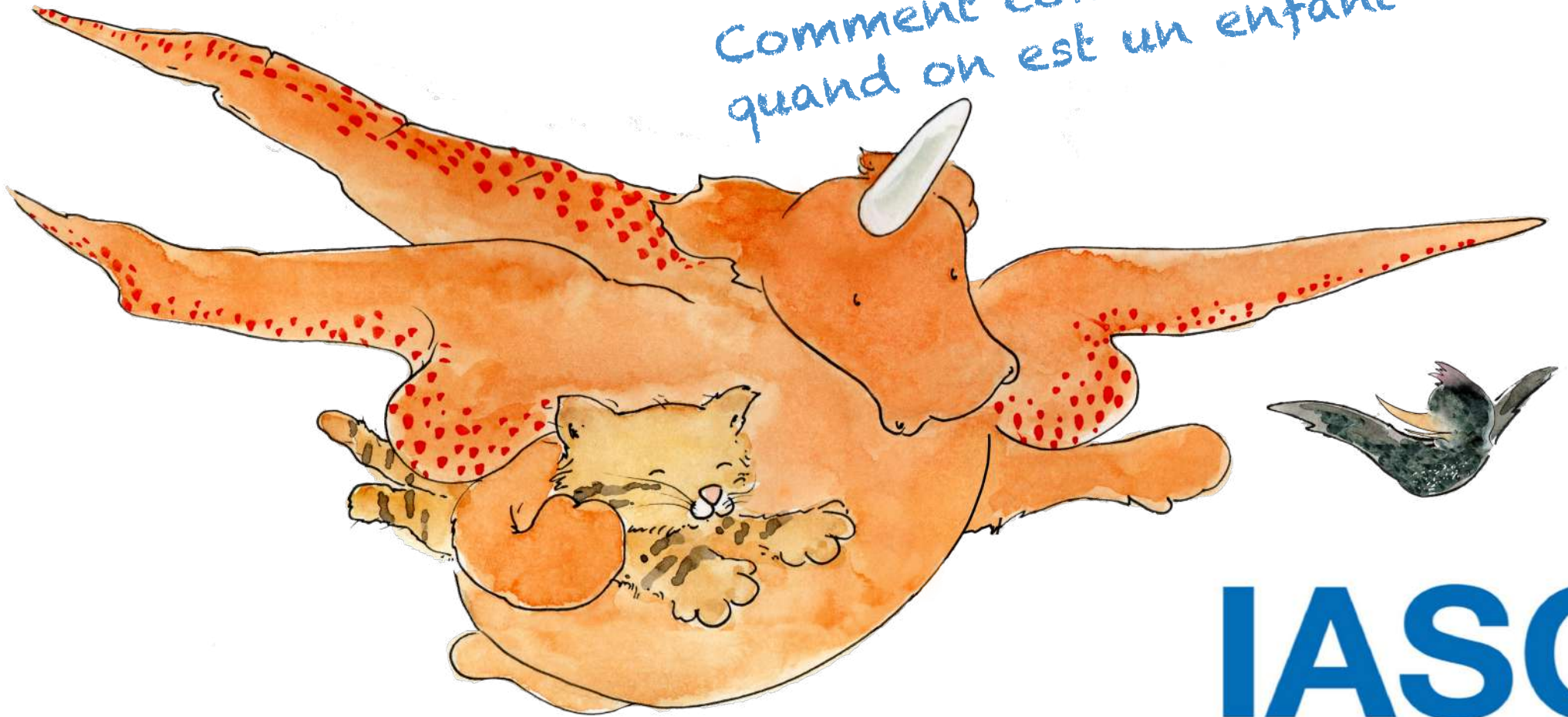


2021 : Mon héroïne,  
c'est toi

Comment combattre le COVID-19  
quand on est un enfant



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

# Le développement de « 2021 : Mon héroïne, c'est toi – Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant ! »

Ce livre est la deuxième édition de la série « Mon héroïne, c'est toi », développée par le Groupe de référence du Comité permanent inter-organisations pour la santé mentale et le soutien psychosocial en situations d'urgence (GR du CPI pour la SMSPS). Ce projet a reçu le soutien d'experts mondiaux, régionaux et nationaux appartenant à des organisations membres du Groupe de référence du CPI pour la SMSPS, mais aussi de parents, d'aidants, d'enseignants et d'enfants du monde entier.

Au début de la pandémie de COVID-19, plus de 1 700 enfants de 104 pays ont aidé à créer un livre d'histoires pour enfants sur le COVID-19 qui a touché des centaines de milliers d'enfants à travers le monde. C'est aujourd'hui une histoire à succès auprès des enfants du monde entier, avec plus de 140 traductions et une longue liste d'adaptations multimédias. Aujourd'hui, de nombreux enfants vivent encore avec des changements dans leurs routines quotidiennes en raison de la pandémie et font face à des problèmes qui affectent leur bien-être mental. Bon nombre des problèmes qui les préoccupent aujourd'hui ne sont pas les mêmes qu'au début de la pandémie.

