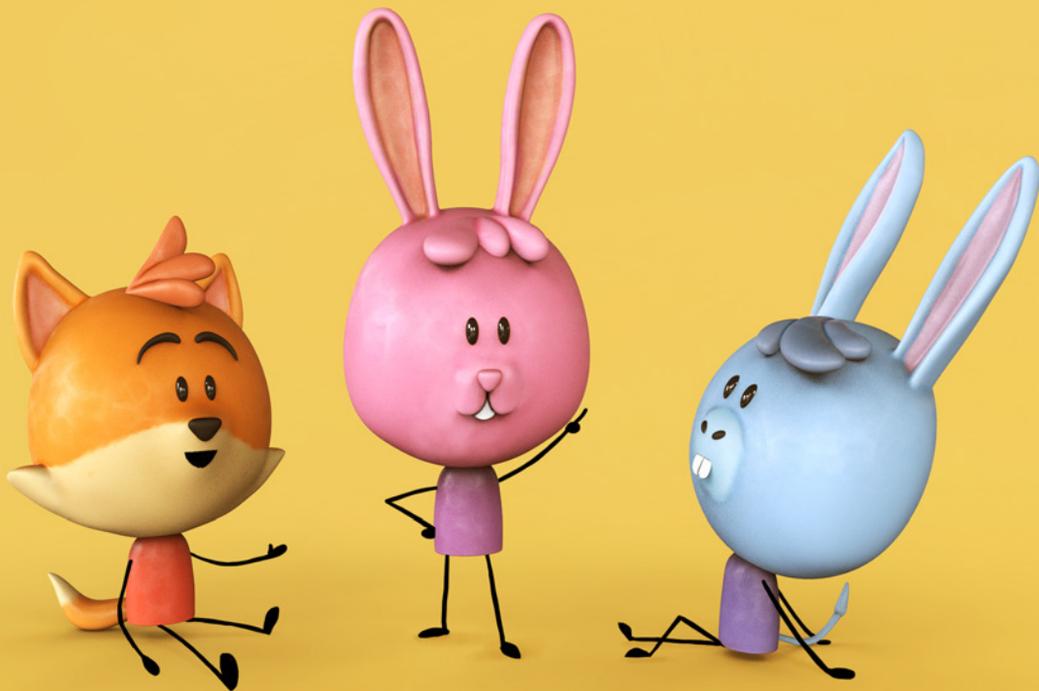


# Les jours où tout s'est arrêté



Voici un livret simple à lire en famille: parents et enfants, comme un outil didactique pour ouvrir le dialogue autour de la contingence et partager les doutes et inquiétudes. Pour obtenir plus d'informations détaillées et des conseils sur la quarantaine, tu peux chercher en ligne sur la page de l'Organisation Mondiale de la Santé. Clique ici: <https://www.who.int/fr>



Un jour, on nous a dit  
qu'on allait fermer les  
écoles pour plusieurs  
semaines, et que  
pendant tout ce temps,  
on ne pouvait plus  
sortir de la maison.



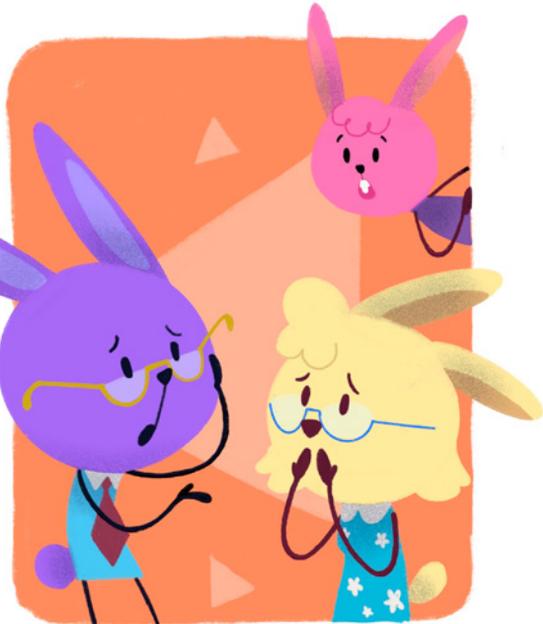
Le jour suivant, j'ai regardé par la fenêtre et j'ai vu que la rue était vide.





**Mon petit-frère  
s'ennuyait et était  
triste parce qu'on ne  
pouvait pas sortir jouer.**

**En plus, j'ai remarqué  
que mes parents étaient  
inquiets, et qu'ils  
parlaient d'une maladie  
très contagieuse. Et j'ai  
eu peur.**



Qu'est ce qui se passe?  
demanda ma petite soeur.

