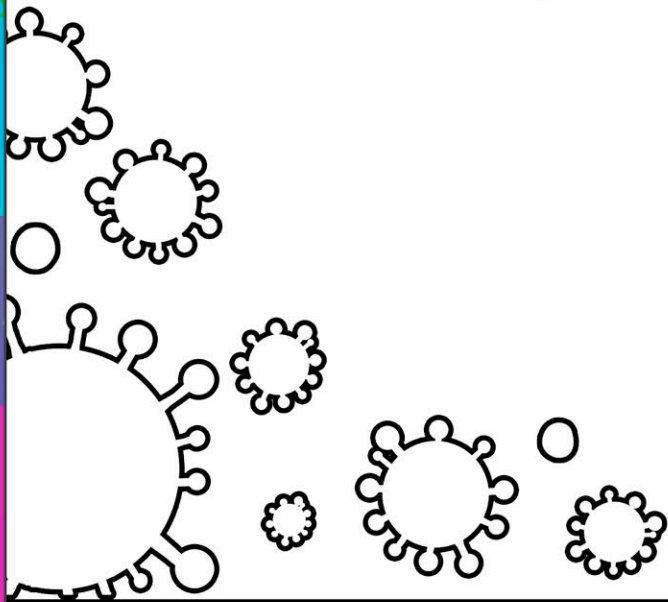
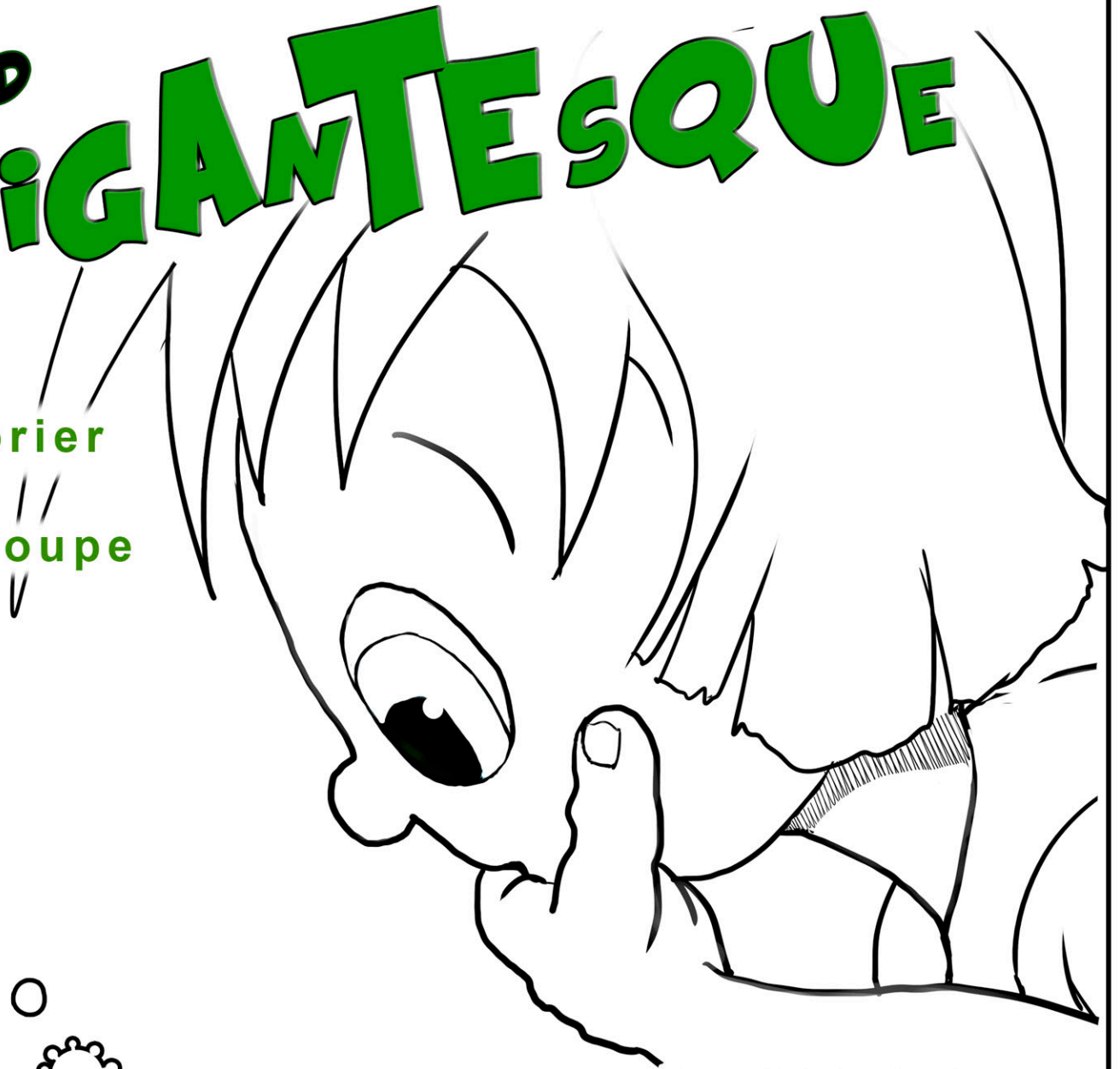