Pour cette raison, le Groupe de référence du CPI pour la SMSPS, co-présidé par l'Organisation mondiale de la santé et la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, a créé « 2021 : Mon héroïne, c'est toi – Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant ! »

Afin de nous assurer que ce livre réponde aux espoirs et aux inquiétudes des enfants pendant la phase actuelle de la pandémie, nous avons demandé aux enfants et à leurs parents, aux aidants et aux enseignants de partager leurs réflexions, leurs peurs et leurs expériences sur la manière dont leur vie a changé. Nous avons distribué des enquêtes en anglais, arabe, chinois, français, espagnol, hindi, italien, portugais et russe, afin d'évaluer la santé mentale et les besoins psychosociaux des enfants pendant la pandémie prolongée de COVID-19. Les résultats de cette enquête ont permis de déterminer les grandes lignes des sujets à aborder à travers l'histoire. Des enfants du monde entier ont lu et corrigé plusieurs versions de l'histoire, et leurs commentaires ont ensuite été utilisés pour mettre à jour la version du livre que vous tenez aujourd'hui entre vos mains.

Environ 5 000 enfants, parents, aidants et enseignants du monde entier ont pris le temps de nous expliquer comment ils faisaient face à la pandémie en cours. Nous adressons nos plus chaleureux remerciements à ces enfants et à leurs parents, aux aidants et aux enseignants qui ont participé à cette histoire. Ario et notre équipe mondiale vous remercient.

La série « Mon héroïne, c'est toi » est développée pour et par des enfants du monde entier.

Le Groupe de référence du CPI pour la SMSPS remercie Helen Patuck, qui a écrit l'histoire et illustré ce livre. ©CPI, 2021.

Le présent document a été publié sous la licence Creative Commons « Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Internationales » (CC BY-NC-SA 3.0 IGO, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Aux termes de cette licence, vous pouvez reproduire, traduire et adapter l'œuvre à des fins non commerciales, pour autant que l'œuvre soit citée de manière appropriée.

## Présentation

« 2021 : Mon héroïne, c'est toi – Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant » est un livre qui s'adresse aux enfants du monde entier concernés par la pandémie de COVID-19. Il fait suite au livre d'histoires « Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant », paru en 2020. Les deux livres peuvent être lus comme des histoires indépendantes. « 2021 : Mon héroïne, c'est toi – Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant » est une histoire conçue pour être lue par un parent, un aidant ou un enseignant à un enfant ou un petit groupe d'enfants. Il est préférable que les enfants ne lisent pas ce livre seuls, mais qu'ils soient accompagnés d'un parent, d'un aidant ou d'un enseignant.

Le guide complémentaire « Actions pour les héros » fournit des conseils sur la façon d'aborder des sujets en lien avec le COVID-19 pour aider les enfants à gérer leurs sentiments et leurs émotions, et propose d'autres activités que les enfants peuvent réaliser à partir du livre.

Vous trouverez le guide complémentaire à l'adresse suivante : <https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

Si vous souhaitez lire le premier livre de la série « Mon héroïne, c'est toi », vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

## Traductions

Le Groupe de référence du CPI pour la santé mentale et le soutien psychosocial (GR du CPI pour la SMSPS) se chargera de la coordination des traductions en arabe, bengali, chinois, espagnol, français, portugais, russe et swahili. Veuillez contacter le Groupe de référence (mhps.refgroup@gmail.com) pour ce qui concerne la coordination des traductions dans d'autres langues et formats. Toutes les traductions effectuées seront publiées sur le site Internet du GR SMSPS du CPI.

Si vous créez une traduction ou une adaptation de cette œuvre, veuillez noter que :

- Vous n'êtes pas autorisé à ajouter votre propre logo (ou celui d'un organisme de financement) à l'œuvre.
- Si des adaptations sont réalisées (c'est-à-dire en cas de changements apportés au texte ou aux images), l'utilisation du logo CPI n'est pas autorisée. Dans l'utilisation qui sera faite de l'œuvre, quelle qu'elle soit, il ne devra pas être suggéré que le CPI approuve une organisation, des produits ou des services particuliers.
- Votre traduction ou adaptation doit être publiée sous la même licence Creative Commons ou une licence équivalente. La licence CC BY-NC-SA 4.0 ou 3.0 est recommandée. Une liste des licences compatibles est consultable à l'adresse suivante : <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- La note suivante concernant la responsabilité doit être ajoutée dans la langue de la traduction : « Cette traduction/adaptation n'a pas été créée par le Comité permanent inter-organisations (CPI). Le CPI ne saurait être tenu pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. L'édition originale en anglais, Inter-Agency Standing Committee, 'My Hero is You: How kids can hope with COVID-19!' Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO, constitue l'édition qui a force obligatoire et fait foi. »

Pour un aperçu de toutes les traductions et de tous les formats disponibles de « Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant », vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021>





Parce qu'Ario était une créature magique, qui venait du cœur des enfants, il entendait toujours les enfants quand ils rêvaient, quand ils jouaient et même quand ils pensaient que personne d'autre n'écoutait.

Un an s'était écoulé depuis qu'Ario et ses amis avaient voyagé à travers le monde, expliquant aux enfants comment se protéger contre le COVID-19.