Mon papa nous expliqua  
ce que la docteur lui  
avait raconté...



C'est à cause du coronavirus, lui dit la docteur. C'est un nouveau virus qui est apparu pour la première fois il y a quelques mois.



Corona...  
quoi?

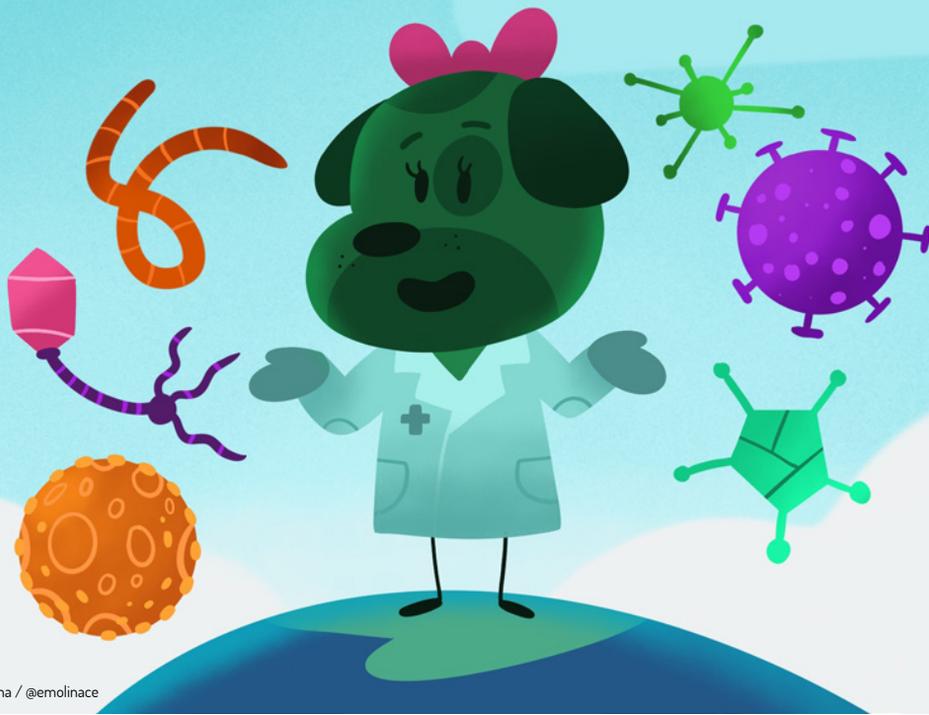
C'est quoi un  
virus?

Les virus sont une sorte de bestioles tellement petites qu'on ne peut pas les voir, mais s'ils entrent dans ton corps, ils te contaminent et parfois, tu peux tomber malade.

**Les personnes contaminées portent le virus en elles, et en parlant, elles expulsent ces petites bestioles dans l'air. Si elles se mettent dans les yeux ou le nez ou la bouche d'une autre personne, elle aussi peut être contaminée.**



**Il y a beaucoup de sortes de virus différents, mais les plus communs et contagieux peuvent te donner la grippe. C'est là que tu peux tousser, avoir de la fièvre, avoir mal à la gorge... ou d'autres symptômes. Et tu ne te sens pas bien.**



**Alors je me suis rappelé de la fois où mon petit frère est tombé malade.**



**Un symptôme, comme la toux ou la fièvre, c'est le signe que le corps est en train de se battre contre une maladie.**

# Tu es déjà tombé malade?

Entoure les symptômes que tu as déjà eus:



Mal à la tête



Fièvre



Toux



Mal à la gorge



Yeux qui coulent



Malaise



Nez bouché

**Tu as déjà eu d'autres symptômes? Écris lesquels:**

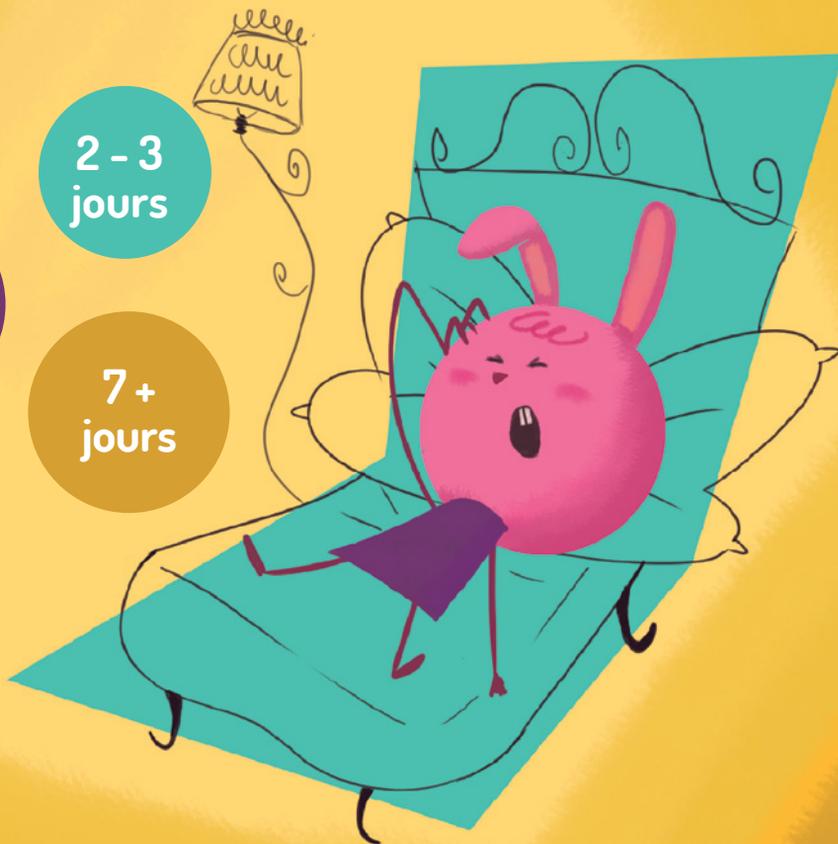
**Tu te souviens combien de jours tu as mis pour te sentir mieux?** Entoure combien de temps tu as mis pour t'en remettre.

1 jour

2 - 3  
jours

4 - 6  
jours

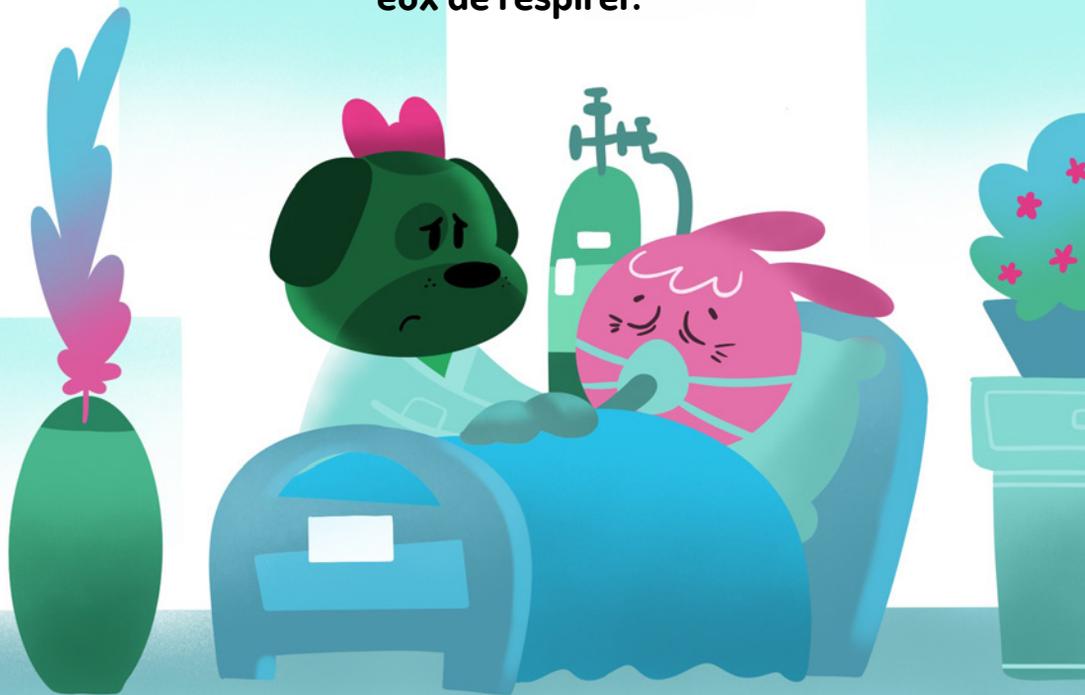
7+  
jours





**Alors moi j'ai dit: Mais  
si mon petit frère  
et moi on est déjà  
tombés malades, c'est  
parce qu'il y avait déjà  
des virus avant. Et on  
ne nous avait jamais  
dit qu'il ne fallait  
pas qu'on sorte de la  
maison...**

**Ma maman nous a expliqué que ce virus est nouveau, et que la maladie qu'il provoque est très forte pour les grands-parents, parce que ça devient difficile pour eux de respirer.**



**Parfois, il les rend si malades qu'ils doivent aller à l'hôpital.**

C'est grave aussi pour les personnes qui ont déjà d'autres maladies, comme une que l'on appelle le diabète. Ces personnes-là, on dit que ce sont des personnes vulnérables.