PETIT COVID

DEVENU

GI-GIGANTESQUE

Dessins à colorier
et
activités de groupe



©2020 Fabrice Boulanger
Nathalie Parent

Ce livre d'activité

est une publication unique, gracieuseté de la collaboration
de Nathalie Parent, psychologue et auteure, et de Fabrice Boulanger, auteur et illustrateur.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.

Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est
strictement interdite sans l'autorisation écrite des collaborateurs.

Toute reproduction ou exploitation d'un extrait de ce livre constitue une
infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles
pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Texte : Nathalie Parent

Texte et illustrations : Fabrice Boulanger

© Nathalie Parent / Fabrice Boulanger 2020

Activités complémentaires au livre *Petit Covid devenu gigantesque*

Voici quelques suggestions d'activités à faire avec les enfants :

1. Colorier un petit Covid, le découper, y coller un bâton pour en faire un personnage. Il pourrait être intéressant de voir ce que chaque enfant a le goût de faire avec : l'isoler, le cacher, jouer avec, etc. ;

2. Créer une chanson en groupe sur Covid ;

3. Jouer l'histoire du petit Covid en pièce de théâtre ;

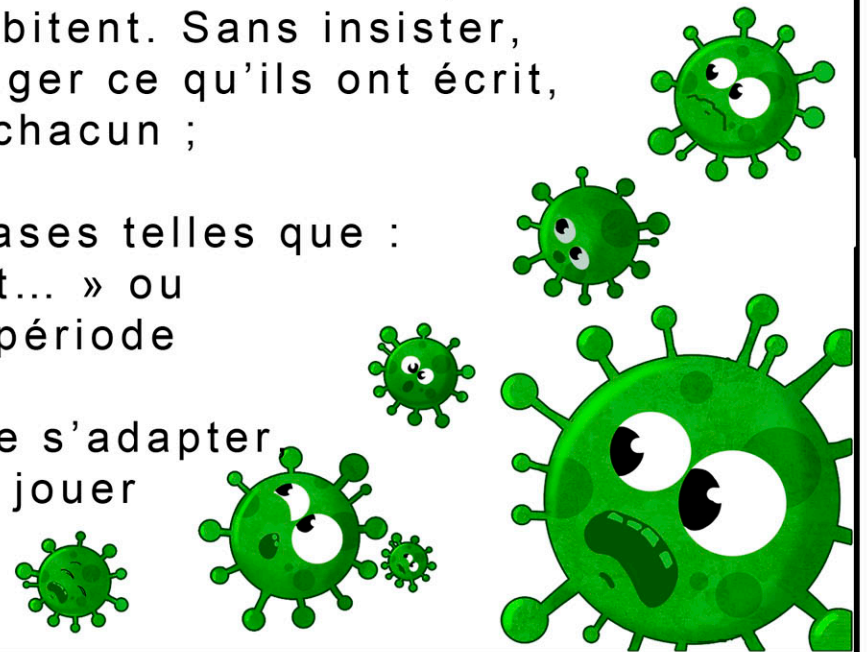
4. Tenir un « journal » de pensées – émotions dans lequel chacun écrit les pensées ou émotions qui l'habitent. Sans insister, on peut proposer aux enfants de partager ce qu'ils ont écrit, tout en respectant les différences de chacun ;

