

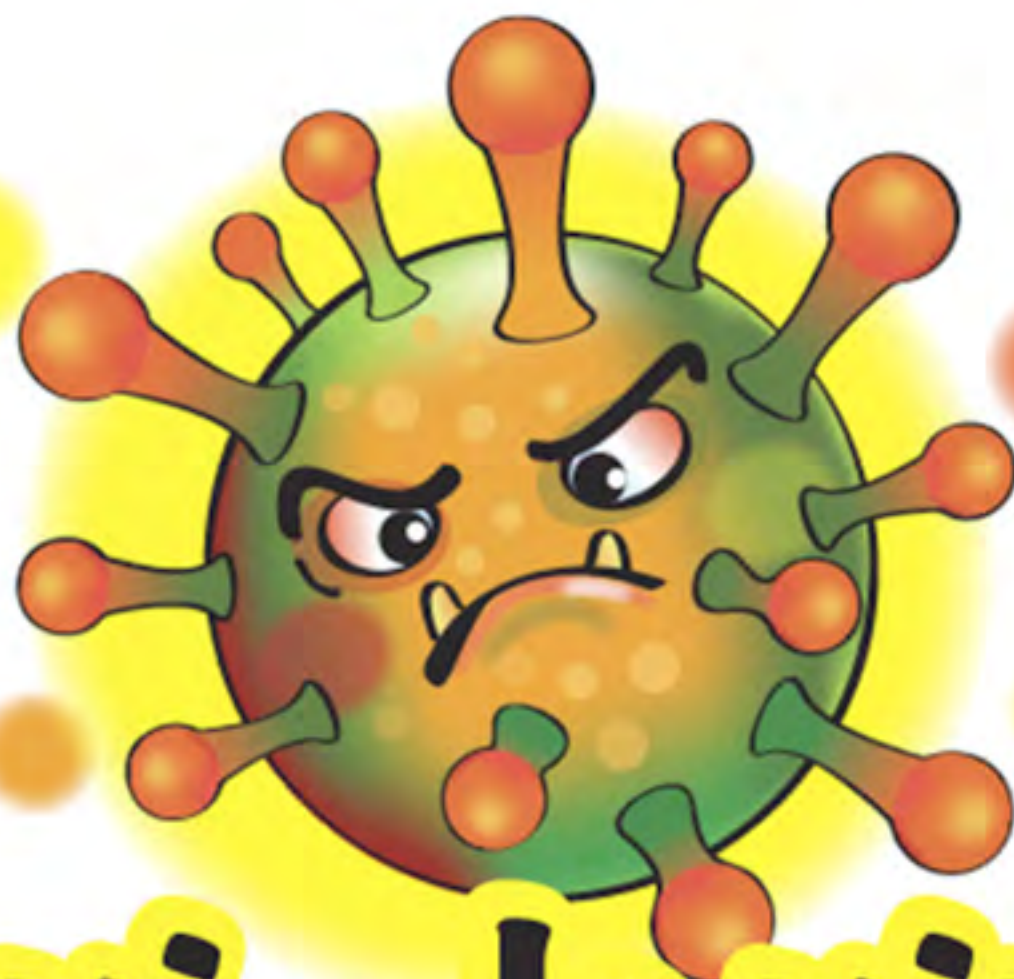
«Cocovi» le virus

Illustrations et textes originaux de Ghislaine BENOIT



ARZIMUT





«Cocovi» le virus



Illustrations et textes originaux de Ghislaine BENOIT

TOUS DROITS RÉSERVÉS - MARS 2020

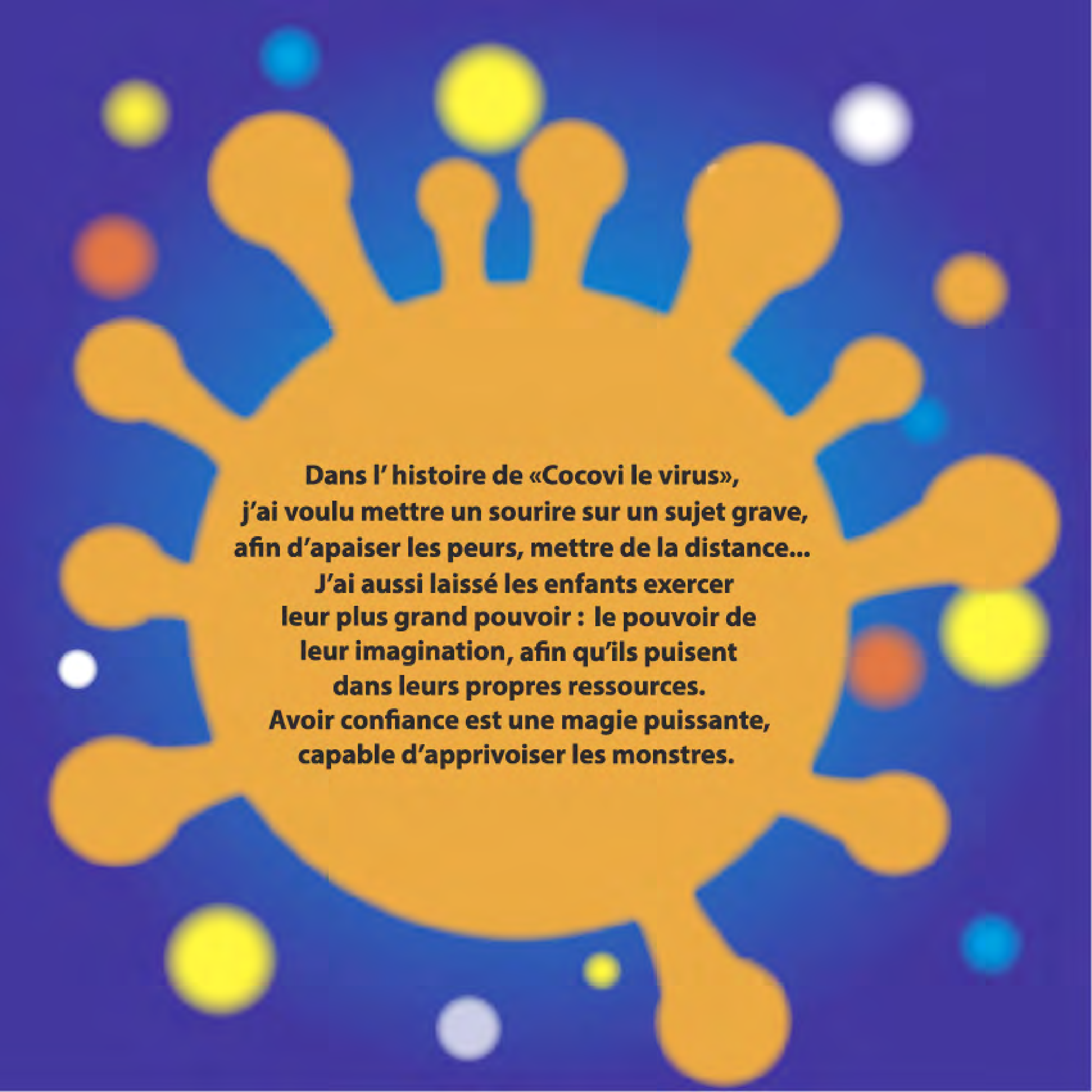
L'imagination nous rend plus forts.

**En ces premiers beaux jours de printemps,
tous les enfants du monde vivent une situation totalement inconnue.
Et l'inconnu, c'est inquiétant.**

**Face à nos peurs, quand on se sent impuissant et démuni,
on peut toujours agir par l'imagination.**

*A Gabriel, Joachim et tous les enfants de la planète
qui imagineront le monde de demain.*

