




CHEVALINE
S'en va-t-en
GUERRE! 

Chevaline s'en va-t-en guerre

Préambule

Ce document est composé de plusieurs parties :

- ✓ Un peu de théorie utile pour comprendre les idées de notre conte (pages 2 à 10).
 - Processus de notre conte.
 - Différenciation conte et fable.
 - Pourquoi des animaux qui parlent ?
 - Symbolique bestiaire.
- ✓ L'histoire illustrée (pages 11 à 19).
- ✓ Le glossaire reprenant les mots complexes de l'histoire (page 20).
- ✓ Des explications imagées pour aider les enfants à comprendre ce qui se passe dans un corps atteint du Coronavirus : « Pour comprendre la maladie du Coronavirus » (pages 21 à 32).
 - Quand nous sommes en bonne santé, comment fonctionne le système respiratoire ?
 - Avec la pandémie, nous risquons d'être contaminé par le Coronavirus. Que se passe-t-il ? Que faire ?
- ✓ Des pistes de réflexions afin de permettre aux enfants et à leurs parents de parler ensemble de la situation, d'échanger leurs points de vue et d'éclaircir les éventuelles incompréhensions, tant sur l'histoire que sur la situation actuelle que nous fait vivre le COVID-19. La liste est non exhaustive, n'hésitons pas à improviser (page 33).
- ✓ Des jeux pour ajouter du plaisir (pages 34 à 36).

L'histoire contée est disponible à l'adresse suivante:

<https://www.youtube.com/watch?v=mXENVvOyKe8>

Posons les bases

Pourquoi avoir choisi « Chevaline s'en va-t-en guerre » ?

Nous nous sommes inspirées de deux fables de Jean de la Fontaine : *Le lion s'en allant en guerre* et *Le lièvre et la tortue*.

Sans aucun doute, de nombreuses personnes différentes ont été responsables de la création de ces histoires, mais il reste un seul conteur : un esclave grec du nom d'Esopé qui a vécu vers 620 av JC et à qui on a attribué la paternité de la fable.

A) Notre histoire commence par l'adaptation de '**Le lion s'en allant en guerre**', qui est la dix-neuvième fable du livre V de Jean de La Fontaine situé dans le premier recueil des *Fables de La Fontaine*, édité pour la première fois en 1668.

Nous voulions élargir la perspective, à chaque nouvelle histoire, en passant :

1. d'une histoire centrée sur un premier niveau qu'est le cercle 'famille' (à part les chasseurs-soigneurs, aucun autre personnage hors famille n'est dans l'histoire des trois petits cochons) ;
2. à une deuxième histoire, élargie au village, avec d'autres personnages intervenant en plus des chasseurs-soigneurs : la vendeuse, le livreur et le pharmacien ;
3. vers, ici, une troisième perspective plus large encore qui est la contrée, le pays avec une mise en scène des dirigeants et de la population. On entre alors dans une sphère sociétale (on en reparlera dans le tome 4).

Cette Fable a une morale intéressante pour notre propos et but : elle nous enseigne que tout le monde peut rendre service, qu'on a tous besoin d'un plus petit que soi, que tout le monde à une certaine valeur, peut être utile et que l'union fait la force.

Ici aussi, on est tous utiles dans la lutte contre l'épidémie du COVID-19 : c'est l'histoire de tous, elle concerne tout le monde, elle montre le besoin de solidarité et d'altruisme. Les enfants également, bien sûr, peuvent nous aider ainsi que se sentir acteurs et utiles.

On doit compter les uns sur les autres.

Nous voulions parodier cette fable et l'adapter à notre contrée, à notre société belge.

Le lion est le roi de la savane, le tigre celui de la jungle... Alors pour notre contrée, qui pouvait représenter le roi, quel animal ? Le cerf, roi des forêts ne nous inspirait pas dans sa symbolique.

De plus, il ne nous semblait pas être un animal si familier des enfants d'aujourd'hui ...

De qui les enfants entendaient-ils le plus parler autour d'eux et à la télévision ? Le roi ? La reine ? Qui semblait représenter la loi dans cette crise du COVID-19 ? Nous avons déjà utilisé le terme 'La cheffe du pays' dans les contes précédents, il nous fallait donc trouver un animal féminin pour représenter notre ministre, celle qui est porte-parole de la loi et des règles durant ce confinement.

Nous avons finalement choisi le cheval, version féminine – Chevaline - parce que les enfants les aiment, parce qu'ils sont grands et forts, qu'ils impressionnent par leur taille, qu'ils ont un port fier et digne et que leur symbolique correspondait également au rôle demandé dans l'histoire. Un petit clin d'œil aussi à la gente féminine mise à l'honneur et à la longue crinière de notre 'cheffe' de contrée, et ce sans aucune polémique politique car ce n'est en aucun cas notre visée, soyons claires !

(Nous reparlerons des animaux choisis et de leur symbolique dans le bestiaire ci –dessous.)

B) Ensuite, nous avons choisi une fable plus connue « **Le Lièvre et la Tortue** ».

Dans un premier temps pour sa morale et devise « Rien ne sert de courir, il faut partir à point », en lien avec ce qu'on entend et donc nos enfants aussi : On aurait dû... Si on avait été plus vite... Si des mesures avaient été prises ... On n'en serait pas là...

Ces phrases entendues peuvent insécuriser, faire peur aux enfants en âge de comprendre (ce qui, dans le contexte de cette fable, peut donner une connotation positive).

La notion du temps est très importante dans la gestion de la crise : pas vite assez... ou trop vite... Quel est le bon temps ? Le bon timing ?

Dans ce temps d'urgence, il est nécessaire de 'mettre du temps dans l'urgence' : prendre le temps d'évaluer l'évolution de la propagation et ne pas agir trop vite, prendre le temps de la réflexion, de l'échange et accorder les avis des différents horizons (scientifique, économique, social, politique...) pour s'ajuster au jour le jour.

Dans un deuxième temps, la tortue pouvait nous représenter, nous les humains, face à l'ennemi COVID-19, pour ne pas se décourager face à la vitesse de propagation du virus et pour exprimer aussi la vanité de l'homme avec son côté tout puissant, le sommet de la pyramide, pensant qu'il gouverne le monde de son intelligence mais qui, ici, s'est fait quelque peu remettre à sa place...

La tortue avec sa carapace a été choisie parce qu'elle porte sa maison, sa protection, sur le dos (comme une armure, une combinaison salopette comme les agents de premières lignes). Pour nous, elle offre la représentation du déconfinement progressif, avec les protections et les gestes et outils barrières à avoir à portée de mains et à utiliser pour se protéger du COVID-19. La tortue sort du confinement mais pas n'importe comment : elle sort armée et protégée !

Le lièvre (ici le **rat-virus**) croit qu'il est plus rapide que la tortue, et il a raison... Le lièvre a sprinté sur la route pendant que la tortue rampait loin de la ligne de départ.

À noter que la tortue est également, par certains aspects, vaniteuse : c'est elle qui est à l'origine du pari, et elle nargue le lièvre à la fin de la fable.

La morale est explicite et est placée au vers de la fable : "Rien ne sert de courir ; il faut partir à point".

Cette fable montre que beaucoup d'hommes, heureusement pourvus par la nature, se perdent par la mollesse et la négligence ; que beaucoup, par leur application et leur effort, triomphent de leurs défauts naturels.

Mais ici il s'agit d'aborder une autre perspective que l'ambivalence de l'homme : mettre en course les humains et le coronavirus. La perspective de toute l'humanité (qui doit être solidaire) contre le COVID-19.

Il n'était donc pas question ici de faire se concourir deux 'catégories' d'humains mais bien de métaphoriser l'humain face au virus COVID-19.

Il fallait trouver un autre animal correspondant et illustrant mieux le COVID-19 car, comme nous vous l'avons expliqué dans le tome 1 des trois petits cochons, pour les enfants nous devons rester dans le bon et le mauvais bien identifiés. On ne peut pas être dans l'ambivalence.

Le lapin et le lièvre sont des animaux inoffensifs et gentils, des proies...et pas des prédateurs ! Pour les enfants, le lièvre ne peut donc être un animal négatif, méchant et dangereux (si ce n'est Caerbannog, gardien de la caverne ou Vorpall Rabbit, le lapin homicide du film Sacré Graal ! des Monty Python. Mais là nous sommes dans un autre registre : dans une comédie burlesque pour adultes et pas dans les contes et histoires merveilleuses ! 📺).

Le rat nous a alors semblé être l'animal qui pouvait convenir (même si son image s'est positivée dans les esprits depuis le dessin animé Ratatouille) ☺ voir la symbolique dans le bestiaire proposé plus bas.

C) Les tortues et les rats sont choisis parce qu'ils se retrouvent tous les deux quasiment dans tous les pays du monde.

Les tortues sont présentes sur tous les continents.

D) Pour les hommes, **les rats** sont des propagateurs de maladies, notamment parmi les plus graves. La maladie à laquelle on associe le plus le rat est, sans doute, la peste, principalement propagée par le rat.

Mais, en plus de ce point de vue sanitaire, les rats sont des opportunistes. Indésirables et propagateurs d'épidémies, ils ont souvent été perçus par le dégoût, la répugnance et par la crainte. Ils ont ainsi alimenté l'imaginaire collectif et la croyance populaire.