**Hypertension**



**Surpoids**



**Maladies  
pulmonaires**



**Diabète**

**Parfois, des virus avec de nouvelles caractéristiques apparaissent. Normalement, on ne s'en rend même pas compte, mais de temps en temps, ils nous font un peu plus de mal.**



**C'est ce qui s'est passé avec ce nouveau virus, appelé Coronavirus SARS Co-V 2, ou COVID19, qui est apparu pour la première fois en décembre 2019 en Chine.**

**Quand beaucoup de personnes tombent malades de la même maladie dans une ville ou un pays, on appelle ça une épidémie.**



**Dans certains pays, il y a eu tellement de malades en même temps, qu'il n'y avait plus d'hôpitaux pour s'occuper d'eux.**

**C'est pour ça que  
les gouvernements  
nous demandent de  
rester chez nous,  
pour aider à éviter  
que les contagions  
n'augmentent et  
que les personnes  
vulnérables ne  
tombent pas toutes  
malades en même  
temps.**



**J'ai compris, j'ai dit à papa.  
Mais il m'a dit: Il y a d'autres  
choses à faire pour aider  
à ce que les contagions ne  
progressent plus, comme te  
laver les mains souvent dans  
la journée.**





**Tu sais comment te laver les mains?  
Tu sais ce qu'on doit faire en premier et  
ensuite?**

Écris l'ordre dans lequel il faut se laver correctement  
les mains.



.....



.....



.....



.....



.....



.....

**Pour aider à ne pas disperser  
le virus, il faut se couvrir  
la bouche et le nez avec  
l'intérieur de notre coude  
quand on tousse ou éternue.**



**Alors je me suis mis à  
répéter comment il fallait  
éternuer, et ça m'a bien fait  
rire. Tu peux essayer?**



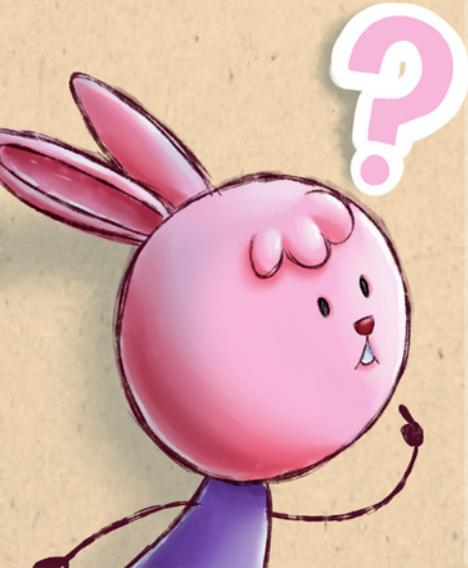
**Et quand on doit sortir dans la rue, dit ma maman, il faut garder une distance de deux bras avec les autres personnes pour ne pas attraper la maladie.**



**Tu peux répéter la distance saine toi aussi chez toi!**

Après l'explication, je me suis rendu compte que  
j'avais appris beaucoup de nouveaux mots.

Relie les mots avec le dessin qui les décrit.