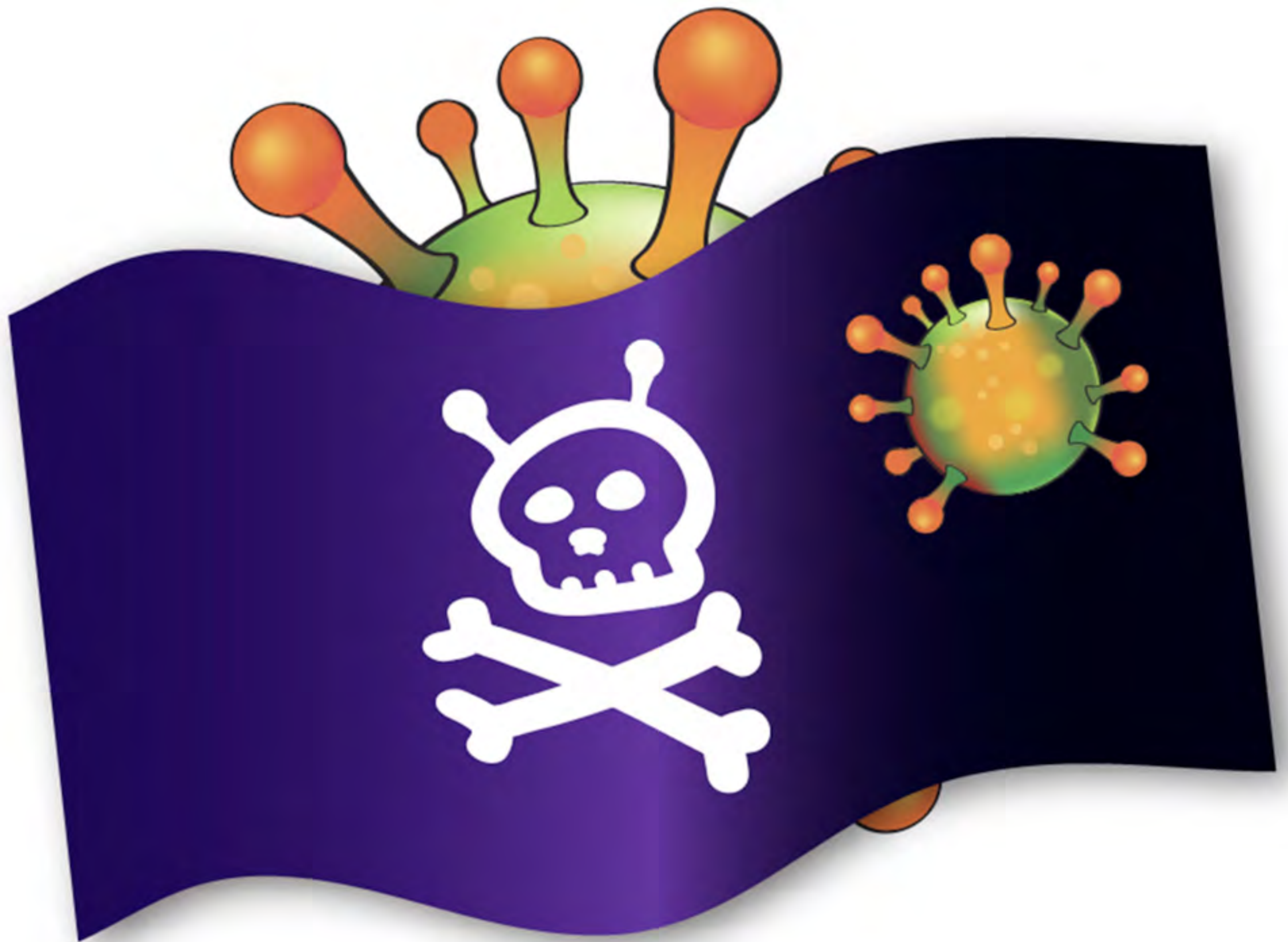
*« Rêvez grand les enfants,
votre cœur est plus fort que la peur
et le monde vous appartient ».*



**Dans l'histoire de «Cocovi le virus»,
j'ai voulu mettre un sourire sur un sujet grave,
afin d'apaiser les peurs, mettre de la distance...**

**J'ai aussi laissé les enfants exercer
leur plus grand pouvoir : le pouvoir de
leur imagination, afin qu'ils puisent
dans leurs propres ressources.
Avoir confiance est une magie puissante,
capable d'apprivoiser les monstres.**