5. Composer un texte à partir de phrases telles que :

« Ce que j'aimerais dire à Covid, c'est... » ou

« Ce que j'apprends sur moi en cette période de distanciation sociale est... »

(par exemple voir ses forces, le fait de s'adapter, de se rendre compte qu'il a besoin de jouer avec ses amis, que ses parents sont importants, etc.) ;



6. Faire une causerie sur le thème : « Ce qui me manque présentement, c'est... et ce que je suis content d'avoir, c'est... » ;



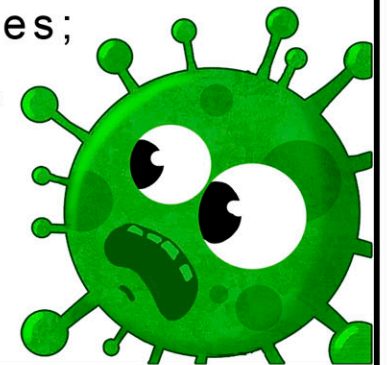
7. Faire un jardin ou faire pousser une graine comme symbole que la vie est forte, que la vie continue et en souvenir des gens qui sont décédés;

8. Jouer à l'astronaute comme exercice de détente : chacun enfle, de façon imaginaire, son costume d'astronaute. En gardant la distance, les enfants se promènent comme sur la Lune, très lentement, en s'imaginant être protégé par son costume. L'enfant se promène en étant conscient de chaque mouvement qu'il fait, très lentement. Ici, on vise la confiance en l'avenir et en soi ainsi que la détente par la pleine conscience. On peut faire un retour par la suite pour entendre comment chacun s'est senti;



9. Faire la tortue en position de détente : l'enfant se visualise protégé dans sa carapace de tortue, accroupi en boule, tout en prenant de bonnes respirations lentes et profondes;

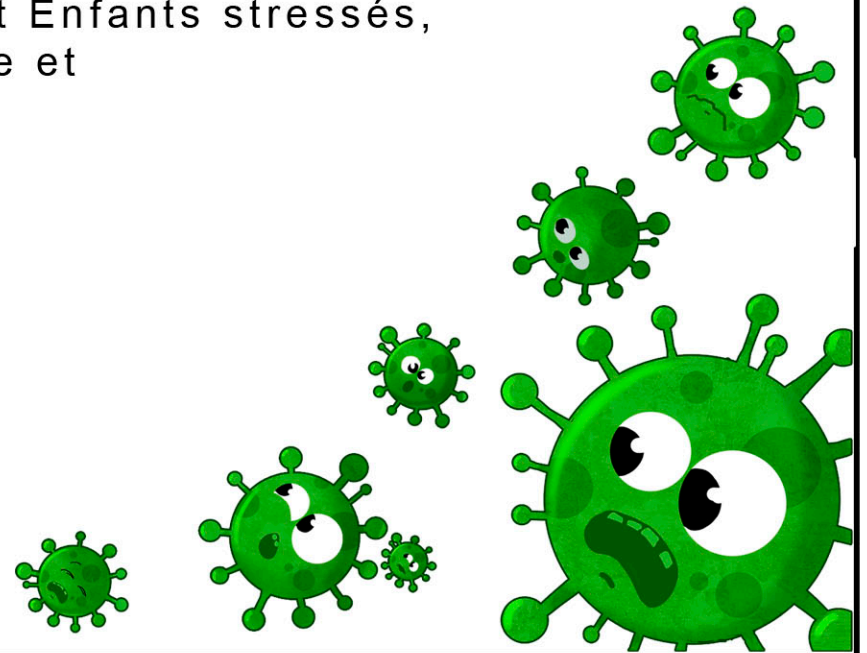
10. Stimuler la bienveillance envers soi-même par des auto-massages : se masser les épaules, les mains, la nuque, les cuisses, les mollets, les pieds si possible.