Population  
vulnérable



Virus



Épidémie



Contagion



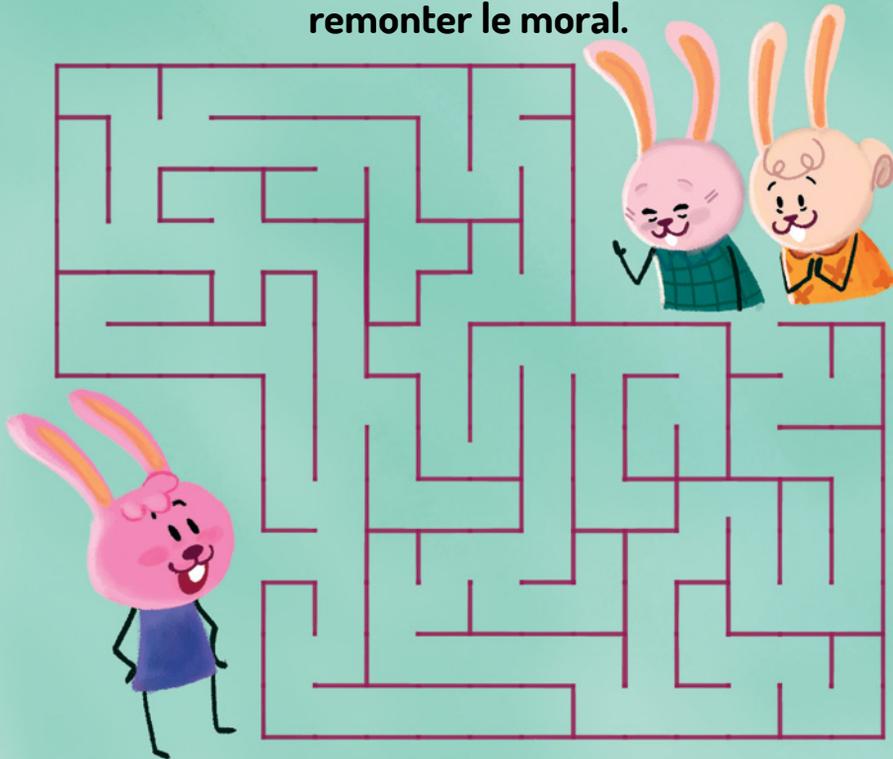
Quarantaine





**Mon papa m'a dit aussi que pendant les jours de quarantaine, il fallait que l'on aide tous à la maison, pour que le séjour soit plus facile pour tout le monde. Et essayer de ne pas être trop bruyant.**

**J'ai dit à maman que papy et mamie me manquaient et elle m'a dit que je leur manquais à eux aussi, mais qu'on pouvait essayer de les appeler par téléphone pour leur remonter le moral.**



Aide Petite Lapine à appeler ses grands-parents en résolvant le labyrinthe pour passer le coup de fil.

Depuis lors, chaque jour j'appelle mes grands-parents à la même heure pour qu'ils ne me manquent pas trop. Parfois, je parle aussi avec mes oncles, et même mes amis!



**J'espère pouvoir les revoir bientôt!**

Nous avons pu réaliser ce livret pour vous grâce à la participation désintéressée de beaucoup d'artistes, qui, avec affection, se sont joints au projet en donnant de leur temps, de leur travail et de leur talent pour y arriver.

**Illustrateurs:**

Julieta Colás  
Oscar Trejo  
Boli Nolasco  
Marcos Vargas "Marmot"  
Carlos Sallas  
Gaby Zermeño  
Daniel Farrera  
Ernesto Molina  
Jessie Arias  
Aida Sofia Barba  
Julian Hernández  
Robin Morales  
Heis González  
Oscar Pinto  
Carlos Tron  
Verde Agua  
Lupita Guillén  
Ana Karen Murillo  
Venisa del Águila  
Oscar Hernández  
Raven Bazan  
Sant Arellano  
"Crayon" B. Alvarez

**Idée, développement et coordination:**

Pixelatl / José Iñesta,  
Christian Bermejo y Jordi Iñesta

**Écrit par:**

Jordi Iñesta

**Coordination et formation éditoriale:**

Diana Pérez

**Typographie de couverture:**

Carlos Cano

**Conseil:**

Mariana Cano

**Traduction française:**

Marjorie Blanc

**Collaboratrice**

Veronique Encrenaz

Les personnages et le style graphique de ce livre se basent sur un livret similaire, "Le jour où tout a bougé", que nous avons réalisé après le séisme de 2017 au Mexique. Il s'agit aussi d'une oeuvre collective que tu peux retrouver à cette adresse: <https://bit.ly/Pxl7-20>

C'est une oeuvre collective réalisée sans but lucratif. Sa reproduction totale pour des fins non commerciales est autorisée tant qu'elle se réfère à l'oeuvre originale et ses auteurs. Pour toute question ou suggestion, écrire à [info@pixelatl.com](mailto:info@pixelatl.com)



L'actuelle pandémie résultant dudit COVID-19 affecte toutes les personnes, de tous âges, y compris les enfants, qui, en plus, sont témoins de l'angoisse des adultes qui les entourent et ne savent pas forcément comment exprimer leurs propres angoisses et situations.

Ce simple livret a été créé au milieu de la crise par des créateurs mexicains de divers endroits du pays, comme un outil pour aider les petits à réfléchir sur ce qui se passe, et comme un prétexte pour les amener à exprimer leurs sentiments et parler avec eux des mesures d'hygiène et de protection dans ces circonstances.