Ils avaient beaucoup appris et trouvé de nouvelles façons de jouer et de rester en contact avec leurs amis et leur famille. Mais certaines de leurs inquiétudes étaient plus pesantes et certaines de leurs peurs étaient plus fortes. Le virus dont ils avaient tous peur changeait tout le temps.

Alors qu'il survolait le toit du monde, Ario entendit les satellites enregistrer aussi les inquiétudes, la colère et la tristesse des enfants du monde entier.

Les enfants avaient oublié qu'Ario était dans leur cœur. Alors Ario resta dans les cieux, attendant que quelqu'un l'appelle sur terre.





Ario pensait à ses amis Sara, Sasha, Salem, Leila et Kim qui lui manquaient beaucoup. Sara lui manquait tout particulièrement. Elle serait toujours son héroïne.

Et un jour l'appel arriva. Mais, cette fois-ci, il venait d'une petite boule de poils appelée Tigre.

Un soir, Ario atterrit en un battement d'ailes et se posa à la fenêtre de Tigre.

« Tu m'as appelé ? », dit Ario, en s'asseyant sur son énorme postérieur.

« Miaouh ! » hurla Tigre, ses poils se hérissant de peur. Puis il s'approcha prudemment d'Ario et le renifla.

« C'est vraiment toi ? », demanda-t-il en regardant le dessin d'un enfant accroché au mur et représentant un petit Ario orange avec un joli ventre rond.





« Tu attendais quelqu'un d'autre ? », dit Ario en souriant.

« Je ne sais pas... Je ne rencontre plus vraiment de nouvelles personnes. Je me sens tout timide », dit Tigre.

« Eh bien, devenons de nouveaux amis alors », s'exclama Ario. « Je vais te demander ce que je demande à tous mes amis quand ils se sentent timides ou tristes. De quoi as-tu besoin, maintenant ? »

« Oh, je n'ose pas », dit Tigre, se recroquevillant en boule. « J'ai besoin de quelque chose de grand... »

« Plus grand que l'amitié ? », demanda Ario.

Tigre sourit pendant un instant, puis il se cacha à nouveau derrière sa queue.

« Quelque chose d'encore plus grand », répondit-il d'une petite voix.

« Je suis grand ! », répondit Ario en rigolant. « Tu as besoin de quelque chose de plus grand que moi ? »





« J'ai besoin d'espoir », dit Tigre, caché derrière sa queue. « Avec le COVID-19 et toutes ces longues journées de solitude, j'ai besoin d'espoir pour l'avenir. »

« Eh bien, ce n'est pas si grand », répondit Ario. « L'espoir peut commencer très petit. Mais si tu t'y accroches, il peut grandir, grandir, grandir. L'espoir est tout autour de nous. Tu dois juste en trouver un petit bout pour commencer. »

Ario mit ses lunettes et regarda attentivement les dessins sur les murs, pleins de famille et de vie, puis regarda le petit garçon qui dormait dans son lit.

« Qui a dessiné ça ? » demanda Ario.

« Papa fait des dessins avec mon maître », répondit Tigre. « Ils cuisinent beaucoup ensemble et lisent des histoires le soir, bien plus qu'avant. Papa lui fait même l'école à la maison quand il ne peut pas y aller. »

« Est-ce que cela te donne de l'espoir ? », Ario demanda à Tigre.

« Eh bien, parfois oui, parce que c'est agréable quand ils sont tous réunis », dit Tigre. « Mais le COVID-19 est là, tout le temps. Personne ne sait quand il va disparaître... »







« Excusez-moi », fit une voix douce depuis la fenêtre. Ario et Tigre sursautèrent de surprise puis se tournèrent vers la fenêtre, où un arbre en fleurs agitait ses branches vers eux.

« Je vous ai entendu parler et je voulais vous dire ce qui me donne de l'espoir », dit-elle.

Ario mit Tigre sur son dos et ils descendirent prudemment à l'aide d'une branche de l'arbre pour s'asseoir sous elle. L'arbre était si heureuse, ses fleurs volaient dans les airs.

« Tous les ans, je fleuris une fois et partage mes fleurs avec cette rue », expliqua-t-elle. « Pendant très longtemps, personne ne me remarquait, mais ces derniers temps, les gens sont venus me regarder. Ils ont senti mes fleurs et nourri mes oiseaux ! Je me sens visible et aimée. »

« Tu es aimée », lui dit Ario. « Quand tout change, tu restes la même. Merci pour tout ça. »



« Mes feuilles changent tous les ans », dit l'arbre. « Les saisons changent, le ciel change et je grandis. Le changement peut parfois faire peur, mais il peut aussi apporter des fruits et des fleurs. »