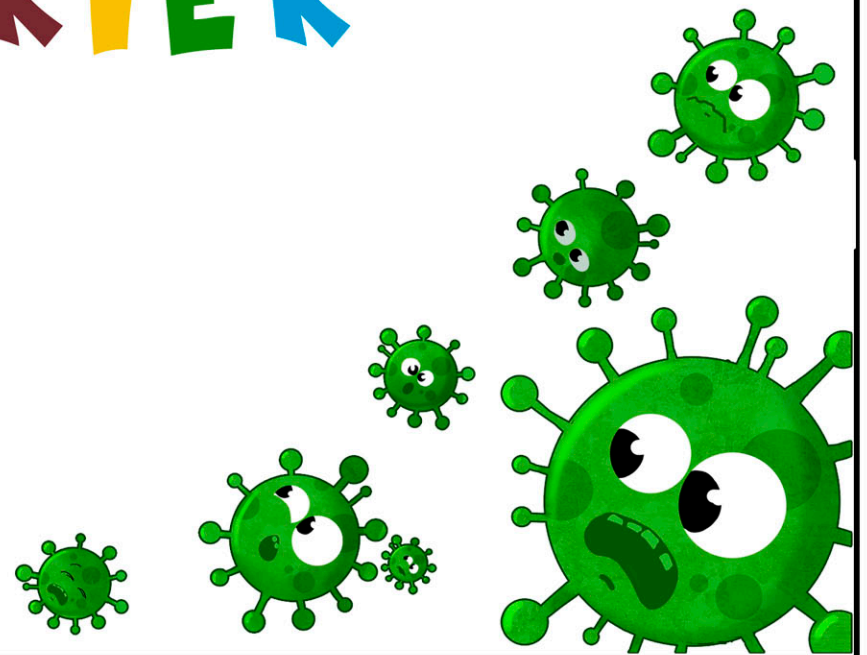
Voici un exercice de détente en ligne et gratuit, affiché sur le site de la Fondation Philippe Laprise, en collaboration avec Savoir mieux-être : l'exercice du papillon

<https://www.savoirmieuxetre.com/a/course/678/syllabus/610/lesson/4616>

