut que tu te sentes bouleversé. Nous ne savons pas vraiment comment les choses vont se dérouler, et cela peut être inquiétant. Quand tu as peur, voici ce que tu peux faire pour te sentir mieux.



**Encerle ce que tu voudrais essayer.**

- |                                     |                                                              |                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Éteindre la télé!</b>            | <b>Parler à un adulte de tes peurs.</b>                      | <b>Te renseigner sur la situation.</b>                                 |
| <b>Boire un verre d'eau froide.</b> | <b>Inspirer profondément et expirer lentement.</b>           | <b>Dessiner ce qui te fait peur.</b>                                   |
| <b>Écouter de la musique calme.</b> | <b>Te dire d'avoir du courage et que tout va bien aller.</b> | <b>Donner des câlins et en recevoir (virtuellement, s'il le faut).</b> |
| <b>Écrire dans un journal.</b>      | <b>T'installer pour lire ton livre préféré.</b>              |                                                                        |

Tes émotions envoient des messages à ton cerveau et influencent ta façon de penser, d'agir et de te sentir. Lorsque tu exprimes tes émotions, les autres peuvent comprendre ce que tu ressens. **Souviens-toi** : toutes les émotions sont acceptables, mais le fait de les garder à l'intérieur de toi peut causer des problèmes et de la douleur.

**Encerle ce que tu ressens en ce moment.**

- |                    |                        |                       |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Amour</b>       | <b>Malaise</b>         | <b>Confusion</b>      |
| <b>Frustration</b> | <b>Mauvaise humeur</b> | <b>Nervosité</b>      |
| <b>Confiance</b>   | <b>Bonheur</b>         | <b>Colère</b>         |
| <b>Ennui</b>       | <b>Solitude</b>        | <b>Reconnaissance</b> |
| <b>Peur</b>        | <b>Courage</b>         | <b>Excitation</b>     |
| <b>Fierté</b>      | <b>Soulagement</b>     | <b>Tristesse</b>      |
|                    | <b>Fatigue</b>         | <b>Stress</b>         |
|                    | <b>Inquiétude</b>      | <b>Étonnement</b>     |

**Autres émotions :**

---



---



**Quand une situation t'effraie et que tu trembles de peur, dis-toi d'être brave et ton courage apparaîtra!**

## Prendre soin de la famille

Cette période est un bon moment pour tenir une réunion familiale et discuter de la façon dont les membres de la famille prennent soin de leur santé. C'est aussi l'occasion de mettre en pratique des moyens de prendre soin de toi-même.

**Encerle les choses que tu fais déjà.**

Demeurer à six grands pas de tes amis et voisins.

Faire un signe plutôt que de serrer la main.

Avoir des conversations téléphoniques ou vidéo avec tes amis quand tu te sens seul.

Tousser ou éternuer dans ton coude.

**NE PAS TOUCHER** ton visage, tes yeux ou ton nez.

Faire de l'exercice physique et mental.

Prendre beaucoup de repos, même la fin de semaine. Le repos aidera à protéger ton corps.

Te laver les mains avant de manger, après avoir été aux toilettes et après avoir éternué ou toussé.

Te laver les mains durant 20 secondes (chante « Bonne fête » deux fois pour t'assurer de le faire assez longtemps).

Avoir une alimentation saine comprenant beaucoup de fruits et de légumes, et boire suffisamment d'eau.

Et surtout, être à l'écoute de ton corps. Si tu ne te sens pas bien, confie-toi à un adulte.

TM © et © Scholastic Inc. Tous droits réservés.

## Fais un plan quotidien

Quand on vit de grands changements, conserver une routine normale peut nous aider. Fais tes devoirs chaque jour, sors faire de l'exercice au grand air et garde des heures de repas et de sommeil régulières.

**Si tu n'as pas déjà un horaire quotidien, utilise le tableau ci-dessous pour en créer un. Demande à un adulte de t'aider à établir la liste de ce que tu fais chaque jour et à quelle heure.**



**Matin**

**Après-midi**

**Soir**

Vertical dotted lines for creating a daily schedule.

TM © et © Scholastic Inc. Tous droits réservés.

## Coin calme

Un coin calme est un endroit sûr et confortable où tu peux aller quand tu as besoin de te calmer. Prendre du temps seul est important dans les périodes de stress.