Dans la littérature, le rat est aussi très présent. En Europe, le rat se retrouve dans les contes - puisque les frères Grimm ont notamment transcrit la légende du joueur de flûte de Hamelin- mais il est aussi dans les fables. De nombreuses fables de Jean de La Fontaine parlent du rat et lui prêtent des caractéristiques anthropomorphes. On n'en compte pas moins de douze ayant le mot « rat » dans leur titre.



Psychologue-Thérapeute
Ateliers - Cycles de pleine conscience
Danse Nia

www.atelierairdebien.com
Renouprez 867 • 4654 Charneux
0495/30.29.15



Rarakili - Laura Schafraet
Soutien parental
[facebook.com/Rarakili](https://www.facebook.com/Rarakili)
<http://Rarakili.jimdofree.com>
Rarakili@hotmail.com
0478/51 69 30



Pour aller plus loin :

Nous voulons sortir les contes et les fables plus que centenaires des vieux tiroirs et des greniers. Pourquoi ? Parce que le conte est le jardin de la mémoire collective. Il ne faut pas le laisser en friche. Celui qui écoute ou lit des contes se trouve dans une situation de créativité facilitée par le travail du déjà-là apporté par les générations passées.

« Les contes brodent sur des fantasmes en procurant des fantasmes avec lesquels broder. »
(J.Bellemin-Noël)

Gustave Jung nous dit : « L'inconscient collectif a un pouvoir d'autoguérison. Le symbole est la machine psychologique qui permet de mobiliser et de transformer l'énergie.

C'est à travers le symbolisme que la communication se fait lorsqu'on utilise un conte. »

Pour Marie-Louise Von Franz, les archétypes dont l'ensemble forme l'inconscient collectif sont les symboles communs à toute l'humanité qui sont à la base des religions, des mythes et des contes de fées. Fondements donc des attitudes humaines face à la vie.

Les contes de fées sont simples, dépouillés, plus concis. Ils donnent des clefs pour donner du sens.

Avant d'être écrites, ces histoires ont été soit condensées, soit largement développées à force d'être répétées au cours des siècles (d'Esopé en -620, en passant par La Fontaine 1668, Perrault 1697, Les frères Grimm dès 1811, Andersen 1835 ... Jusqu'à Walt Disney dès 1922 et d'autres). Tout le monde est d'accord pour reconnaître que les mythes et les contes de fées s'adressent à nous dans un langage symbolique qui traduit un matériel inconscient.

Parce que les contes de fées ont pour caractéristique de poser des problèmes existentiels en termes brefs et précis, l'enfant peut ainsi affronter ces problèmes dans leur forme essentielle, alors qu'une intrigue plus élaborée lui compliquerait les choses. Le conte de fées simplifie toutes les situations. Contrairement à ce qui se passe dans la plupart des histoires modernes pour enfants, le bien et le mal sont matérialisés par des personnages et leurs actions, de même que le bien et le mal sont omniprésents dans la vie. Chaque homme a des penchants pour les deux. Les contes sont là pour, au bout du compte, gagner contre le silence.

Différenciation du conte et de la fable

Les contes qui permettent de mettre en garde sont des fables.

Les ressorts de la fable, pour un adulte, ont des intentionnalités qui prennent des détours de manipulation de l'autre. Or, **les enfants ne sont pas dans l'intentionnalité mais dans l'immédiateté.**

Nous avons tenté de créer une histoire à partir de fables, de transformer celles-ci en conte de mise en garde comme les deux premiers et en lien avec ceux-ci. Même si la morale est ici plus clairement exprimée, la fin a toujours une issue positive !

Cette histoire se déploie aussi dans une dimension plus large, une dimension sociétale et non plus seulement individuelle et familiale (tomes 1&2).

LE CONTE

« Le conte merveilleux est un récit construit selon la succession régulière des fonctions en partant d'un méfait ou d'un manque en passant par des fonctions intermédiaires pour aboutir à un dénouement. » (Propp)

Avec les contes, on est d'emblée dans un temps indéfini marqué, comme par des bornes signalétiques, par les formules d'ouverture (« Il était une fois », « Que mon conte soit beau et se déroule comme un long fil ») et de fermeture (« Et cric et crac, le conte est dans le sac », « Mon

conte est comme un ruisseau et je l'ai conté à des seigneurs »). La forme est une fiction assumée, mais le fond n'est pas qu'un divertissement car, comme le disent les conteurs, « Un conte est un mensonge qui dit la vérité ».

Le conte peut être merveilleux, facétieux, d'animaux, étiologique, ... Patrimoine commun, il peut être dit par tous les individus de la communauté traditionnelle même si certains sont connus pour leur talent de conteur et recherchés comme tels pour des moments particuliers : veillées, foires, travaux collectifs, ... Il peut aussi venir dans la bouche de quiconque pour appuyer un point de vue, soutenir un positionnement.

LA FABLE

Si les contes sont des fables, ils racontent par des mots, des actions et des événements – si fabuleux qu'ils puissent être - ce qu'il faut faire, ils donnent des pistes et n'imposent rien. Les fables exigent et menacent-elles moralisent- ou elles se contentent de distraire.

Les fables qui sont aussi des contes populaires se sont transmises de générations en génération. « La fable semble être, sous sa forme première, un récit où des êtres irrationnels, et parfois des objets inanimés, sont censés, à des fins d'éducation morale, agir et parler au nom des intérêts et des passions de l'homme » (Samuel Johnson).

Souvent papelardes, parfois amusantes, les fables expriment toujours une vérité morale. Elles ne contiennent aucun sens caché, rien n'est laissé à l'imagination.

Le conte de fées, lui, nous laisse tout le soin de la décision et ne nous incite même pas à la prendre. C'est à nous qu'il appartient de décider si nous l'appliquons à notre vie ou si nous nous contentons d'apprécier les événements qu'il nous raconte. C'est le plaisir que nous en tirons qui nous incite à réagir au moment de notre choix à ses messages secrets, s'ils se rapportent à notre expérience vitale et au stade de développement que nous avons atteint sur le moment.

Exemples de différence sur une même thématique : le conte « Les trois petits cochons » et la fable « La cigale et la fourmi ». (SOURCE Bruno Bettelheim)

Pourquoi nos histoires avec des animaux qui parlent ?

Les animaux sont présents dans beaucoup de contes et dans les fables. Nous y rencontrons un bestiaire fantastique !

Hormis les fables qui leur sont consacrées et où ils occupent toute la place et toute l'histoire, leur rôle dans les contes est d'une grande importance.

Voir l'article : La place des animaux dans les livres pour enfants.

<https://rarakili.jimdofree.com/2019/12/03/la-place-des-animaux-dans-les-livres-pour-enfants/>

Le merveilleux des contes et des histoires d'animaux c'est de se servir des bêtes les plus quotidiennes, celles qui partagent notre vie, nos maisons, pour en faire des instruments de féerie, des porteurs de magie, de mystère et aussi de messages.

Ils mêlent en eux les caractéristiques d'une animalité que nous connaissons bien et se retrouvent également porteurs d'une humanité qui nous fascine et parfois nous dérange. Ils nous renvoient une image en miroir qui nous surprend. Toutes les bêtes ne sont pas forcément aimables et parfaites : certaines sont là pour servir nos projections les moins avouables (surtout dans les fables avec leur morale) !

Il y a également les horribles et les très méchants. Ils sont là pour que le héros les affronte, et bien entendu les terrasse, pouvant montrer par là tout son courage et toute son énergie.

Beaucoup d'animaux habitant les contes sont les occupants de l'arche de Noé (lions, ours, dauphins, coqs, oies, hérissons, ânes, chevaux, vaches, chèvres, sangliers, cerfs, souris, crapauds, vipères, scorpions, colombes). Les conteurs les invitent aux côtés des princes et des princesses, des rois et des reines, des pauvres bucherons et des malheureux paysans, ... Tous, sauf peut-être

le chien (trop familier et dévoué) qu'on retrouve plus régulièrement dans les fables (avec leur côté moralisant).

Cette promiscuité montre à quel point le conte insiste sur le fait que l'homme fait partie intégrante de la nature, au même titre que les plantes et les animaux.

L'homme se sent partie prenante du monde animal et de la nature, mais il les domine (et en même temps, il en a peur).

C'est donc une façon d'exorciser la peur que lui inspire la nature et en même temps d'exprimer la reconnaissance de ce qu'il lui doit.

Comme les éléments de la nature dans les contes (la forêt par exemple), les animaux ont des fonctions mythique et symbolique.

Un peu de symbolique bestiaire

Le saviez-vous ?

La symbolique du **cheval** : dans notre conte, il pourrait représenter notre capacité à surmonter les obstacles de la vie et à poursuivre notre objectif, peu importe ce qui peut se mettre sur notre chemin.

Le cheval est un animal domestiqué par l'homme mais il maintient une forte énergie sauvage qui lui est propre.

Le cheval était très présent dans la mythologie gréco-romaine. Par exemple, c'était l'animal de Neptune. Citons aussi Pégase qui était le cheval ailé sur lequel Bellérophon monta pour combattre la Chimère.