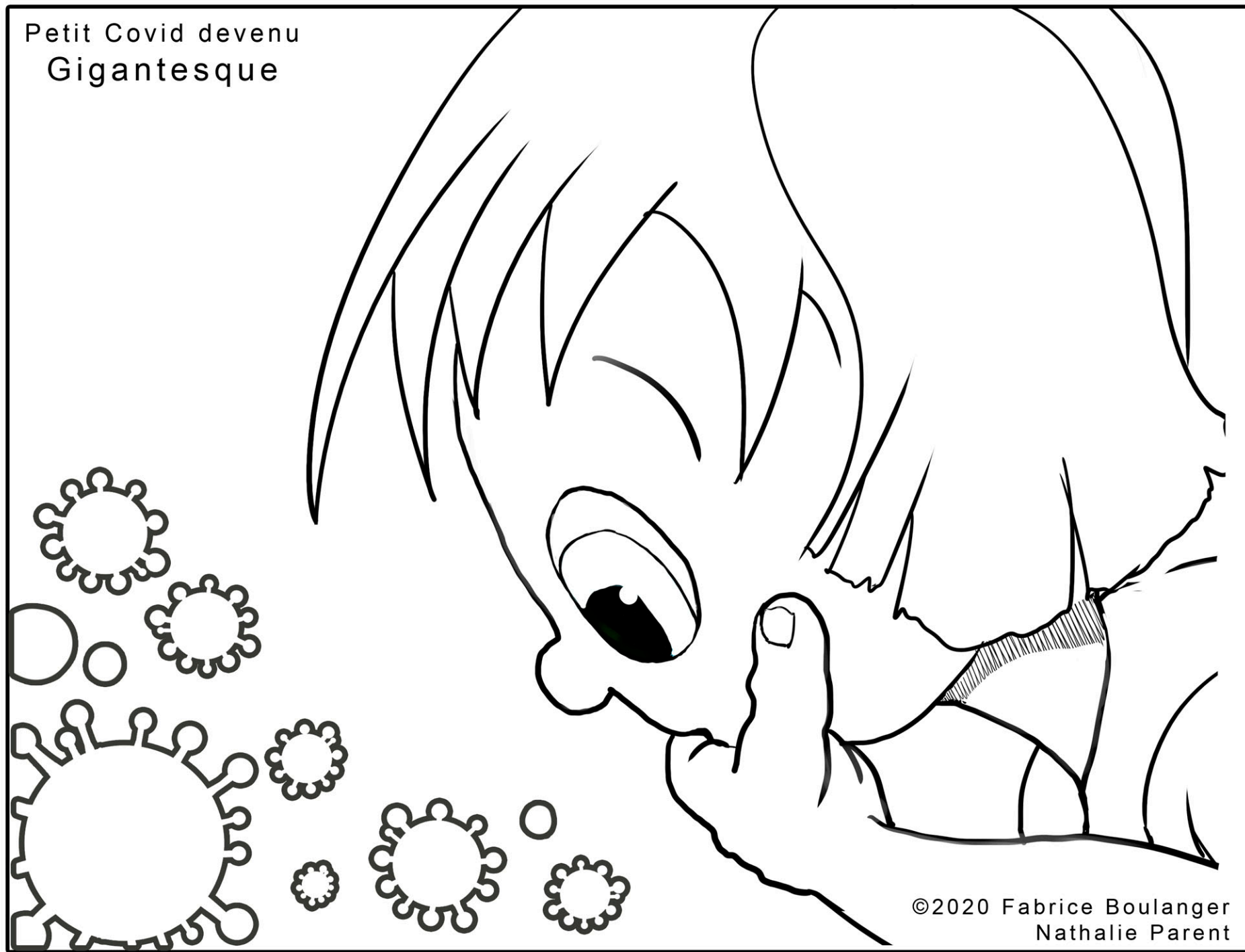
Les exercices de détente suggérés ici se retrouvent dans les différents livres de Nathalie Parent, dont Enfants stressés, Alex, surmonter l'anxiété à l'adolescence et le jeu de Cartes d'exercices de détente.