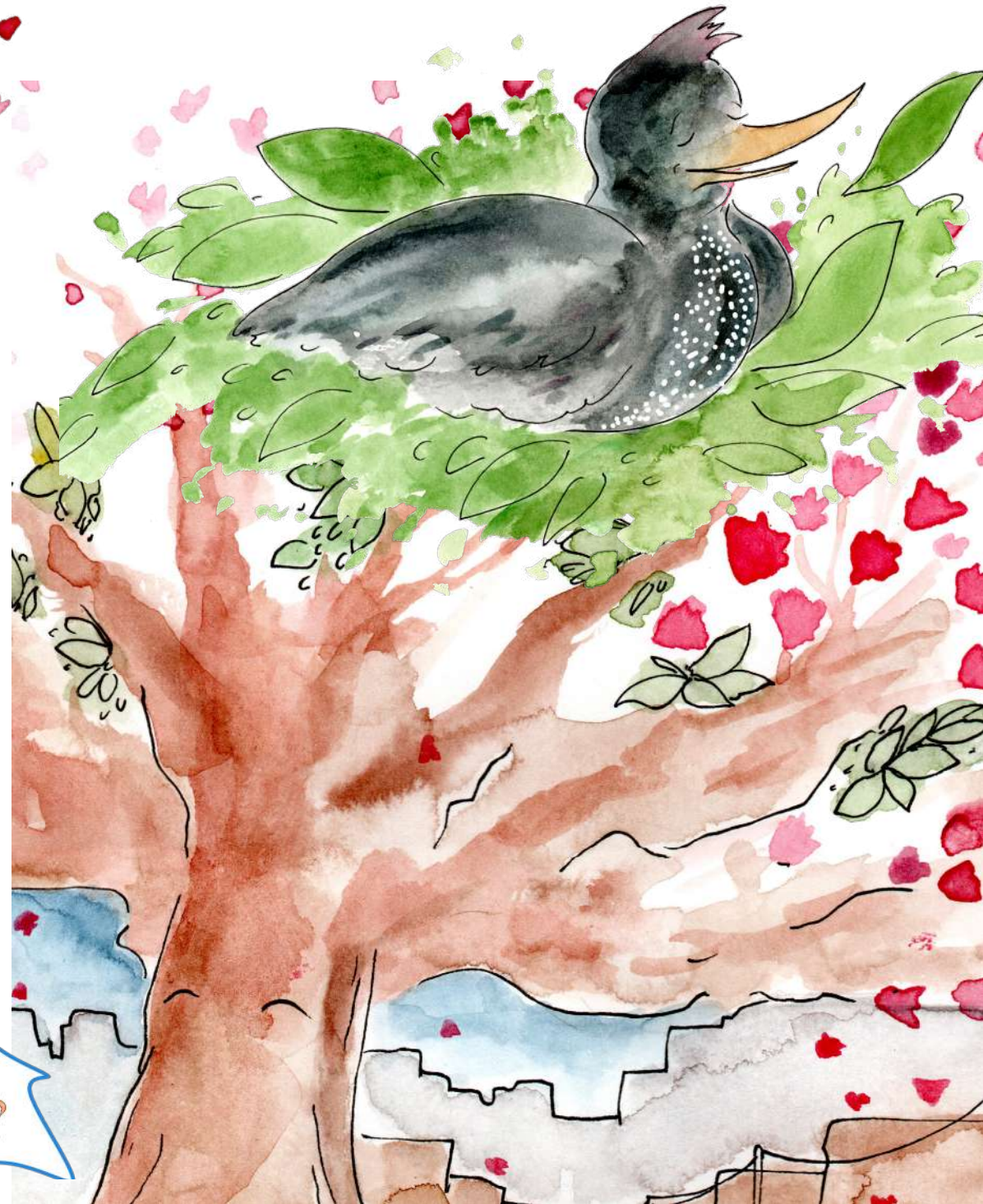
Un fort grognement parvint d'en haut et ils levèrent les yeux pour voir un oiseau d'un noir brillant en train de bâiller dans l'arbre.

« Mon amie Zoozie me rend visite chaque année », expliqua l'arbre. « C'est un étourneau et elle a volé jusqu'ici depuis très loin. »

Zoozie était un étourneau grincheux qui essayait de dormir. Elle agita ses plumes tandis que l'arbre la berçait doucement.

« C'est beaucoup plus calme parce que les enfants ne vont plus autant à l'école », dit Zoozie en bâillant. « Mais leurs rires dans la cour de récréation me manquent. Chaque fois que je vole du sud vers le nord, je vois les gens faire les choses différemment. Certaines personnes portent des masques, d'autres non. Certains enfants vont à l'école, d'autres non, comme ici. »

« Les enfants qui vont à l'école ! » s'exclama Tigre. « Cela nous donnerait, à moi et à mon maître, de l'espoir pour l'avenir. L'école lui manque tellement ! »





« Et si nous partions chercher de l'espoir pour l'avenir ? », leur demanda Ario. « Nous pourrions voler ! »

« Eh bien, je suis réveillée maintenant », dit l'étourneau, déployant ses ailes. « Allons-y ! »

Ario mit Tigre sur son dos et avec Zoozie à leurs côtés, ensemble, ils s'élancèrent vers le ciel. L'arbre agita ses branches pour leur souhaiter bonne chance dans leur aventure.





« Tigre est un drôle de nom pour quelque chose de si petit », dit Zoozie alors qu'ils volaient de plus en plus haut au-dessus de la terre.