Selon le psychologue Carl Jung, les chevaux symbolisent les forces naturelles maîtrisées par les êtres humains.

Les significations typiques qui leur sont associées sont notamment :

- La motivation, l'envie de vivre.
- La fougue, l'envie sauvage de liberté.
- L'équilibre entre les parties instinctives et « apprivoisées » de la personnalité.
- La vitalité physique, mais aussi la capacité psychologique ou émotionnelle à aller de l'avant dans la vie.

Le bœuf représente la force physique.

Il est lié à l'énergie du cosmos et symbolise l'effort physique ainsi que l'action. C'est aussi un symbole de sérénité, de conformité, de force, de bonté et de patience.

Dans l'antiquité grecque, les bœufs étaient des animaux sacrés. Ils étaient souvent sacrifiés, en quantité parfois considérable. En effet, les Grecs pratiquaient parfois des hécatombes, c'est-à-dire des sacrifices de cent bœufs.

Par ailleurs, de nombreuses divinités étaient associées au bœuf. C'étaient, par exemple, les cas d'Apollon ou du Soleil.

Le renard évoque la ruse.

Dans l'imaginaire européen, le renard est associé à la flatterie, au mensonge, à la malice et à la ruse. Il symbolise l'envie, l'équité, la ruse, la finesse, la fourberie.

Voilà sûrement pourquoi c'est l'animal qui représente Robin des bois.

Dans la mythologie nordique, le renard est associé à Loki, le dieu du feu et de la malveillance car c'est l'un de ses animaux domestiques.

Dans la mythologie japonaise, les renards sont les messagers et représentants d'Inari, la divinité de l'agriculture sur Terre.

L'Écureuil est choisi pour son agilité.

En résumé, les symboles qu'on associe à l'écureuil sont : l'énergie, le jeu, la prudence, l'équilibre, la socialisation et, d'une certaine façon, l'anticipation (il se prépare et fait ses réserves de noisettes. Toute cette symbolique peut être mise en relation avec un ancien proverbe qui dit : "Nous récoltons ce que nous semons". Celui qui fournit un effort en récolte le résultat.

Le chat est choisi pour sa souplesse (il retombe toujours sur ses pattes) et ses talents de chasseur de rats !

Le chat était tenu en très grande considération chez les anciens. Il est l'emblème du courage, de l'indépendance mais aussi et surtout de la liberté, de la vigilance, de l'avarice, de la colère, de la paresse, de la protection, de la liberté et de l'indépendance.

Dans l'Égypte antique, le chat était un animal sacré associé à la protection. En effet, ses talents de chasseur protégeaient les réserves de céréales des petits rongeurs et préservaient des maladies transmises par ces animaux, comme la peste. Son rôle était si important qu'on lui accordait un statut particulier. En effet, il était interdit de maltraiter ou de tuer un chat. Dans la mythologie égyptienne, le chat était symbolisé par la déesse Bastet. Elle était représentée avec un corps de femme et une tête de chat. Cette divinité était très populaire et symbolisait la maternité, la fertilité et la protection. Aussi, son culte était très répandu.

L'âne est choisi pour son cri

Il est le symbole de la paresse, de l'ignorance et de l'entêtement. Cependant, cet animal évoque également l'humilité et la tendresse.

Dans la mythologie grecque, le roi Midas, qui avait préféré les sons de la flûte de Pan à la musique du temple de Delphes, fut puni par Apollon (le dieu de la musique et de la poésie). Celui-ci l'affubla d'oreilles d'âne. Cette anecdote est à l'origine de la tradition qui consistait à faire porter aux écoliers paresseux un bonnet d'âne.

Les musulmans considèrent l'âne comme un animal de mauvais augure. Ils pensent qu'il a la faculté d'annuler les prières.

En revanche, chez les Chrétiens, l'âne fait partie de la crèche. Il joue un rôle bienveillant auprès de l'enfant Jésus.

Le lapin est choisi pour sa vitesse.

Le lapin et le lièvre sont des animaux craintifs et rapides. Le lapin est présent dans diverses mythologies et contes. Aussi, sa symbolique est très variée. Par exemple, dans la mythologie anglo-saxonne, le lapin est associé à Eostre (la déesse du printemps). D'ailleurs, le nom de cette divinité est à l'origine du mot *Pâques*. C'est pourquoi on offre des lapins en peluches ou en chocolat aux enfants, à cette période de l'année. Le lapin est souvent associé à la magie et au mystère. En effet, le tour de magie consistant à faire sortir un lapin du chapeau du magicien est bien connu. De même, il représente un guide vers un monde mystérieux dans *Alice au pays des merveilles*, mais aussi dans *Matrix*. Le lapin est très prolifique et symbolise donc la fécondité, mais aussi la sexualité. D'ailleurs, l'expression "*Un chaud lapin*" illustre bien ce concept.

L'araignée est choisie pour sa capacité à tisser des toiles avec ses 8 pattes (pour tricoter vite 😊).

L'araignée est un insecte souvent associé à la phobie. Elle symbolise donc la peur et la répulsion. Pourtant, chez certains peuples, l'araignée symbolise l'âme libérée du corps. Dans la mythologie grecque, Arachné était une jeune tisseuse particulièrement habile. Elle affirmait même être plus douée qu'Athéna (la déesse des arts). D'ailleurs, elle prouva sa supériorité lors d'un concours et dû subir la colère de la déesse. Désespérée, Arachné se donna la mort, et Athéna décida alors de la transformer en araignée, condamnée à tisser indéfiniment sa toile.

La souris, en clin d'œil à Cendrillon et la confection de ses robes par les souris □.

La souris est un rongeur de petite taille. Elle symbolise : la timidité, l'agilité, la curiosité
Dans le folklore populaire occidental, lorsque les enfants perdent leurs dents de lait, la petite souris passe dans la nuit pour récupérer leur dent et laisse à la place un peu d'argent sous l'oreiller.

C'est donc une sorte de récompense qui vise surtout à rassurer les enfants sur la perte de leurs dents.

Le ver, le lombric rime avec l'alambique mais aussi le 'décomposeur et transformateur' de matière en gel hydroalcoolique.

Le ver est un animal invertébré très petit. Il évoque la décomposition et est donc associé à la mort. Dans la mythologie nordique, les vers sont associés à Ymir (un géant) et aux nains. Selon le mythe, Odin tua ce géant brutal et le jeta dans un immense gouffre (le Ginnungagap). Par la suite, les vers qui rongèrent la chair morte de leur dépouille engendrèrent la race des nains.

L'oiseau, en clin d'œil aussi à Cendrillon et à la confection de ses robes.

Oiseau est le nom donné à tous les vertébrés qui ont le corps recouvert de plumes et qui ont un bec.

L'oiseau symbolise : les airs, la liberté et l'âme.

Dans la mythologie égyptienne, l'oiseau était associé à l'âme. Haï était représenté par un oiseau à tête humaine. Il quittait le corps lorsque la personne mourait. Aussi, cette conception de l'âme prenant la forme d'un oiseau s'est répandue dans de nombreuses religions, notamment la religion chrétienne.

La fourmi est choisie pour son courage et son côté organisation sociale.

La fourmi est un insecte dont le labeur et la prévoyance sont bien connus. Elle symbolise, l'organisation, la prudence, le travail.

Malgré sa fragilité apparente, les fourmis résistent au temps grâce à leur grande capacité de communication. Ainsi, elles peuvent s'alerter en cas de danger, ou au contraire informer leurs congénères d'une source de nourriture. Ces qualités de communication font de la fourmi un symbole de la société.

La fourmi se caractérise également par sa grande patience. Elle est capable de parcourir de longues distances ou d'effectuer un travail énorme sans jamais s'arrêter. D'ailleurs, l'expression '*Un travail de fourmi*' illustre bien cette qualité.

La tortue représente la population confinée en déconfinement (on en parle plus haut).

C'est un animal à carapace qui symbolise : la lenteur, la longévité, la résistance, la sagesse et la constance.

Dans la culture chinoise, la tortue symbolise le monde. De plus, elle est censée détenir les secrets du ciel et de la terre.

D'ailleurs, autrefois, les Chinois croyaient pouvoir communiquer avec les morts par l'intermédiaire des tortues. Ils inscrivaient sur un morceau de carapace une question destinée à un ancêtre. Ensuite, ils jetaient ce morceau dans les flammes. Le craquement du morceau de carapace sous l'effet de la chaleur signifiait alors la réponse du défunt.

Le rat représente le méchant : le virus COVID-19

C'est un rongeur aux dents tranchantes et au museau pointu. Sa symbolique est assez ambivalente. En effet, le rat est associé à la maladie, la mort, la répugnance, la souillure mais aussi la fertilité, la richesse et l'intelligence.

Dans l'antiquité, le rat était considéré comme un animal nuisible qui dévastait les réserves alimentaires et propageait des maladies. Aussi, dans l'Égypte ancienne, le chat était utilisé pour chasser ces rongeurs.

En temps de famine ou de guerre, les rats ont permis aux hommes de survivre en les mangeant. D'ailleurs, dans certaines contrées d'Asie et d'Afrique, cet animal est régulièrement consommé.