**«Cocovi» le virus
est un pirate**



**Et même un pirate
trèèèès méchant**



**«Cocovi»
est un sacré coco**



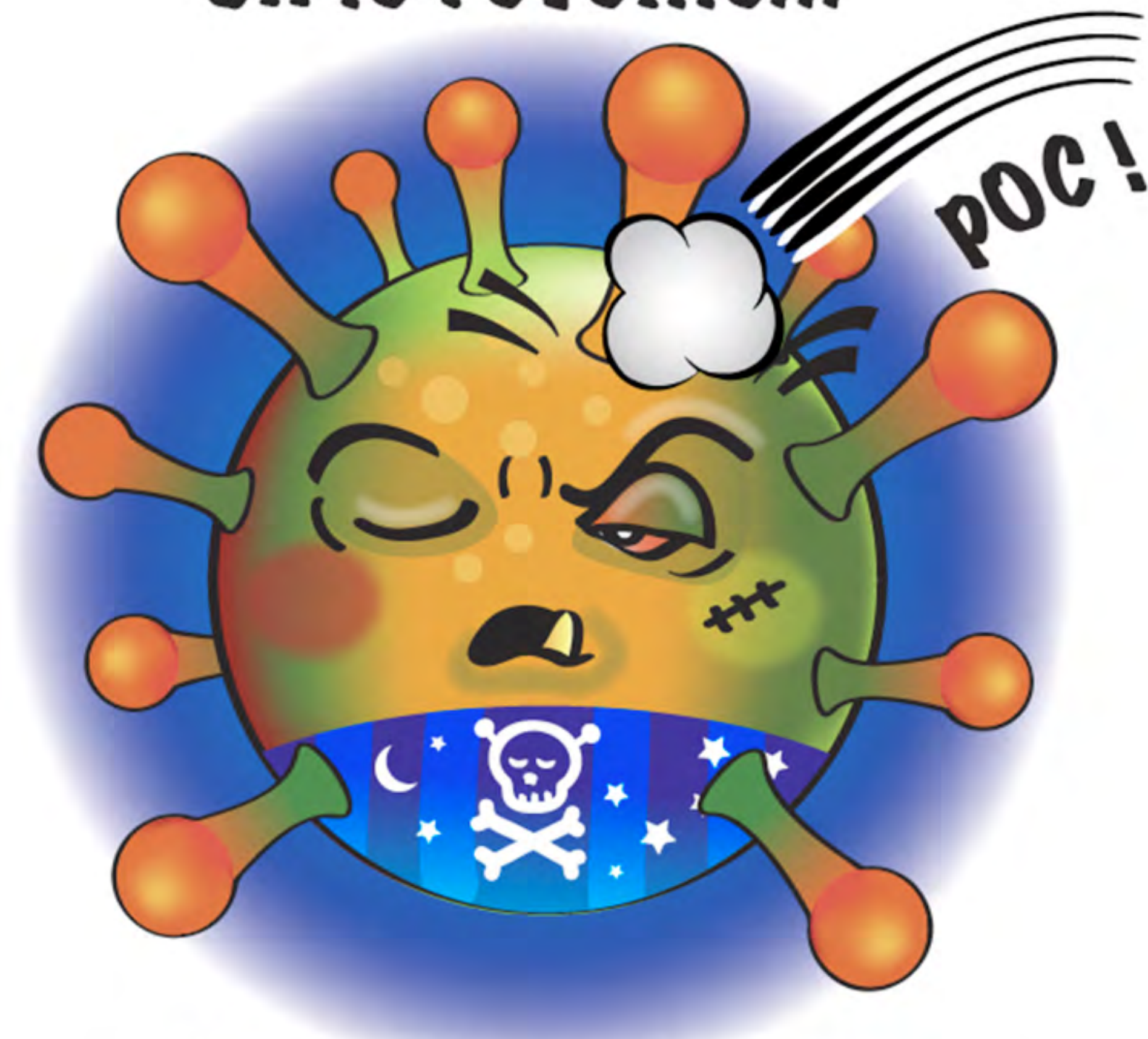
**et ce n'est pas parce qu'il est
minustropique*
qu'il n'est pas dangereux !**

** Adjectif inventé par mon petit-fils Gabriel - © Tous droits réservés ;)*

la plupart du temps,
«Cocovi» le pirate dort
sans embêter personne



**Mais... quand par mégarde
on le réveille...**



**...il est d'une humeur
ma-ssa-crante !**

Grrrrrr
non mais ça va pas !



y'en a vraiment qui font
n'importe quoi !!!

**Et quand il est réveillé...
alors là...
attention tous aux abris !**



**Ton petit corps a intérêt
à sortir toutes ses défenses !**

**Sa tactique à lui,
c'est de se dupliquer.
(Ça veut dire qu'il se multiplie)**



et hop !

2

Cocovi

Хор!