« Papa m'a appelé comme ça l'année dernière », répondit Tigre. « C'est parce que je fais de gros câlins à mon maître et lui rappelle d'être courageux, comme un tigre. Mais je ne pense pas être très courageux. Nous vivons dans la même maison depuis longtemps. »

« Il faut beaucoup de courage pour rester au même endroit, Tigre », dit Ario. « Surtout quand cela protège les autres. »

Tigre se sentit plus heureux en entendant cela et se blottit dans la chaude fourrure d'Ario.





Toutefois, quand ils atteignirent les nuages, tout devint sombre et brumeux, et Tigre commença à avoir très peur. Il commença à trembler.

« Qu'est-ce qui ne va pas, Tigre ? », lui demanda Ario.

« L'obscurité me rend triste », répondit Tigre. « C'était pareil quand grand-père est tombé malade, puis nous l'avons perdu. C'était comme si les lumières s'étaient éteintes et nous avons pensé qu'elles ne se rallumeraient plus jamais. »

« Qu'est-ce qui te rassure quand tu te sens comme ça ? », demanda Ario.

« Un gros câlin de mon maître », répondit Tigre.

« Moi, il faut juste que je dorme », dit Zoozie. « Je suis tellement fatiguée quand je suis triste. »

« Le sommeil est vraiment important...c'est difficile d'avoir de l'espoir quand on est fatigué. »

« Oui, nous sommes tous si différents », dit Ario. « Quand je ne peux pas avoir de câlins et que je ne peux pas dormir, j'inspire profondément. Parfois, je crache du feu ! »

Ario souffla un petit éclat de lumière dans l'obscurité, les réchauffant tous pendant un moment.







« Je pense aussi à tous mes amis étourneaux », dit Zoozie. « Regardez ! Les voilà ! »

Soudain, dans les nuages, une volée d'étourneaux apparut, volant tous ensemble et dansant dans le vent.

« Et regardez ! Ils restent à au moins un mètre les uns des autres ! », dit Ario. « Vous voyez ? »

Ario passa sous eux, faisant virevolter Tigre dans ses bras.

« Tigre, quand je déploie mes ailes et que je danse avec mes amis, je me sens beaucoup mieux », dit Zoozie.

Ils volèrent en silence, car parfois les mots ne valent pas le simple fait d'être ensemble. Zoozie et Ario veillèrent sur Tigre, et il le savait.



Ils volèrent pendant ce qui sembla être des jours jusqu'à ce qu'ils rencontrent un sommet de montagne accueillant, se rafraîchissant dans les nuages blancs les plus moelleux.

Ario, Tigre et Zoozie atterrirent dans sa neige molle pour déguster quelques cristaux de glace et écoutèrent ce que la montagne avait entendu.

« Eh bien, ici, j'entends surtout le silence », dit-elle. « Mais quand il y a beaucoup de vent, j'entends aussi des enfants qui parlent avec leurs amis et leur famille. J'entends aussi leurs inquiétudes. Depuis que le COVID-19 est arrivé, leurs inquiétudes sont très fortes. Je ne fais qu'écouter, parce que parfois, lorsque les gens laissent échapper leurs inquiétudes, ils commencent à se sentir mieux. »

« Quelque chose t'inquiète ? », demanda Ario.

« Je crains que ma neige fonde trop vite », répondit la montagne en regardant ses pentes avec des yeux tristes.

« Comment fais-tu pour garder espoir en l'avenir, ici toute seule ? » demanda Tigre.





« J'essaie de ne pas m'inquiéter pour l'avenir », répondit la montagne. « Je suis heureuse pour chaque oiseau, flocon de neige et ami qui vont et viennent tous les jours, et quand ils ne sont pas là, je les dessine dans la neige, comme des souvenirs de neige. »

« C'est ce que fait mon maître ! » dit Tigre en riant. « Quand il joue dans la neige et qu'il dessine un petit Ario de neige. »

« Attendez... qui est-ce ? » demanda Ario en regardant les dessins dans la neige. Un petit dessin représentait une fille avec de belles tresses et des cheveux noirs. « Est-ce que c'est...? »

« Sara ? » dit la montagne.

« Mais comment est-elle arrivée ici ? » demanda Ario. Il était étonné et son amie lui manqua soudain énormément.

« Elle et son amie Sasha sont venues à dos de lama, en grimpant la pente et elles portaient des masques. Elles sont venues de là-bas », dit la montagne, pointant avec sa neige une pente raide à proximité.





« Je sais exactement où nous pouvons trouver de l'espoir pour l'avenir », s'exclama Ario, se relevant si brusquement que la montagne trembla sous eux !

« Au revoir, chère montagne ! », cria-t-il en prenant Tigre dans un bras et Zoozie dans l'autre. Il se coucha sur le ventre et ils dévalèrent la montagne à toute vitesse. La neige fut projetée dans tous les sens jusqu'à ce qu'elle disparaisse et il s'envola dans l'air plus chaud.

Ario savait exactement vers où il volait et dès qu'il vit la maison, il atterrit dans un grand fracas, déposant doucement Zoozie et Tigre sur le sol.

Sara sortit de sa maison avec un sourire aussi grand que les océans qu'Ario et ses amis avaient traversés.