Par ailleurs, le rat est devenu un animal très employé pour les recherches scientifiques. Aussi, son intelligence et sa capacité d'apprentissage permettent d'étudier le comportement.

Dans la mythologie hindoue, le rat est associé à Ganesh (le dieu de la sagesse et de l'intelligence) car c'est sur son dos que la divinité se déplace. Ainsi, dans cette religion, le rat a une connotation très positive.



Psychologue-Thérapeute
Ateliers - Cycles de pleine conscience
Danse Nia

www.atelierairdebien.com
Renouprez 867 • 4654 Charneux
0495/30.29.15



Rarakili - Laura Schafraet
Soutien parental
[facebook.com/Rarakili](https://www.facebook.com/Rarakili)
<http://Rarakili.jimdofree.com>
Rarakili@hotmail.com
0478/51 69 30





Départ

CHEVALINE
S'en va-t-en
GUERRE!



Il était une fois une cheffe de contrée qui décida de se battre contre un vilain virus qui avait élu domicile dans le poumon d'un rat sournois pour contaminer encore et encore la population.

Elle s'appelait Chevaline et elle lui déclara la guerre.

Elle appela ses ministres et ordonna de réunir une armée. La convocation était ainsi formulée : « Cheffe chevaline ordonne que tous les animaux de cette contrée se présentent demain devant elle pour aller à la guerre. Personne ne devra manquer à l'appel ! ».

Les sujets se présentèrent donc, et Chevaline donna ses ordres : « Confinement pour tout le monde, sauf...

- Toi le bœuf, qui es le plus gros, tu porteras sur ton dos l'artillerie et les provisions pour tous !

- Toi le renard, qui as la réputation d'être rusé, tu m'aideras à étudier les plans de guerre !

- Toi, l'écureuil, qui es si agile et qui sais monter aux arbres puis en redescendre rapidement, tu feras le guet et tu suivras d'en haut les mouvements de notre adversaire!

- Toi, le chat, qui es souple et bon chasseur, tu escaladeras les murs des forteresses et tu sèmeras la terreur chez notre ennemi, pour le déloger et le faire sortir de ses cachettes ! ».

Parmi les animaux convoqués, se trouvaient aussi l'âne, le lapin et l'araignée. En les voyant, les ministres secouèrent la tête, et l'un dit : « Cheffe, l'âne ne me semble pas tellement apte à combattre. C'est un animal peureux ».

Chevaline observa l'âne et s'adressa à ses conseillers : « Son braillement est plus puissant que ma voix. Il restera à mes côtés et me servira de trompette pour réunir nos troupes ».

Les ministres lui désignèrent alors le lapin : « Celui-là est encore plus peureux que l'autre. Nous devrions le renvoyer chez lui ! ».

Chevaline se mit à réfléchir et s'approcha du lapin : « Toi qui échappes toujours à tes ennemis, tu as appris que pour te sauver tu dois courir plus vite qu'eux. Tu seras donc mon messager et, en un éclair, tous les soldats recevront mes commandements ».

Les ministres lui désignèrent encore l'araignée : « Celle-ci est trop petite, de plus sa laideur effraie nos soldats ».

Chevaline l'approcha et lui dit « Toi, tu iras te poster à la frontière et tu y tisseras une immense toile, solide et bien serrée, qui servira de filet pour prendre au piège notre ennemi que nous chasserons vers toi ».

Quant à vous, chers habitants, respectez toujours bien les règles du confinement et surtout la distanciation sociale car si le Petit-Vilain-Virus souffle dans le vide et qu'il ne trouve personne sur qui faire voler ses microbes, ceux-ci tomberont au sol, se dessècheront et mourront ...



C'est alors seulement que la tortue arriva et se présenta devant Chevaline.

- Je pourrais vous être utile cheffe.

Les ministres tous ensemble s'écrièrent : « Mais elle va nous ralentir cheffe, elle est bien trop lente ! ».

- Comment pourrais-tu donc nous aider ? demanda Chevaline, perplexe, en regardant la tortue toute fripée qui paraissait avoir 100 ans !

- J'ai de la famille dans le monde entier et nous, les tortues, avons beaucoup de patience et sommes très résistantes. Nous avons nos maisons sur le dos et nous pouvons nous confiner rapidement. Nous sommes habilitées à être en première ligne sur le champ de bataille ! Bien sûr, nous porterons des masques sur nos visages et des chaussettes aux pattes.

C'est comme cela que Chevaline permit à la tortue d'être la première à tester le déconfinement et lui donna le droit de sortir et de voyager prudemment dans la contrée...



Et chose étrange, partout dans le monde, dans chaque contrée, la même scène se joua entre une tortue et... un rat !
Voici comment cela se passa...



Le Vilain-Virus-Rat sournois se vantait de courir plus vite que tout le monde. Il se moquait de la tortue et riait de sa lenteur. Un jour, vexée, elle lui répondit : « Mais pour qui te prends-tu ? Oui, d'accord, tu cours vite. Mais tu peux très bien être battu ! ».

Le Virus-Rat se mit à rire : « Ah ! Ah ! Ah ! Moi, battu à la course ? Et par qui ? Par toi, peut-être ? Il n'y a personne qui puisse me battre. Je suis trop rapide. Je parierais n'importe quoi. Veux-tu essayer ? ».

Dans tous les pays du monde, les tortues, irritées par une telle prétention, acceptèrent le défi et le diffusèrent via les médias et les réseaux sociaux.



Un parcours mondial avec un règlement commun fut fixé et, le lendemain à l'aube, chaque rat et chaque tortue se retrouvèrent au départ.

Le rat bâillait, à moitié endormi, tandis que la tortue, résignée, se mettait lentement en route. Voyant la lenteur de son adversaire, le rat songea à faire un petit somme : « Va ! Je fais une petite sieste, puis je te rejoindrai en quatre secondes ! ».

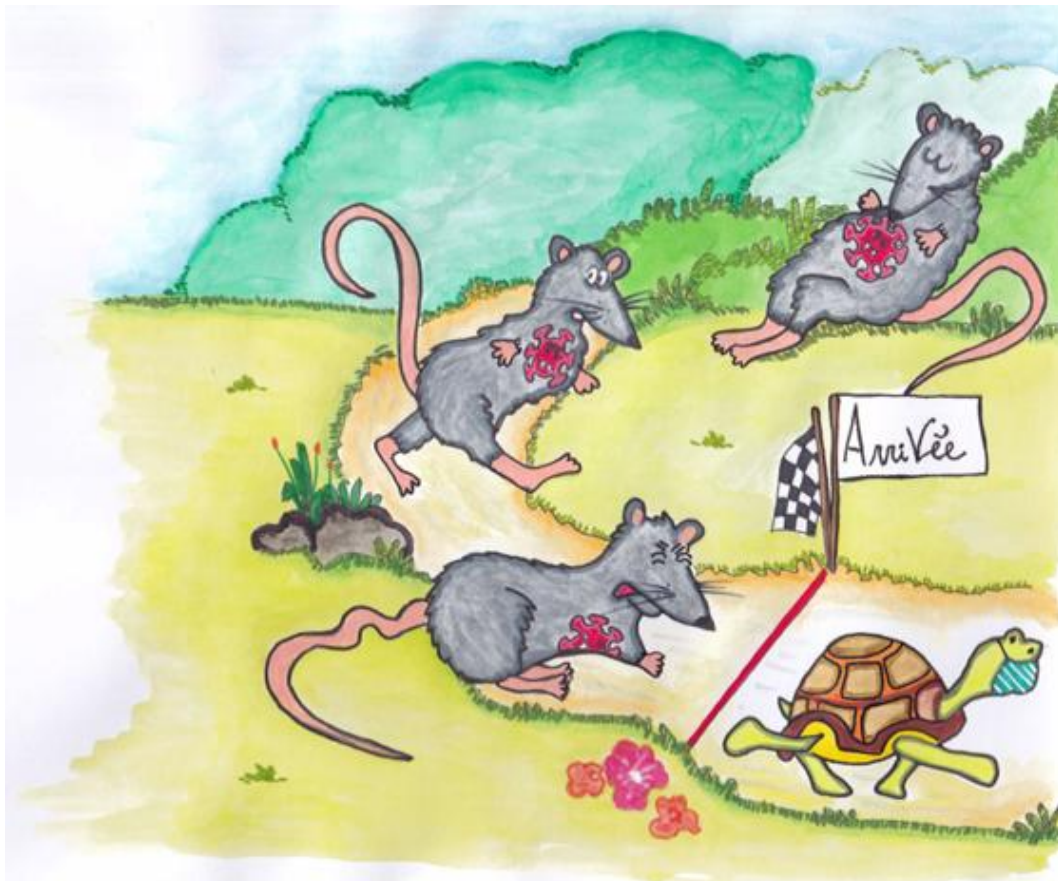
Il dormit d'un sommeil agité puis se réveilla en sursaut, cherchant la tortue des yeux. Celle-ci était encore tout près, elle n'avait même pas parcouru le tiers du trajet.

Tranquillisé, le rat pensa qu'il avait tout le temps de contaminer le peu de spectateurs qui avaient enfreint les règles du confinement et se postaient le long du parcours, sans protections. Il se mit à venir leur serrer la patte, les frôler de sa longue queue, les chatouiller de ses moustaches...