**Encerle ce que tu voudrais mettre dans ton coin calme.**

Fauteuil poire

Balle antistress

Journal et crayons

Bocal de paillettes

Moulin à vent en plastique (pour respirer lentement)

Bocal avec poisson rouge

Tapis moelleux

Autres idées : \_\_\_\_\_



# Mes proches m'aiment!

Dans les périodes difficiles, il est réconfortant de passer du temps avec ceux qu'on aime. Lire ensemble, jouer à des jeux de société, faire un casse-tête ou, si c'est permis, aller dehors pour marcher ou faire du vélo sont de bonnes façons de consolider les liens familiaux. **Utilise l'espace ci-dessous pour dresser une liste des gens qui t'aiment et ce que vous aimez faire ensemble. (Le nombre de ces personnes risque de t'étonner!)**

**Ceux qui m'aiment**

**Ce qu'on fait ensemble**



# Les gens qui me gardent en sécurité

Il faut que tu saches que de nombreux héros courageux travaillent en ce moment pour te garder en santé et en sécurité. Lorsqu'il y a des urgences, les gens s'unissent toujours pour aider les autres, particulièrement les enfants. C'est une bonne chose à savoir! Certaines des personnes qui travaillent sans relâche pour te garder en santé sont :

**Tous les adultes de ta vie qui te protègent.**

**Les travailleurs du domaine de la santé, comme les médecins et les infirmières**

**Le premier ministre du pays et de ta province, les autres ministres, le maire et les responsables de la santé publique**

**Les enseignants et les directeurs**

**Les gens qui servent dans les Forces armées.**

**Les chercheurs**

**Les ambulanciers**

**Les policiers et les pompiers**

**Les pharmaciens**

**Les chauffeurs d'autobus**

**Les autres pays**

**Les gens qui travaillent à l'épicerie.**

**Les employés municipaux qui gardent la ville propre.**

**Les chauffeurs de camion qui apportent la nourriture et les fournitures médicales.**

**Plusieurs personnes fournissent leur aide autour de toi. Peux-tu nommer d'autres exemples?**



# Exprime tes émotions!

Nous avons déjà mentionné qu'il est important de ne pas garder ses sentiments pour soi. Voici de bonnes façons d'exprimer tes émotions.



**Encerle celles qui fonctionnent le mieux pour toi et ajoute d'autres suggestions.**

Faire un dessin représentant ce que tu éprouves en ce moment.

Rire aux éclats.

Parler à quelqu'un qui t'aime.

Créer un collage de sentiments en découpant de vieux magazines. Choisis des images qui montrent des gens éprouvant diverses émotions.

Pleurer si tu en as envie!

Aider ceux qui en ont besoin. Aider les autres est une bonne façon de s'aider soi-même.

Trouver un endroit tranquille pour méditer (avoir des pensées apaisantes).

Envoyer des ondes positives à ceux qui ont été affectés.

Créer un album de bons souvenirs.

Lire un livre sur les sentiments, comme *Gros ours grincheux*, *La colère de Ravi* ou *Tourbillon d'émotions*.

Jouer avec ton animal de compagnie.

Cuisiner avec un adulte.

Écrire dans un journal.

Faire une activité créative, comme fabriquer un bijou, faire une sculpture ou dessiner une carte de vœux réconfortante pour une personne seule ou malade.

Faire un geste gentil pour quelqu'un.

Danser en écoutant ta musique préférée.

**Autres suggestions :**

---



---



---



---



---

# Parfois, c'est FRUSTRANT!

Comme la plupart des enfants, il y a peut-être des moments où tu éprouves de la frustration ou même de la colère parce que tu ne peux pas voir tes amis ou faire les activités que tu aimerais. C'est naturel de se sentir ainsi quand tout autour de nous est chamboulé. Il est important de trouver des moyens sains d'exprimer sa colère. Voici quelques trucs qui t'aideront à gérer ces émotions fortes.

**Encerle celles qui fonctionnent le mieux pour toi et ajoute des suggestions.**

Faire de l'exercice – c'est le meilleur truc contre le stress!

Regarder un film amusant.

Prendre une g-r-a-n-d-e inspiration, puis expirer l-e-n-t-e-m-e-n-t. Recommencer plusieurs fois pour te calmer.

Compter de un à dix.

Avoir une conversation téléphonique ou vidéo avec tes amis pour parler de ce que vous ressentez.

Faire de la peinture.

Si c'est permis, aller courir à l'extérieur. C'est un bon moyen de se défouler.

Faire des projets pour l'avenir. Décider ce que tu aimerais faire le jour où tu pourras revoir tes amis.

Faire des étirements ou du yoga (tu peux inventer des mouvements, comme imiter une forme d'animal avec ton corps ou faire semblant d'atteindre les étoiles).

Écrire une lettre où tu expliques pourquoi tu es frustré.

Crier en enfouissant le visage dans ton oreiller.

Écouter de la musique à tue-tête en sautant sur place.

Marteler de la pâte à modeler.

Parler à un adulte de ce qui te met en colère.

Fermer les yeux et imaginer que tu es dans l'un de tes lieux préférés.

**Autres idées :**

---



---



---



---

**Quand tu es en colère, prends une grande inspiration et compte jusqu'à dix... Tu verras, ça ira mieux!**



**N'oublie pas** que toutes les émotions sont acceptables, mais il ne faut jamais se faire du mal ni en faire aux autres pour se sentir mieux!