... 3 Cocovi



:: 4 Cocovi

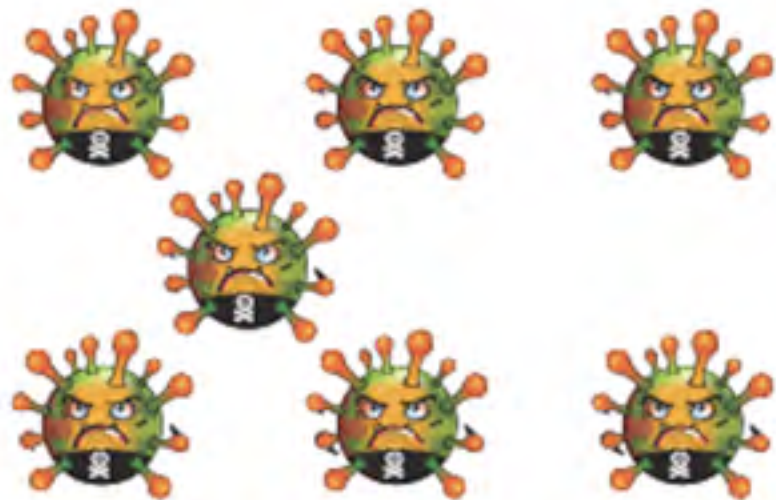
Хор...hop...hop



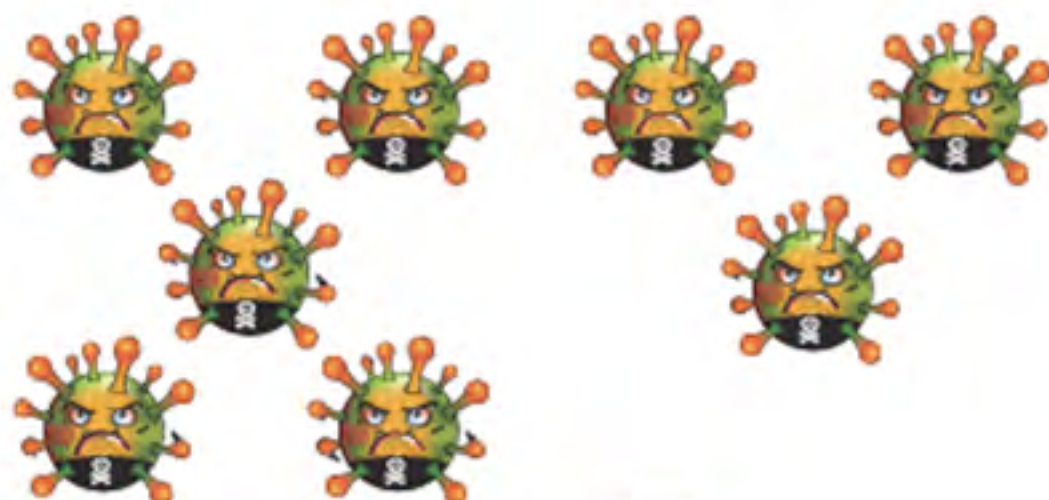
:: 5 Cocovi



:: 6 Cocovi



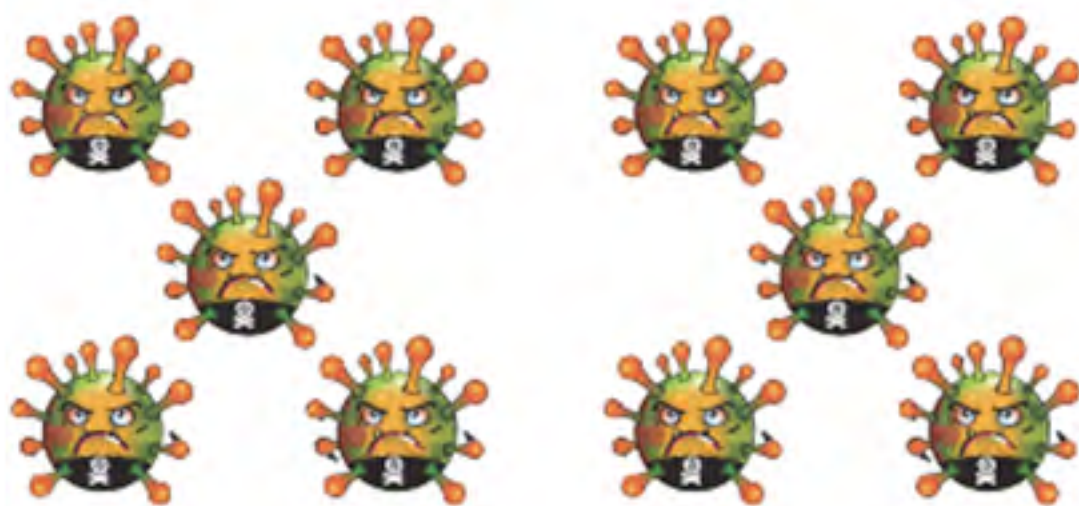
7 Cocovi



8 Cocovi



9 Cocovi



10 Cocovi

100 Cocovi

hé hé hé

ch'uis là

1000 Cocovi...

**Il n'arrête pas
si on ne l'arrête pas !**

**Mais «Cocovi» a beau être
un terrible pirate,
il ne gagne pas toujours
la bataille.**



**Sais-tu que dans ton corps
il y a une armée de soldats
qui assure la défense*?**



** On appelle ces soldats tes «défenses immunitaires».*

Pour garder tes soldats en forme, tu as besoin...

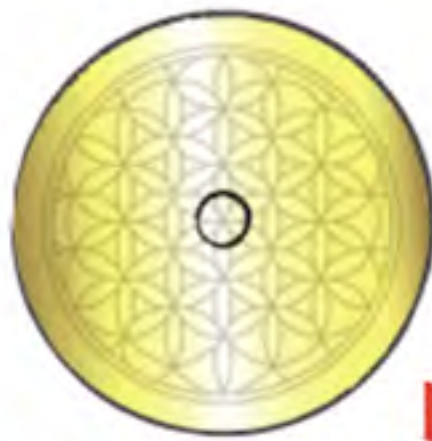


de **bien t'alimenter,**

parce que c'est ton ventre qui fabrique les soldats qui protègent ton corps :

- **Donne à tes soldats des bonnes choses à manger :**
par exemple des fruits frais : oranges, clémentines, citrons, kiwis... et aussi des légumes colorés qui contiennent plein de vitamines C.
- **Évite les pièges qui affaiblissent tes soldats :**
surtout le sucre qui se trouve dans les sodas, les bonbons, les desserts...