DESSINS À COLORIER



Petit Covid devenu
Gigantesque



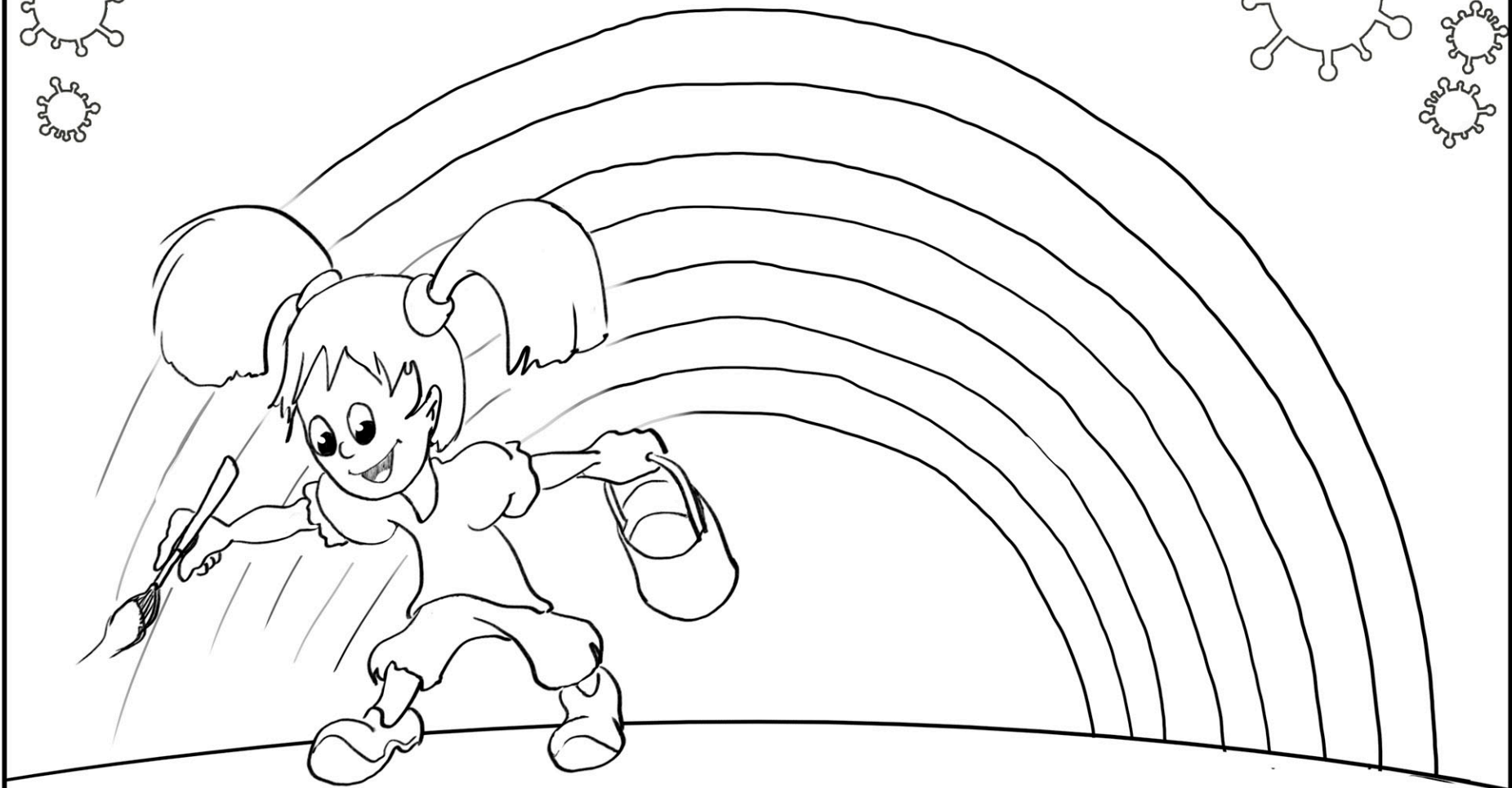
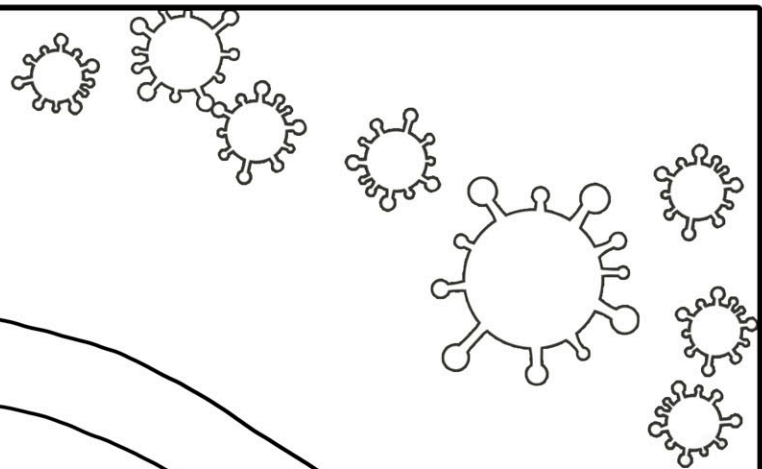
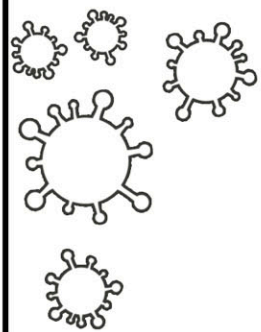
©2020 Fabrice Boulanger
Nathalie Parent