## Pareil, pas pareil

Souviens-toi, nous avons parlé du changement. Certains changements sont faciles, mais d'autres le sont moins. Tu viens peut-être de déménager, tu fréquentes une nouvelle école ou les membres de ta famille vivent à différents endroits. Cela représente d'importants changements pour n'importe qui! **Si tu vis un gros changement, tu peux utiliser le tableau ci-dessous pour en parler.**

### Ce qui va changer

### Ce qui ne va pas changer

Chaque fin suppose  
un nouveau départ...  
et les bons souvenirs  
durent toute la vie!



TM et © Scholastic Inc. Tous droits réservés.

## Regarde en avant

Plusieurs personnes sont bouleversées à cause des changements causés par le coronavirus. Mais si nous travaillons tous ensemble, avec le temps, les choses vont se régulariser et revenir à la normale. Dans des périodes comme celle-ci, il est très utile de faire des plans en pensant à l'avenir.



Fais une liste ou un dessin à propos des choses que tu aimerais faire avec ta famille et tes amis quand tout reviendra à la normale.

TM et © Scholastic Inc. Tous droits réservés.

# Prends la température de tes émotions



Les chercheurs et les médecins travaillent sans relâche pour mieux comprendre le coronavirus et pour nous garder en santé et en sécurité. Dans un futur plus ou moins proche, tu pourras retourner à l'école, pratiquer des sports et t'amuser avec tes amis. Les parcs, les bibliothèques, les magasins, les restaurants et les lieux de culte ouvriront de nouveau, et tu pourras recommencer à faire toutes les choses que tu aimes.

Ta famille t'aime et s'occupe de toi. Elle fera toujours tout ce qu'elle peut pour te garder en sécurité et en santé. Le mieux que tu puisses faire pour aider ta famille durant cette période d'incertitude est de prendre bien soin de toi, parce que tu es unique!

**Prendre soin de toi signifie aussi prendre le pouls de tes émotions. Sers-toi de ce Moodster Mètre pour être conscient de tes humeurs... Et assure-toi que tous ceux qui t'aiment savent comment tu te sens!**



**Bravo pour tout le travail que tu as accompli dans ce cahier. Tu as appris des choses importantes sur les moyens de prendre soin de toi durant des périodes difficiles. Tu peux te féliciter d'avoir bien travaillé!**

TM et © Scholastic Inc. Tous droits réservés.

## LES ÉMOTIONS TROUSSE DE PREMIERS SOINS

# Félicitations!

a complété le cahier LES ÉMOTIONS avec succès.

date

signature



Éditions  
**SCHOLASTIC**

YALE CHILD STUDY CENTER  
+ SCHOLASTIC COLLABORATIVE  
for Child & Family Resilience

TM et © Scholastic Inc. Tous droits réservés.



## Denise Daniels, RN, MS

### Créatrice de *The Moodsters*

Denise Daniels est une journaliste récipiendaire d'un prix Peabody, spécialiste du développement des enfants et auteure. Les cahiers qu'elle a écrits ont été utiles à plus de 15 millions d'enfants d'âge scolaire. On fait souvent appel à elle pour son expertise et ses conseils aux parents durant des crises nationales ou mondiales, des situations d'urgence et des catastrophes naturelles.

Illustrations de Moodster de Aarsvart. Photo de l'auteure de Vick Photography, Edina, Minesota. Toutes les autres photos © Shutterstock.com.

Il est interdit de reproduire, d'enregistrer ou de diffuser, en tout ou en partie, le présent ouvrage par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, photographique, sonore, magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite de l'éditeur. Pour toute information concernant les droits, s'adresser à Scholastic Inc., 557 Broadway, New York, NY 10012, É.-U.

Copyright © 2020 JellyJam Entertainment Inc. Tous droits réservés. Publié par les Éditions Scholastic.

Scholastic et les logos qui y sont associés sont des marques de commerce ou des marques déposées de Scholastic Inc.

The Moodsters, First Aid for Feelings, Moodster Meter et le nom des personnages sont des marques de commerce de JellyJam Entertainment Inc.

Le nom des compagnies, des marques de commerce et des produits sont la propriété et la marque de commerce des compagnies respectives. Scholastic n'appuie pas ces produits ou ces compagnies.

ISBN 978-1-4431-8634-6

Éditions Scholastic, 604, rue King Ouest, Toronto (Ontario) M5V 1E1.



The Moodsters aident les enfants à reconnaître, comprendre et gérer leurs émotions.

[www.themoodsters.com](http://www.themoodsters.com)

**YALE CHILD STUDY CENTER**  
**+ SCHOLASTIC COLLABORATIVE**  
**for Child & Family Resilience**

Éditions

 SCHOLASTIC