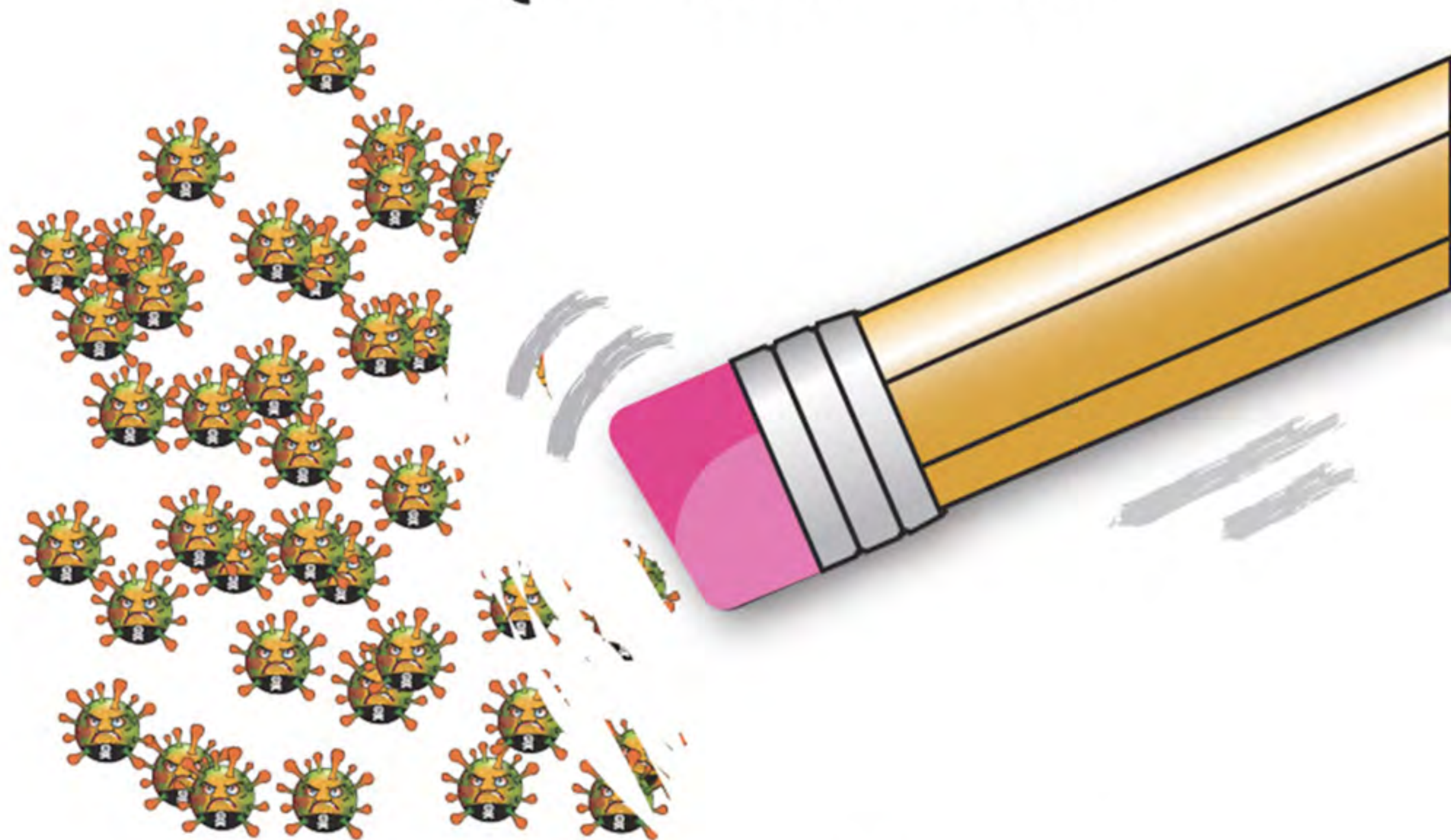
Tu as aussi besoin...



de bien te reposer,
parce que **quand tu te reposes**
tous les soldats de ton corps
récupèrent de l'énergie :

- Le soir, prends un temps calme avant de te coucher ;
- évite les activités trop agitées et les écrans.

**Et on peut aussi imaginer
tout plein d'idées...**



pour l'écrabouillasser...

**Alors toi...
qu'est-ce que tu as
comme super bonne idée
pour te débarrasser
de «Cocovi» le pirate ?**



Ouvre ton robinet
à idées !



**Il n'y a pas
de mauvaises idées,
toutes les idées sont bonnes !
(même les plus zinzin)**



**Tu peux les dire,
les écrire ou
les dessiner...**



Et surtout, n'oublie pas :
ce n'est pas toujours
le plus méchant ou
le plus costaud
qui gagne... des fois...

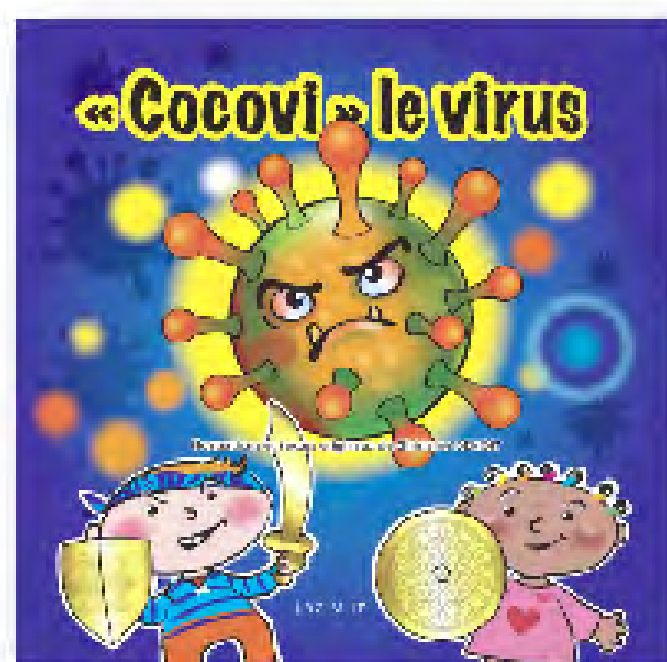
...c'est le plus malin !