Petit Covid devenu
Gigantesque

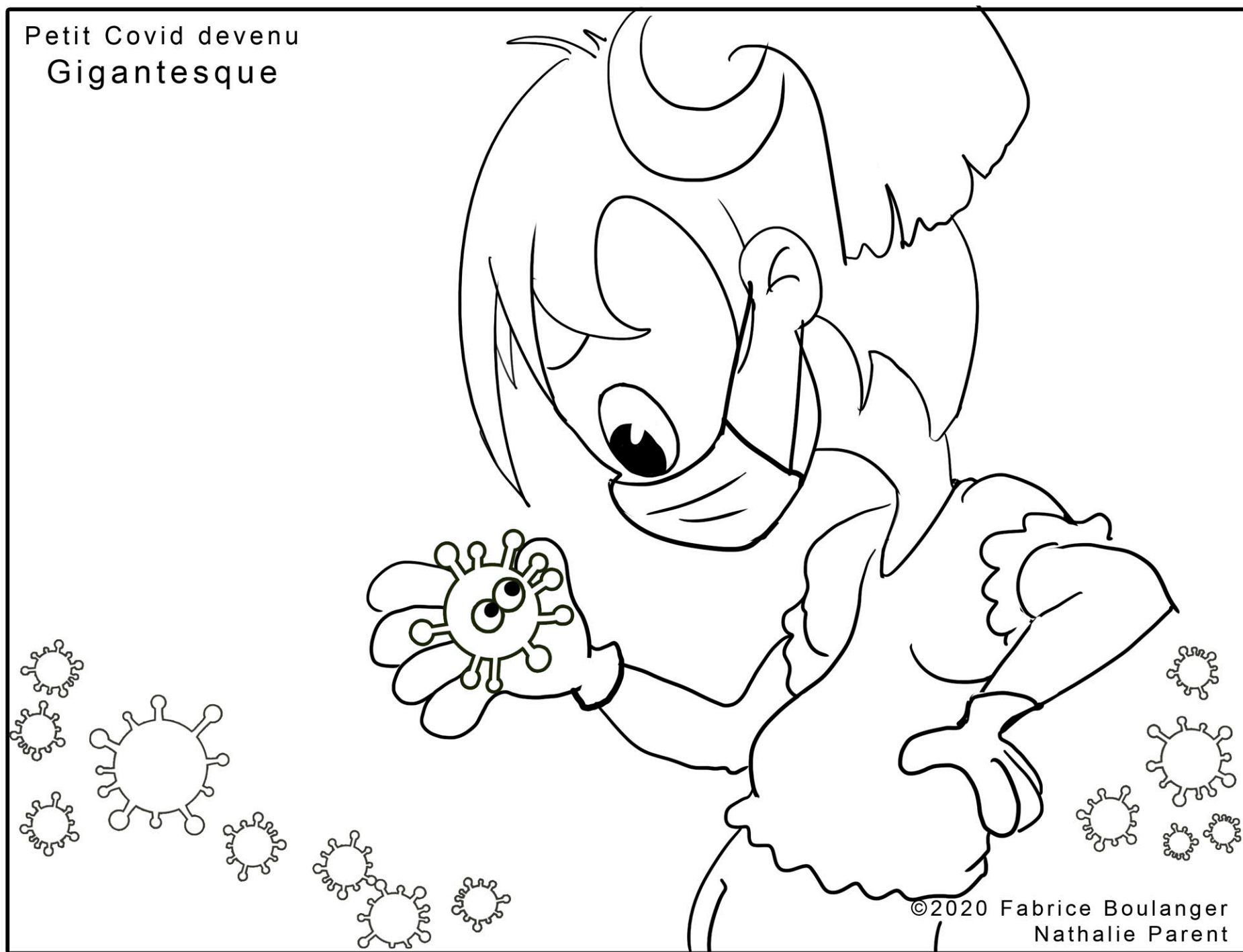


©2020 Fabrice Boulanger
Nathalie Parent

Petit Covid devenu
Gigantesque



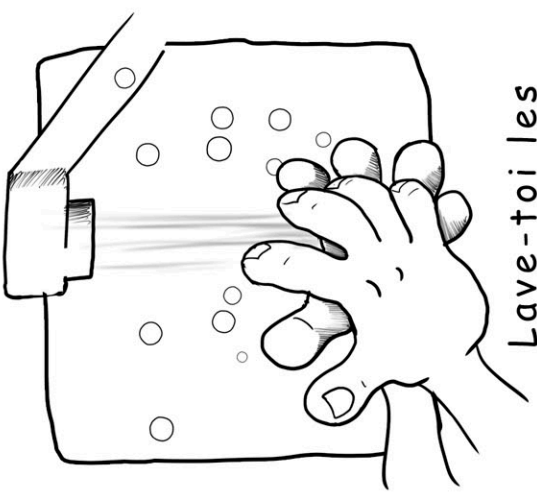
Petit Covid devenu
Gigantesque



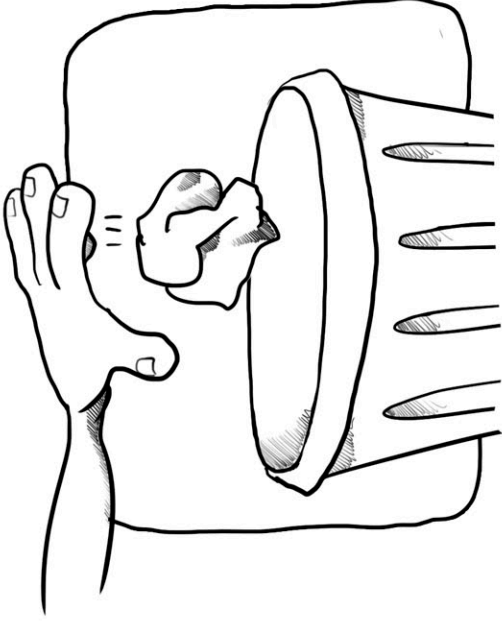
COVID N'EST PAS TON MEILLEUR AMI! APPRENDS À TE PROTÉGER