Elle demanda à Ario si elle pouvait le serrer dans ses bras. Ce à quoi Ario répondit en ouvrant grand les ailes.

Ario se mit à rire de bonheur.

Parce que c'était la première fois depuis si longtemps, les deux amis restèrent dans les bras l'un de l'autre pendant un long moment. Cela faisait si longtemps qu'ils ne s'étaient pas vus.

« Ça m'a tellement manqué de te faire un câlin », murmura Sara.





La maman de Sara sortit en poussant Sasha dans son fauteuil roulant.

« Maman ! », s'écria Sara. « Regarde qui est revenu ! »

« Tu dois être Ario », dit la maman de Sara en souriant.

« Et vous devez être la meilleure scientifique au monde », répondit Ario. La maman de Sara éclata de rire.

« Parfois », dit-elle.

« Mais je passe aussi plus de temps avec ma petite héroïne maintenant. »

« Comme le papa de mon maître ! » dit Tigre. « Il passe plus de temps à la maison maintenant. Mais parfois, il se met en colère ou semble triste... »

« Ça m'arrive aussi », dit la maman de Sara. « Surtout quand j'ai beaucoup de choses à faire. Nous traversons tous une période très difficile. Nous devons prendre soin de nous, nous dire que nous tenons les uns aux autres et que nous nous aimons. »

« Voici mes amis, Tigre et Zoozie », dit Ario, avant de déployer ses ailes pour serrer Sasha dans ses bras.





« Nous essayons de trouver de l'espoir pour l'avenir », leur annonça Tigre.

« L'espoir est important », dit Sara. « Ario et mes amis m'ont donné de l'espoir pendant nos aventures l'année dernière ! Nous avons dit à tout le monde que nous devons tous rester en sécurité en nous lavant les mains, en nous tenant à au moins un mètre l'un de l'autre et en portant des masques. Et ma maman a aidé à créer le vaccin ! »

« Sara fait aussi un travail important », déclara sa maman en embrassant sa fille. « Il est important de développer le vaccin et il est également important de s'assurer que personne ne se sente seul. »

« Êtes-vous vraiment la meilleure scientifique au monde ? » lui demanda Tigre.

« Il n'y a pas de meilleur scientifique », répondit la maman de Sara en souriant. « Nous travaillons ensemble et c'est ce qui permet aux gens de se sentir à nouveau mieux. La personne qui emballe le vaccin dans un paquet, l'emmène à l'hôpital ou le donne à quelqu'un, est tout aussi importante. Nous sommes tous comme les petits rochers qui forment les montagnes les plus solides. »

« C'est juste que... », dit Tigre, se sentant soudain timide. « Comment avez-vous de l'espoir pour l'avenir, en tant que meilleure scientifique du monde ? »

« C'est facile », répondit la maman de Sara en souriant : « Il me suffit juste de regarder Sara. »





Sara regarda Ario.

« Ario, tu m'as dit que tu venais de mon cœur », dit Sara. « Et quand tu es parti, quelque chose d'autre est venu de mon cœur. Quand j'ai commencé à raconter notre voyage de l'année dernière aux gens, tout le monde voulait m'en parler, dans tellement de langues différentes et de tellement de manières différentes. »

« Que veux-tu dire ? », demanda Ario.  
« Laisse moi te montrer ! », dit Sara.

Prenant Ario par la main, elle le conduisit dans sa maison, où il y avait un petit ordinateur qui faisait des sons. Sur l'écran, il y avait beaucoup de visages d'enfants, dont certains qu'Ario connaissait.

« Nous faisons partie de l'équipe Ario », dit fièrement Sara. « Nos amis sont dans nos cœurs, sur Internet ou nous écrivons même des lettres ! Nous discutons avec des gens du monde entier sur la façon de rester en sécurité et aussi, de rester connectés. Certaines personnes pensent que tout le monde n'attrape pas le COVID-19. Mais tout le monde peut l'avoir, n'est-ce pas, Ario ? »

« Oui, tout le monde », répondit Ario, tristement. « Peu importe la couleur de notre peau ou l'endroit où nous habitons. »







« Ou que l'on marche ou que l'on roule », s'exclama Sasha, en roulant dans la pièce avec Tigre recroquevillé sur ses genoux et ronronnant bruyamment.

« Quand je me sens seule, j'aime parler à mes amis en ligne », dit-elle. « Nous parlons des choses qui nous font rire et des jeux auxquels nous aimons jouer ! »

« J'aime écrire de nouvelles chansons et les jouer pour mes amis ! » s'écria Juan, un nouvel ami en ligne.

« Certaines personnes ne peuvent toujours pas faire des choses en dehors de la maison, car ce n'est pas encore sûr », dit Kim, depuis l'ordinateur.