FIN de l'histoire

En fin d'ouvrage : petite « Boîte à outils »
pour retrouver la paix et la confiance.

«COCOVI LE VIRUS» existe aussi en version imprimée



« Je souhaite que mes livres soient les outils joyeux qui aident à faire grandir notre intelligence émotionnelle, car c'est en apaisant nos relations à nous-même et aux autres que nous pourrons transmettre une culture de la Paix. »

même auteure...

Des Livres pour parler des émotions



à partir de
2 ans

« Petipoi »
le B-A BA des émotions



à partir de
4 ans

« Luciole et Grison »
Joie, tristesse, les émotions passent...



« Petipoi raconte la colère »
vivre la colère sans violence



Boîte à outils

pour retrouver la paix et la confiance...

Se calmer par la respiration

En comptant lentement : *un, deux, trois, quatre,* à l'inspire
 un, deux, trois, quatre, à l'expire.

 Utilisez la visualisation

- à l'inspire :
«j'inspire une belle lumière dorée qui protège tout mon corps»
- à l'expire :
«j'expire toutes mes peurs et mes soucis qui disparaissent»

 Laissez les enfants poser toutes leurs questions

Les adultes n'ont pas réponse à tout, mais ils peuvent aider les enfants à comprendre certaines choses, avec des mots simples.

 Parler ensemble de nos émotions

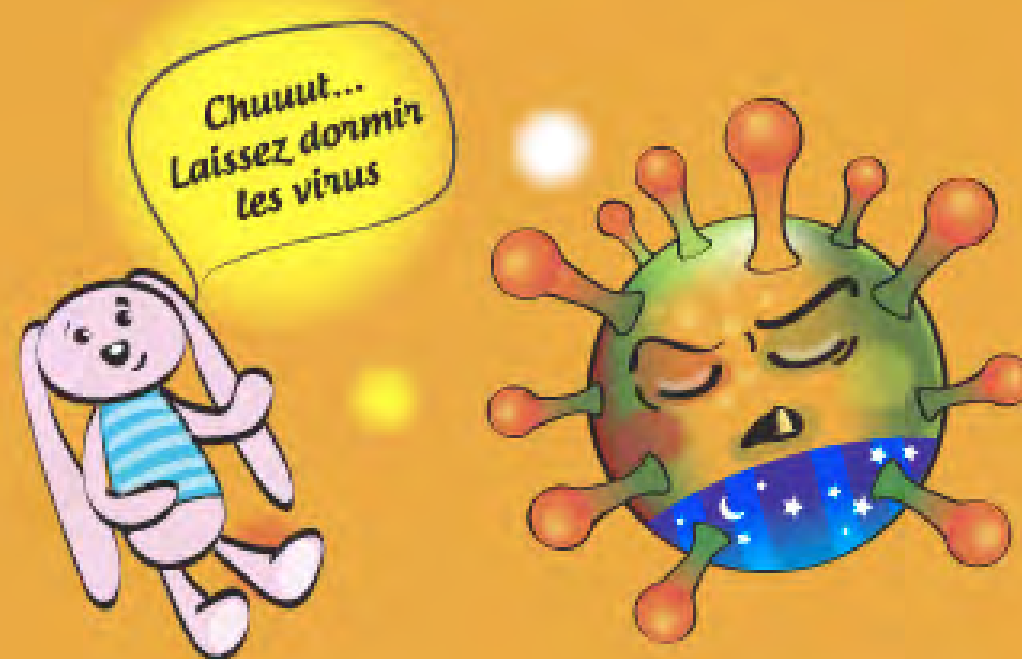
Grands et petits, nous ressentons tous les mêmes émotions et c'est important de le dire aux enfants et de pouvoir en parler, si on a envie, en toute confiance et en toute honnêteté.

«Cocovi» le virus

L'imagination
nous rend plus forts.

Merci à tous mes proches
pour leurs conseils et leurs encouragements.

Merci à toutes celles et ceux qui directement ou indirectement
ont à cœur de prendre soin des autres.



Illustrations et textes originaux de Ghislaine BENOIT

Tous droits réservés. Mars 2020 - Reproduction soumise à l'autorisation de l'auteure.

auteure@arzimut.com