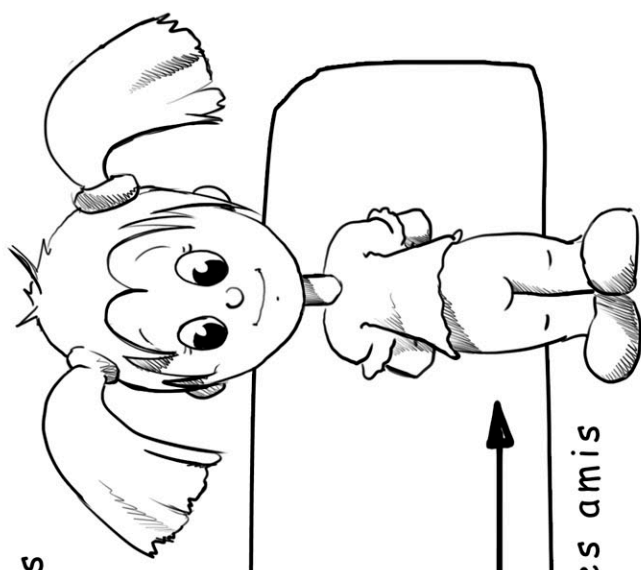
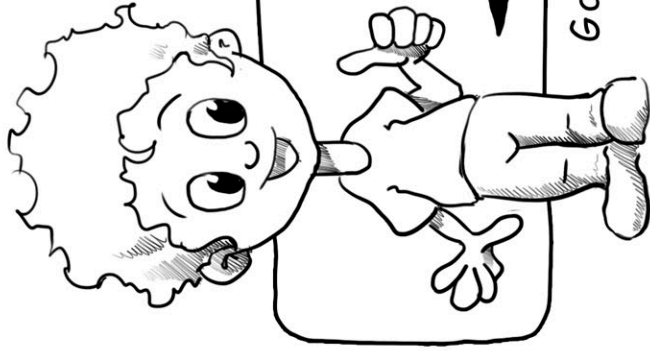
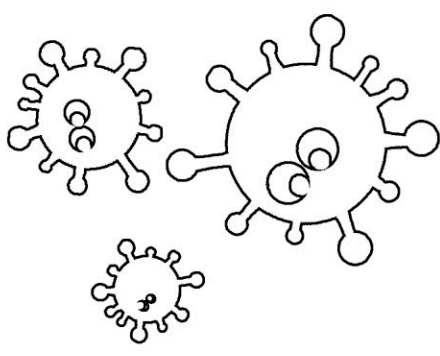
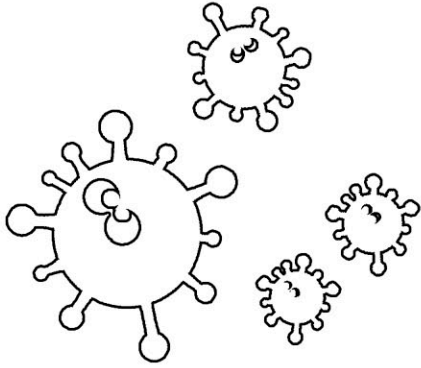
Tousse dans ton coude



Lave-toi les
mains souvent



Jette tes mouchoirs
à la poubelle



Garde une distance avec tes amis