« Ils sont responsables et se protègent eux-mêmes et les autres », répondit Leila, depuis l'ordinateur. « Nous essayons de leur parler de ce qui nous aide, nous tous, à notre manière. »

« Vivre avec le COVID-19 est différent pour tout le monde », dit Salem. « Je m'inquiète parfois pour Leila, car elle vit dans un campement. »

« C'est si difficile parfois », répondit Leila. « Mais ça aide de chanter, d'apprendre de nouvelles choses et de jouer avec mes amis. »

« C'est différent ici », dit Kim. « Ma mère doit toujours aller vendre des fruits au marché et j'ai peur qu'elle ne tombe malade. »

« Peu importe où vous vivez ou comment vous vivez, mes petits héros », dit Ario. « Tout le monde a peur parfois. »





« Même les tigres ? », demanda Tigre.

« Même les tigres ! », dit Sasha en caressant la fourrure de Tigre. « Quand je perds espoir, je le retrouve dans mon lieu sûr. »

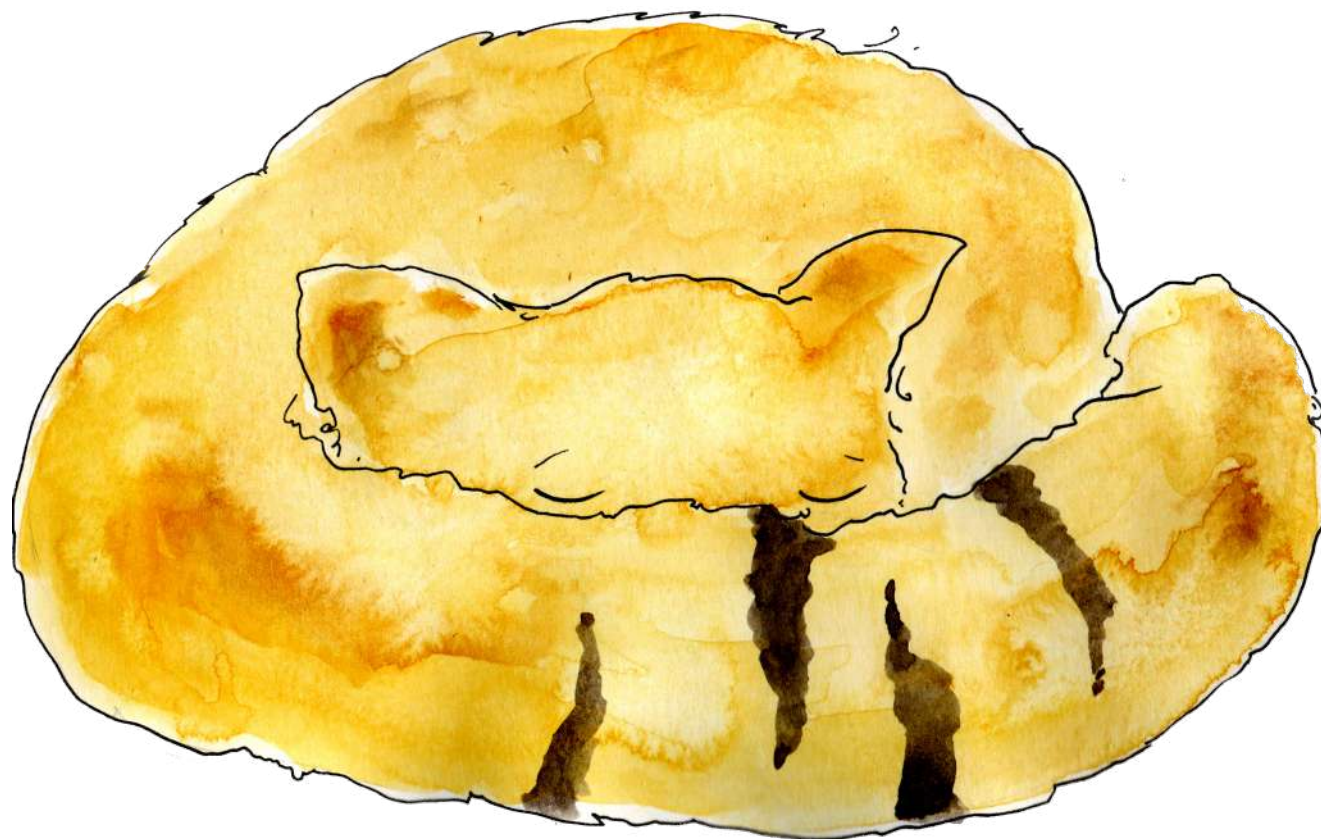
« Quand je vais dans mon lieu sûr, c'est toujours toi qui est là avec moi », dit Sara à Ario, en s'appuyant contre son aile.

« Qu'est-ce qu'un lieu sûr ? » demanda Tigre.

« C'est un endroit où tu peux aller dans ta tête, où toi seul peut aller et tu peux inviter qui tu veux à y aller avec toi », expliqua Sasha.

« Est-ce que je peux y aller quand je n'ai pas d'espoir pour l'avenir ? », demanda Tigre, en enroulant sa queue autour de sa tête.

« Tu peux y aller à chaque fois que tu en as besoin », répondit Ario. « Est-ce que tu veux essayer ? »





Et c'est ainsi qu'Ario les emmena vers leur lieu sûr, en leur demandant de se mettre à l'aise, de fermer les yeux et de respirer profondément. Les autres enfants derrière leur écran se joignirent à eux.