Mais cela le fatigua et lui donna encore envie de dormir. Le rat jeta un coup d'œil distrait à la tortue qui était à mi-parcours et décida de faire un dernier petit somme avant de rejoindre l'arrivée. Il s'endormit avec le sourire, en pensant à la tête que ferait la tortue quand il la dépasserait. Peu après il ronflait, heureux !

Le soleil commençait à descendre à l'horizon, et la tortue, qui depuis ce matin se hâtait avec lenteur vers l'arrivée, était parvenue à moins d'un mètre de la fin du parcours. Le rat se réveilla alors en sursaut. Épouvanté, il vit la tortue loin, très loin, et s'élança à sa poursuite !

Ramenant rapidement sa longue queue sur le dos, le souffle court, la langue pendante, le rat courut pour la rejoindre. Encore quelques pas et il réussirait ! Mais le dernier effort ne fut pas suffisant : la tortue avait déjà franchi la ligne d'arrivée. Le Virus-Rat, épuisé et humilié, se laissa tomber à côté de son adversaire qui le regarda en souriant sous son masque et lui dit : « Rien ne sert de courir, il faut partir à point ! ».



Le Petit-Vilain-Virus, fou de rage, sortit en nage du rat et se laissa emporter par le vent. Ce qu'il ne savait pas, c'est que, durant toute cette aventure et sous le commandement de Chevaline, les habitants de la contrée avaient alliés leurs forces aux Chasseurs-Soigneurs :

- Sur le plancher, les araignées tricotaient des masques.
- Dans l'alambic, les lombrics distillaient le gel hydroalcoolique.
- Les oiseaux enfilait des fils pour tisser du textile.
- Les souris taillaient, cousaient et assemblaient au son de leur machine.
- Les fourmis et les furets emballaient et distribuaient tous les paquets.



Ils avaient élaboré et tendu un piège au vilain COVID-19.

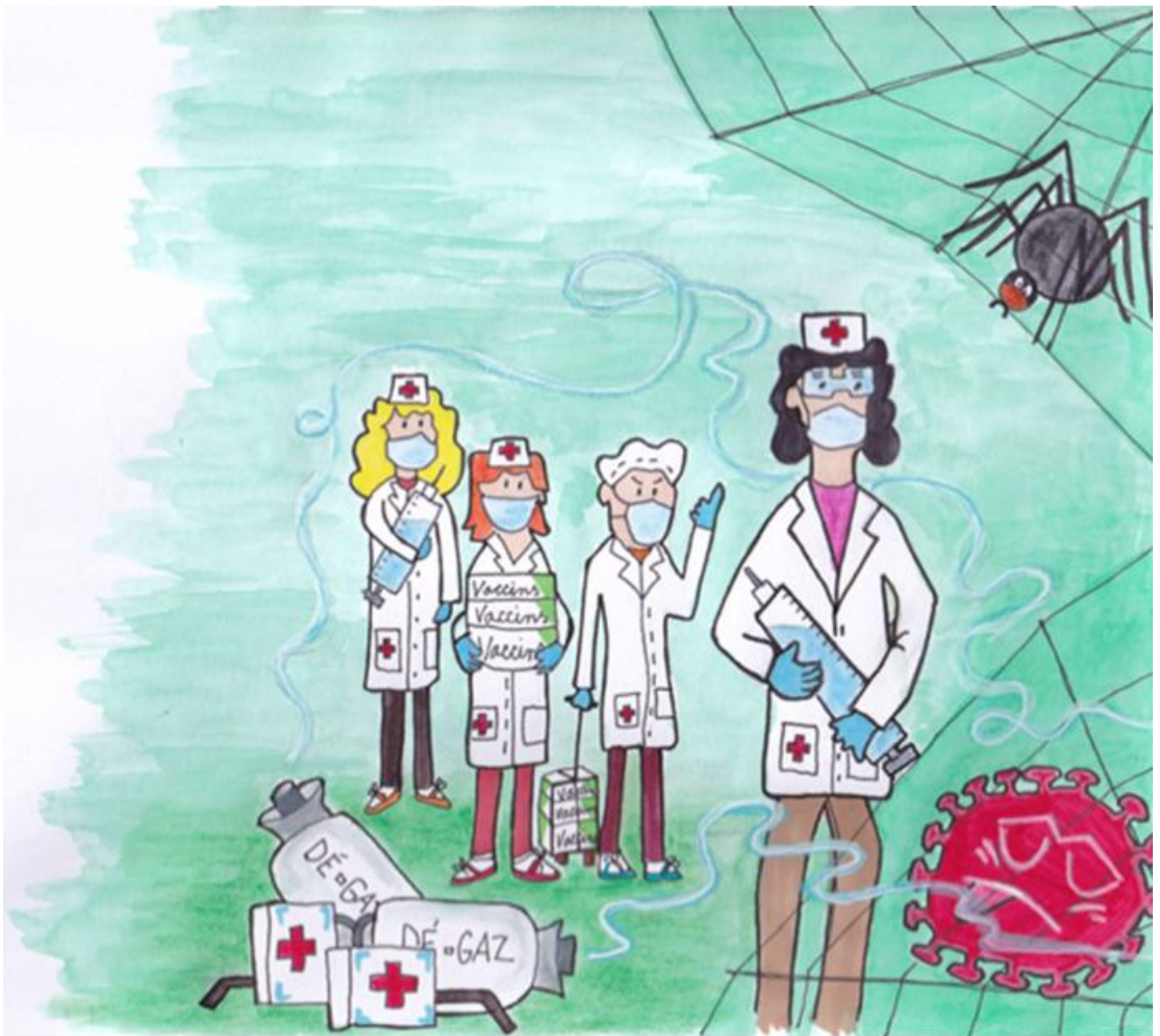
L'arrivée de la course se trouvant à moins d'un mètre cinquante de la frontière, ils avaient installé un canon à neige transformé en canon à désinfectant.

Dès que le rat eu passé la ligne d'arrivée, en dernier, ils mirent le canon en route.

Le Vilain-Virus COVID-19 fut alors emporté par le désinfectant jusque dans la toile-filet de l'araignée, et il s'y empêtra en suffoquant.

Un soigneur lui fit vite une injection de vaccin que les spécialistes des laboratoires avaient mis au point.

C'en était bel et fini de lui !



La cheffe Chevaline s'adressa alors à tous et déclara : « Chacun peut se rendre utile en temps de guerre et participer à l'effort commun, selon ses possibilités.
Le combat n'est pas terminé, continuons à exterminer ce virus partout où il se cachera.
Ensemble nous vaincrons ! ».
C'est ça, la solidarité !

Et tous entamèrent le chant de la victoire :

Dans notre contrée, très belle contrée
Le virus est mort ce soir
Et le monde, tranquillement s'endort
Le virus est mort ce soir
A-wimboé, a-wimboé, a-wimboé, a-wimboé
A-wimboé, a-wimboé, a-wimboé

Et les sages dans le village
Le virus est mort ce soir
Plus de rage plus de carnage
Le virus est mort ce soir
A-wimboé, a-wimboé, a-wimboé, a-wimboé
A-wimboé, a-wimboé, a-wimboé

L'indomptable, le redoutable
Le virus est mort ce soir
Viens ma belle, viens demoiselle
Le virus est mort ce soir
A-wimboé, a-wimboé, a-wimboé, a-wimboé
A-wimboé, a-wimboé, a-wimboé



Page Bonus

Pour ceux qui se poseraient la question ou voudraient comprendre pourquoi c'est le rat qui est maintenant à la merci du vilain virus...

Souvenez-vous, après avoir attaqué les cochons, le Petit-Vilain-Virus, qui contrôlait toujours le Grand-Méchant-Loup, avait attaqué les moutons pour continuer sa contagion. Celui-ci avait fini noyé.

Ce que vous ne saviez pas, c'est que pendant ce temps, Chevaline - la cheffe de la contrée - avait mené son enquête afin d'être certaine que tout danger était écarté pour la population.

Et bien non ! Elle avait appris que le Petit-Vilain-Virus qui avait attaqué les cochons et les agneaux avec l'aide du loup, avait été envoyé dans sa contrée par son père.

C'est lui qui avait donné pour mission à ses fils (tout aussi vilains que lui) de se propager dans tous les pays du monde. Avec leur armée de microbes Corona ayant pris le contrôle des rats, les fils du virus partirent alors prendre d'assaut les bateaux, les avions, les trains, les voitures, ... C'est ainsi que les rats colonisèrent et envahirent le monde et, par là, disséminèrent les microbes.

La cheffe Chevaline avait appris de ses enquêteurs que deux Petits-Vilains-Virus, fils du premier roi Virus COVID-19, étaient arrivés sur son territoire. C'est l'un de ces sorniois qui s'était déguisé en loup. L'autre avait décidé de se glisser dans la peau d'un rat.

Comme on vous avez pu le comprendre suite aux "*niveaux alarmants de propagation et de gravité*" du Coronavirus dans le monde, la pandémie a malheureusement été déclarée.

Tous les chefs et tous les rois du monde fermèrent leurs frontières. Plus personne ne pouvait voyager.

Le confinement c'était maintenant chacun chez soi et chacun dans son pays !

On vous racontera cela dans notre prochaine histoire : Le singe de monsieur Lorenz.



Psychologue-Thérapeute
Ateliers - Cycles de pleine conscience
Danse Nia

www.atelierairdebien.com
Renouprez 867 • 4654 Charneux
0495/30.29.15



Rarakili - Laura Schafraet
Soutien parental
[facebook.com/Rarakili](https://www.facebook.com/Rarakili)
<http://Rarakili.jimdofree.com>
Rarakili@hotmail.com
0478/51 69 30



Glossaire

- Les *virus* sont des microbes, c'est-à-dire des organismes invisibles à l'œil nu. Mais contrairement à la bactérie, un virus ne vit pas tout seul. C'est un parasite : il doit s'installer dans le corps d'un être vivant (une plante, un animal, un humain...). Il pénètre à l'intérieur même des cellules. Et en se multipliant, le virus empêche le corps de bien fonctionner : il cause une maladie.
Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus.
- L'*artillerie* est l'ensemble du matériel nécessaire pour mener une guerre.
- Le *déconfinement* : c'est la sortie d'une période de confinement, assortie d'un ensemble de mesures, de dispositifs imposé par le chef du pays afin de pouvoir sortir de chez soi, petit - à - petit.
- *Contaminer* : c'est l'action de transmettre, de communiquer le virus facilement au contact des autres. Celui qui attrape le virus est contaminé. Quand on est contaminé, on devient positif ou porteur : cela veut dire que le virus est là, même s'il ne se manifeste pas encore.
- Le *confinement* : cela veut dire que l'on doit rester enfermé, isolé, maintenu dans un espace restreint.
- ✓ Le *masque* : c'est une protection qui vient se poser devant le nez et la bouche qu'il doit bien couvrir. Il est maintenant obligatoire à partir de 12 ans, dans tous les lieux publics, les transports en communs, les magasins et si on présente des symptômes de COVID-19 ou si on s'occupe de personnes malades ou âgées.
Attention à bien se laver les mains avant et après l'avoir positionné et à ne plus y toucher. Pas facile, il va falloir s'habituer.
- Du *gel hydroalcoolique* : il peut servir lorsqu'on ne sait pas se laver les mains à l'évier. Il permet de tuer les microbes présents sur la peau. Il porte ce nom car il est constitué d'eau (hydro-) et d'alcool (-alcoolique). On en verse un peu sur ses mains sèches puis on frotte en effectuant les mêmes gestes qu'avec du savon (sur les paumes, le dos des mains, les doigts, les ongles, entre les doigts, sur les poignets, ...).
- ✓ Du *désinfectant* : c'est un produit spécial (comme de l'alcool, de l'eau bouillante ou de l'eau de javel) qu'on applique afin de détruire les microbes qui pourraient avoir été déposés quelque part (sur les mains, sur les meubles, sur les objets, ...).
- ✓ Un *vaccin* : c'est un produit qu'un docteur injecte dans notre corps pour le protéger à l'avance d'une maladie. Chaque vaccin nous protège d'une maladie bien précise. On a donc besoin de trouver un vaccin bien spécifique au COVID-19.

Pour comprendre la maladie du Coronavirus

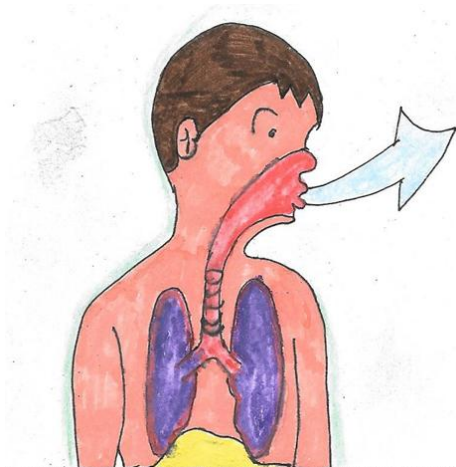
Dans le conte deux (Le Vilain-Méchant-Virus-Loup), on t'explique ce qui se passe dans notre corps quand nous sommes infectés par un virus. Nous savons que le COVID-19 attaque surtout les poumons et le système respiratoire des personnes malades. Les malades maigrissent et sont très fatigués. Ils ont des difficultés pour respirer. On en reparlera dans le conte n°4.

Quand nous sommes en bonne santé, comment fonctionne le système respiratoire ?

Le système respiratoire représente, en grande partie, les poumons.
Quand tu respirez, l'air rentre et sort de tes poumons



Tu fais entrer de l'air dans tes poumons en inspirant. Les côtes se gonflent et se soulèvent. Le diaphragme s'abaisse pour laisser de la place aux poumons gonflés par l'air.



Tu souffles, l'air ressort. Les côtes se resserrent et s'abaissent. Le diaphragme monte pour chasser l'air. On dit que tu 'expirés'.

Que devient l'air qui entre dans les poumons ?

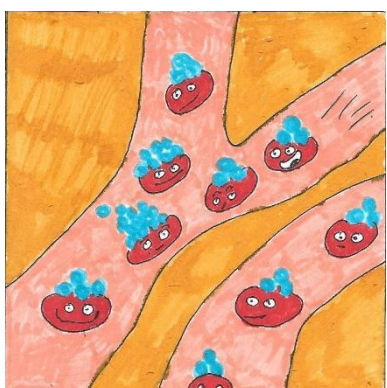


L'air qui entre dans tes poumons contient de l'oxygène. Tout ton corps a besoin d'oxygène pour vivre ! Au fond des poumons, des petits sacs prennent l'oxygène et le donnent au sang.



En échange, ces petits sacs reprennent un gaz mauvais pour le corps : le gaz carbonique. Les poumons rejettent ce gaz quand tu souffles.

Pourquoi le sang est-il rouge ?



Le sang est rouge car il contient des globules rouges, des petits éléments très importants dont le travail est de transporter l'oxygène à travers tout le corps.

Pourquoi le cœur bat-il plus vite quand tu cours ?

Quand tu cours, tes muscles ont besoin de beaucoup d'oxygène et de sucre. Tu te mets donc à respirer plus vite pour prendre plus d'oxygène. L'oxygène passe dans ton sang et ton cœur bat plus vite pour envoyer plus vite le sang vers tes muscles.



Savais-tu que notre corps contient 5 litres de sang ?

Avec la pandémie, nous risquons d'être contaminés par le Coronavirus. Que se passe-t-il ? Que faire ?

Origine du COVID-19

Le nouveau Coronavirus déclenche une maladie appelée COVID-19 (CO veut dire « Corona », VI « Virus », D « Disease » qui signifie « maladie » en anglais. Le 19 correspond à 2019, l'année où est apparue la maladie.

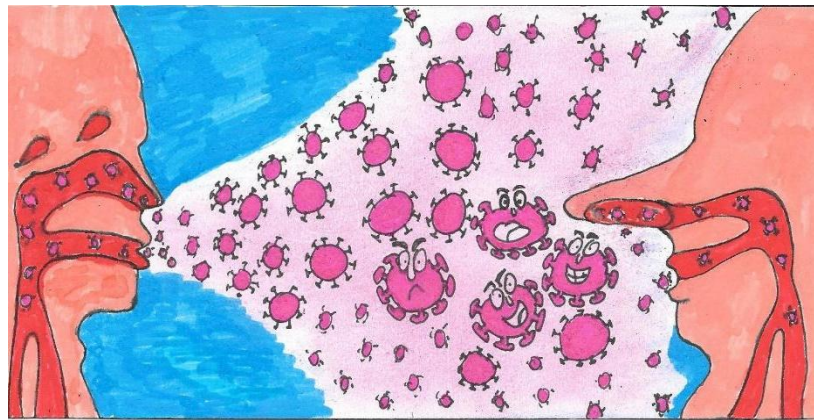
Le nouveau Coronavirus est apparu dans la ville de Wuhan, en Chine.

Voici ce que pensent les chercheurs...

À l'origine, ce serait une chauve-souris qui était porteuse de ce virus. Elle l'aurait transmis à un autre animal (on ne sait pas encore lequel), qui aurait été vendu sur un marché. Ce dernier l'aurait ensuite transmis à un humain, ce qui est rare. Puis cet humain l'aurait transmis autour de lui, et la maladie s'est alors répandue en Chine.

- ✓ **Le coronavirus** est un virus très contagieux : chaque personne infectée en présence de 100 personnes va contaminer au moins 3 personnes en l'absence de mesures de protection. Soit la même contagiosité qu'un rhume. Mais si le coronavirus est très contagieux, c'est surtout parce qu'il se diffuse dans une population non immunisée et non vaccinée. Contrairement à la grippe, il n'y a aucune barrière immunologique pour limiter sa diffusion On n'a pas encore développé nos défenseurs : les anticorps qui persistent d'une année sur l'autre. (voir explications en dessin du conte 2).
- ✓ **Le délai d'incubation** du coronavirus COVID-19 est de 3 à 5 jours en général, il peut toutefois s'étendre **jusqu'à 14 jours**. Pendant le temps d'incubation, on peut être contagieux, c'est à dire qu'on peut être porteur du virus avant l'apparition des symptômes ou dès l'apparition de signaux faibles.
- ✓ **Porteur sain** : Il existe des gens infectés par le virus qui ne présentent aucun symptôme mais qui peuvent quand même transmettre la maladie. On les appelle des porteurs sains.
- ✓ **La propagation** du virus : c'est le fait que le Coronavirus est diffusé, qu'il s'étend sur de plus en plus de monde, d'une personne porteuse à l'autre.
Le COVID-19 se propage par des gouttelettes expulsées par le nez ou par la bouche quand une personne tousse ou éternue. Des objets peuvent être contaminés par des personnes malades. Et si une personne saine les touche, elle peut contracter la maladie car le virus survit plusieurs heures à l'air libre sur une surface sèche.