« Concentrez-vous sur un souvenir ou un moment pendant lequel vous vous êtes sentis en sécurité », dit Ario.

Il leur demanda ensuite ce qu'ils voyaient, quelles sensations ils éprouvaient et quelles odeurs ils sentaient dans leur lieu sûr. Il leur demanda s'ils aimeraient inviter quelqu'un dans leur lieu sûr et de quoi ils parleraient avec cette personne.

« Vous pouvez aller dans votre lieu sûr chaque fois que vous vous sentez tristes ou que vous avez peur », expliqua Ario. « C'est votre super-pouvoir, et vous pouvez le partager avec vos amis et votre famille. Et rappelez-vous que je veille sur vous et que plein d'autres personnes veillent sur vous. Cela vous aidera aussi. »





Quand ils rouvrirent les yeux, Tigre réalisa que son lieu sûr était à la maison avec son maître.

Il grimpa sur les genoux d'Ario et demanda s'ils pouvaient rentrer chez eux.

« Mais avons-nous trouvé de l'espoir pour l'avenir ? », lui demanda Ario.

« Un peu, je crois », répondit Tigre d'une petite voix.

« Rappelez-vous ce que je vous ai dit à la maison », dit Ario. « L'espoir est tout autour de nous. Vous devez juste vous accrocher à un petit bout et il grandira. »

Lentement, avec amour, Ario posa ses mains sur son cœur et prit une longue et profonde inspiration.

Et dans un bruit de souffle, tout changea !





Tous les amis de leur histoire furent transportés vers un satellite flottant dans le ciel, avec les étoiles et la lune qui leur souriaient !

« Mes amis ! », s'écria Sara, étreignant Leila, Kim et Salem.

« Accrochez-vous, petits héros ! », cria Ario. « Je veux que chacun de vous écrive ce qui lui donne de l'espoir et le partage avec le monde. Prenez un morceau de papier et écrivez ce qui est dans votre cœur. »





Alors les enfants commencèrent à écrire et à dessiner ce qui leur donnait de l'espoir alors que la terre tournait sous leurs pieds.

« Ma maman qui fabrique le vaccin », dit Sara.

« Notre école qui rouvre ! », cria Juan.

« Les fleurs qui poussent sur mon amie l'arbre », dit Zoozie.

« Réaliser que je suis courageux », dit Tigre.

« Chanter des chansons », dit Sasha.

« Mon grand-père qui me raconte une histoire », dit Salem.

« Tous nos nouveaux amis ! », s'écria Kim.

« C'est cela », dit Ario en riant. « Maintenant, pliez votre papier en forme d'avion, d'oiseau ou d'étoile, ce que vous voulez ! Et lancez-le depuis notre satellite. Nous demanderons au soleil, aux étoiles et à la lune de nous aider. Regardez, ils nous observent ! »





Et ainsi les enfants envoyèrent leurs messages. Et alors qu'ils tombaient du ciel vers leurs maisons, ces messages se transformèrent en gouttes de pluie, en flocons de neige, en fleurs, en noix de coco et en arcs-en-ciel s'étirant sur les plages.

Ario les emmena voir les enfants qui retournaient à l'école dans différents pays du monde et Tigre les regarda avec émerveillement.

« Tu vois, Tigre ? », dit Ario. « Parfois, nous avons juste besoin de demander à nos amis de nous aider à retrouver l'espoir. Ils sont toujours là, tout comme moi. »

Ario se tourna vers ses vieux amis.

« Il est temps de vous dire au revoir, mais je vous écouterai tous », dit Ario.

« Tu es si important pour moi », dit Sara.

« Et vous êtes tous importants pour moi aussi », répondit Ario. « Nous devrions nous le dire tout le temps. »

Prenant Tigre et Zoozie dans ses bras, Ario s'envola dans le ciel.

« Est-ce qu'on peut rentrer chez mon maître maintenant ? », demanda Tigre.

« En route pour l'aventure ! », répondit Ario en souriant. Et ils partirent ensemble, remplis d'amitié et d'espoir.





Nous aimerions savoir ce que vous avez pensé de l'histoire et comment vous utilisez le livre. N'hésitez pas à nous contacter et à nous le faire savoir à : [mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com) ou en utilisant [#myheroisyou](https://twitter.com/myheroisyou) ([#monheroinecesttoi](https://twitter.com/monheroinecesttoi)) sur les réseaux sociaux

## Liens vers d'autres documents

« Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant », disponible dans **plus de 143 langues**  
<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

Adaptations multimédias et initiatives nationales de « Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant ! »

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

« Actions pour les héros : Un guide pour échanger à cœur ouvert avec les enfants afin d'accompagner la lecture de « Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant ! »




<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

« Je soutiens mes amis : Une formation pour enfants et adolescents sur la façon de soutenir un ami en détresse »

<https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends>

## Qui lit les aventures d'Ario ?

La carte indique où « Mon héroïne, c'est toi : Comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant ! » est disponible dans les langues officielles des pays pour l'instant...

-  Couverture de toutes les langues officielles du pays
-  Couverture partielle des langues officielles du pays.
-  Aucune