Le virus se transmet par le biais des gouttelettes de salive émises lors de la toux et des éternuements ou quand une personne contaminée expire l'air et que celui-ci se diffuse autour d'elle.



Si une personne inspire de l'air contaminé, le virus se retrouve dans les poumons.



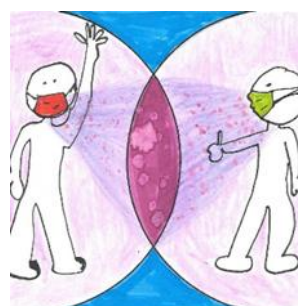
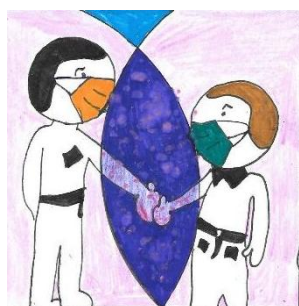
Le COVID-19 est invisible à l'œil nu mais si tu imagines qu'on diffuse dans l'air un gaz qui mettrait le virus en couleur dès qu'il le touche, notre air ambiant ressemblerait à ceci :



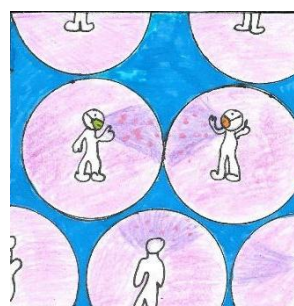
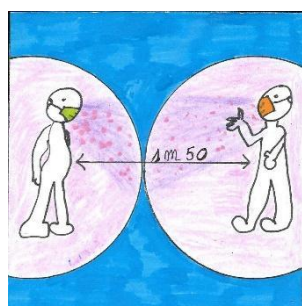
C'est pour cela que la **distance sociale** est importante. On dit qu'il faut garder un espace d'1,5m d'écart entre deux personnes qui ne vivent pas ensemble. Normalement, si on garde cette distance, on ne peut pas être contaminé par le Coronavirus. On parle aussi de '**bulle physique de protection**'.

Cette distance sociale doit même être plus grande quand on fait du sport car la distance de propagation des particules est plus grande : quand quelqu'un fait du sport, il respire plus intensément, plus rapidement et donc expire plus de microbes potentiels qui restent en suspension plus longtemps dans l'air autour de lui.

X **Moins de 1,50m** = distance sociale non respectée : les bulles physiques de protection s'entrecroisent et la personne infectée peut contaminer l'autre.



✓ **1,50 m ou plus** = distance sociale respectée : les bulles physiques de protection ne se touchent pas et la personne infectée ne peut pas contaminer l'autre. Les deux personnes sont en sécurité.



La distanciation sociale est donc primordiale et le port du masque est vivement conseillé et même obligatoire dans certaines circonstances pour éviter le plus possible que le virus rencontre de nouveaux 'hôtes' (des personnes saines) et les contamine. Ceux-ci pourraient alors contaminer à leur tour d'autres personnes et la propagation continuerait.

Dans cet ordre de priorité on peut réduire, diminuer la propagation :

1. Les gestes barrières d'hygiène : se laver les mains, tousser dans le coude (voir notre 2^{ème} conte : « Le Vilain-Virus-Loup et les 7 agneaux »).
2. La distanciation sociale
3. Le port du masque.

Les personnes habitant sous un même toit, comme elles se côtoient quotidiennement, ne sont pas obligées de maintenir la distance sociale ni de mettre un masque, même s'il faut rester vigilant.

Les gestes d'hygiène sont importants, encore plus si une des personnes est malade (comme dans le conte des agneaux où les frères malades sont mis en quatorzaine, c'est-à-dire en quarantaine de 14 jours).

On dit qu'ils forment 'une bulle' ensemble : ils peuvent se promener, faire du sport, rester ensemble sans distance physique entre eux.

Ils doivent cependant bien maintenir une distance d'au moins 1,5 m avec les personnes extérieures à leur bulle.



Le masque

Dans le glossaire, on explique que le masque est une protection qui vient se poser devant le nez et la bouche, qu'il doit bien couvrir. Il est maintenant obligatoire, à partir de 12 ans, dans tous les lieux publics, les transports en commun, les magasins et si on présente des symptômes de COVID-19 ou si on s'occupe de personnes malades ou âgées.

L'efficacité dépend aussi de la sorte de masques : tu as dû entendre parler de normes FFP2, FFP3, masques chirurgicaux, masques en papier, masques en tissus...

Selon les modèles ils filtrent plus ou moins bien les particules les plus fines. C'est pour cela que les plus performants sont donnés en priorité au personnel médical et aux personnes en contact direct avec les malades du COVID-19.

Le masque sera obligatoire dans les transports en commun, à partir du 4 mai, pour les + de 12 ans. La cheffe de notre pays nous dit : "*Par ce terme, il faut entendre que le port d'un masque ou de toute autre alternative qui permette de se couvrir la bouche et le nez – comme une écharpe ou un foulard – est accepté.*

Cette obligation devra s'appliquer dès l'entrée dans une gare, une station, un point d'arrêt, etc. Les masques seront aussi utilisés dans le cadre du travail si les distances de sécurité ne peuvent pas être respectées. »

Un masque n'est pas une protection à lui seul et doit être combiné aux distances de sécurité et aux règles d'hygiène. Il est important de l'utiliser de manière rigoureuse. Cela signifie, par exemple, de :

- Se **laver les mains** avant et après l'avoir manipulé.
- Le **positionner correctement** sur votre visage, donc en couvrant à la fois le nez et la bouche.
- Ne **plus y toucher** une fois que vous l'avez mis.
- Ou encore le **laver** à haute température après chaque utilisation.

Les différences entre microbe, bactérie et virus

Derrière les **maladies** que nous attrapons, se cachent toujours les mêmes coupables : les microbes. Mais tous ne sont pas forcément dangereux.

Le terme **microbe** signifie « petite vie ». Il a été utilisé par le chirurgien français Charles-Emmanuel Sédillot en 1878 pour désigner tous les êtres vivants qui ne se voient qu'au microscope et qui provoquent des maladies. On sait maintenant que ce terme commode n'est pas très scientifique. Il mélange en effet des micro-organismes très différents : bactéries, virus, protozoaires, algues unicellulaires, champignons... Les premières bactéries observées avaient des formes de bâton (bakteria en grec).

Quelles sont les différences entre bactéries et virus ?

Ce sont tous des microbes. Ils sont tout petits et on les confond assez facilement. Pourtant, bactéries et virus sont deux choses bien différentes. Pour lutter efficacement contre ceux qui provoquent des maladies, mieux vaut les identifier clairement.

- Les **bactéries** sont des êtres vivants microscopiques, donc des microbes, constitués d'une unique cellule entourée d'une paroi et dépourvue de noyau. Elles mesurent autour de 1 µm (une bactérie est cinquante fois plus fine qu'un cheveu) et sont le plus souvent en forme de bille ou de bâtonnet. Les bactéries sont les premières formes de vie apparues sur terre, il y a plus de trois milliards d'années et elles colonisent encore la totalité des milieux terrestres. Beaucoup d'entre elles ne sont pas nocives, certaines s'avèrent même être bénéfiques pour l'humain (elles nous aident à digérer, par exemple), mais d'autres sont à l'origine de maladies graves comme la peste, le choléra, la tuberculose ou, moins terrible, l'angine. Les antibiotiques empêchent la multiplication des bactéries.
- Les **virus** sont des microbes, c'est-à-dire des organismes invisibles à l'œil nu. Mais contrairement aux bactéries, les virus (20x plus petits) ne vivent pas seuls. Ce sont des parasites : ils doivent s'installer dans le corps d'un être vivant (une plante, un animal, un humain...). Ils pénètrent à l'intérieur même des cellules. Et en se multipliant, les virus empêchent le corps de bien fonctionner. Ils sont toujours à l'origine de maladies comme la grippe, la varicelle, le Sida, ... (aucun n'est bénéfique, son nom en latin veut d'ailleurs dire « poison »). Les antibiotiques n'ont aucun effet contre les virus.

Epidémie versus pandémie

Difficile de saisir la nuance entre **épidémie** et **pandémie**. La principale différence réside dans l'ampleur géographique d'une maladie infectieuse.

- Une **épidémie**. Le mot « épidémie » désigne une maladie qui contamine beaucoup de personnes dans une région. Ce mot vient du grec « epos », qui veut dire « sur », et de « demos », qui veut dire « peuple » (du latin « epidemia », qui signifie "à la maison"). Cela correspond au développement et à la propagation rapide d'une maladie contagieuse, le plus souvent d'origine infectieuse, chez un grand nombre de personnes. Elle se limite à une région, un pays ou à une zone bien définie.

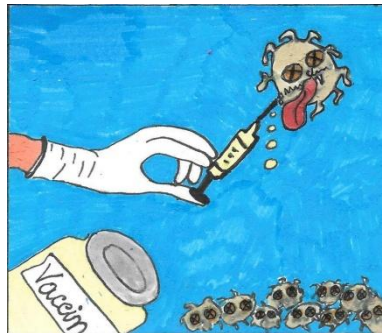
- **Pandémie** vient des mots grecs « pan » (qui veut dire « tout ») et demos (qui signifie "peuple"). La pandémie s'étend à toute la population d'un continent, voire au monde entier. Son impact et sa gravité (nombre de contaminations et taux de mortalité) sont donc plus importants que ceux d'une épidémie. On parle de pandémie pour le COVID-19, car il est présent dans plus de 100 pays.

Le vaccin

Des chercheurs du monde entier travaillent pour trouver un vaccin qui pourrait tous nous immuniser. Pour le moment, des produits sont en test mais on ne sait pas encore s'ils fonctionnent. Il faut aussi s'assurer qu'ils ne sont pas dangereux pour les humains. Ces tests vont durer plusieurs mois, alors il est peu probable qu'un vaccin soit trouvé cette année.

Les vaccins obligatoires ont permis d'éradiquer certaines maladies dans les pays développés. Un vaccin, en principe, consiste à injecter des fragments de microbes que l'on a rendu inoffensifs. Le corps les prend pour des intrus dangereux, et se dépêche de fabriquer des défenses. Comme cela, si on rencontre les vrais microbes par la suite, ils ne peuvent plus rien contre nous. On est alors immunisé, ce qui veut dire qu'on n'attrapera plus la maladie et donc qu'on ne sera plus contagieux, qu'on ne saura plus transmettre la maladie aux autres. Si tout le monde pouvait être immunisé ou vacciné on serait alors tous protégés ! (voir notre 2^{ème} histoire : « Le Vilain-Méchant-Virus-Loup et les 7 agneaux »)

Le premier vaccin, mis au point par Louis Pasteur en 1885, a permis de combattre la rage. Depuis, la vaccination est devenue un processus courant, et un certain nombre de vaccins sont même obligatoires, comme ceux contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Savais-tu que le mot vaccin provient du fait que le premier traitement de ce type utilisait le virus de la vaccine (vacca = vache en latin) pour immuniser les sujets contre la variole (une autre maladie).



5 conditions pour que le déconfinement puisse débuter :

On a déjà abordé les 3 premières conditions mais tu as peut-être entendu parler des deux dernières/

1. **Les gestes barrières-** (voir contes précédents)
2. **La distanciation sociale** (voir ci-dessus)
3. **Le port du masque** (voir ci-dessus)
4. **Le testing**
5. **Le tracing**

- **Le testing :**

Il existe des tests qui permettent de savoir si une personne est atteinte du Coronavirus au moment où elle est testée. Le test "PCR" (de l'anglais "Polymerase Chain Reaction") ou "virologique", consiste à faire un prélèvement naso-pharyngé au moyen d'un écouvillon (genre de coton -tige) inséré dans le nez. Le résultat est disponible après 3 à 4 heures. Détecter le Coronavirus permet de suivre l'évolution de l'épidémie dans le pays et la circulation du virus lors du déconfinement de la population.

Quant aux tests sérologiques (tests sanguins pour rechercher les anticorps, nos défenseurs liés au Coronavirus dans le sang et qui témoignent d'une infection passée), ils seront destinés à étudier le niveau d'exposition au virus, l'immunité des personnes et suivre l'évolution de l'épidémie.

- **Le tracing :**

Le dépistage ("testing") va de pair avec le traçage ("tracing"). Si une personne testée est positive et donc infectée, elle devrait être mise en quatorzaine. Elle sera alors appelée par un « contact center », un « Corona détective » afin d'établir la liste des contacts qu'elle a eus dans les deux semaines précédentes. Les personnes qui auront été en contact avec la personne infectée seront à leur tour avertis. Ils devront s'adresser à leur médecin de famille s'ils présentent des symptômes, en vue d'être testés.

Le tracing inquiète et pose beaucoup de questions aux gens. Un comité devra se charger de coordonner le tracing et fixer un cadre juridique, notamment pour le respect de la vie privée (pour ne pas que nos données personnelles soient visibles et utilisées par tout le monde sans notre accord).

Plusieurs étapes pour déconfiner progressivement:

Par exemple, avec un certain temps entre chacune:

1. Les entreprises et les industries reprennent, le sport est élargi
2. Les familles peuvent un peu se retrouver et les commerces rouvrent
3. Retour (progressif) à l'école, au musée et à la vie sociale
4. Le retour de l'Horeca, réouverture des restaurants et des bars.

La stratégie de déconfinement doit se faire en plusieurs étapes. Ces étapes ont été planifiées et ne sont pas gravées dans le marbre. Cela veut dire qu'elles peuvent changer et qu'on pourrait faire 'marche arrière' si l'évolution de l'épidémie était défavorable (notamment si le nombre de personnes malades et hospitalisées augmentait à nouveau). Le plan de déconfinement peut alors toujours être remis en cause !

Rappelle-toi :

- ✓ Il est rare qu'un enfant soit malade du Coronavirus. Mais si ça arrivait, il serait soigné et guéri.
- ✓ Tout nez bouché ne veut pas dire qu'on est atteint du COVID-19, on peut simplement être enrhumé !
- ✓ La plupart des gens ne tombent pas gravement malades et/ou ont très peu de symptômes mais il ne faut pas que tout le monde tombe malade en même temps pour qu'on puisse être bien soigné.
- ✓ Si un parent tombe malade, il portera un masque et on fera attention en famille. Et si c'était vraiment grave, (si les deux parents étaient à l'hôpital), on aurait le temps de confier les enfants à une personne proche, qu'ils connaissent déjà et qui s'occuperait d'eux pendant que les parents seraient soignés.
- ✓ Hôpitaux, médecins et infirmières,... tout le personnel soignant est mobilisé pour assurer des soins de qualité en cas de maladie. Les scientifiques cherchent, et sont en train de trouver des médicaments efficaces.

Chevaline s'en va en guerre,
Miron-ton, miron-ton, miron-taine,
chevaline s'en va en guerre,
Ne sait quand reviendra. (3X)
Elle reviendra z-à Pâques,
Miron-ton, miron-ton, miron-taine,
elle reviendra z-à Pâques
Ou à la Trinité. (3X)

Source :

Malbrough s'en va-t-en guerre ou *Mort et convoi de l'invincible Malbrough* est une chanson française traditionnelle. En général, les enfants l'apprennent très jeunes.

Pistes pour réfléchir ensemble

- 1) Pourquoi Chevaline ordonne-t-elle la réunion des animaux ?
- 2) Associe chaque animal avec son trait de caractère ou sa force (qui ont aidé à combattre le rat).

Chevaline	Ruse
Bœuf	Souplesse
Renard	Patience et résistance
Écureuil	Dirigeante
Chat	Don pour tisser
Âne	Agilité
Lapin	Puissance sonore
Araignée	Force
Tortue	Rapidité

- 3) Comme tu l'as découvert dans l'histoire, chacun peut être utile en faisant ce qu'il peut. Et toi, comment pourrais-tu être utile pour les autres durant cette période de Coronavirus ?
- 4) Invente la suite de l'histoire... Après la course, qu'ont fait Chevaline et les autres animaux ?

Jeux

Voici les images miniatures de l'histoire. Imprime-les et découpe-les.

Tu peux :

- Les remettre dans l'ordre (structuration temporelle). Après cela, tu pourras raconter l'histoire à tes parents (langage oral – compréhension et expression).
- Les couper en deux, les mélanger puis les réassembler (orientation et structuration spatiales).

Tu trouveras aussi un dessin à colorier comme tu le souhaites.

Tu peux développer ta créativité :

- Avec de la pâte à modeler, de la pâte à sel ou de l'argile, tu peux créer les animaux de l'histoire en 3D.
- Pour présenter les personnages que tu as fabriqués, crée une scène, un décor. Crée leur environnement, construis-leur un monde...
 - o À l'extérieur ou dans ton bac à sable, avec les petits objets de la nature que tu trouves dans ton jardin (fleurs, cailloux, morceaux de bois, graine, sable, pierres...).
 - o À l'intérieur, avec tous les jouets et objets qui pourraient convenir (Playmobil, Lego, Kapla, boîtes, bouchons, papier, carton...).

Bon amusement et n'hésite pas à nous envoyer des photos ou des vidéos de tes créations !

On en sera ravies.



Psychologue-Thérapeute
Ateliers - Cycles de pleine conscience
Danse Nia
www.atelierairdebien.com
Renouprez 867 • 4654 Charneux
0495/30.29.15



Rarakili - Laura Schafraet
Soutien parental
[facebook.com/Rarakili](https://www.facebook.com/Rarakili)
<http://Rarakili.jimdofree.com>
Rarakili@hotmail.com
0478/51 69 30



