

Comment bien vivre cette période spéciale ?

Ne pas avoir classe, ne pas pouvoir sortir librement, ne pas voir tes copains, ne pas faire tes activités habituelles... La lutte contre le coronavirus change ta vie de tous les jours ! Voici quelques conseils pour mieux supporter ces moments difficiles.



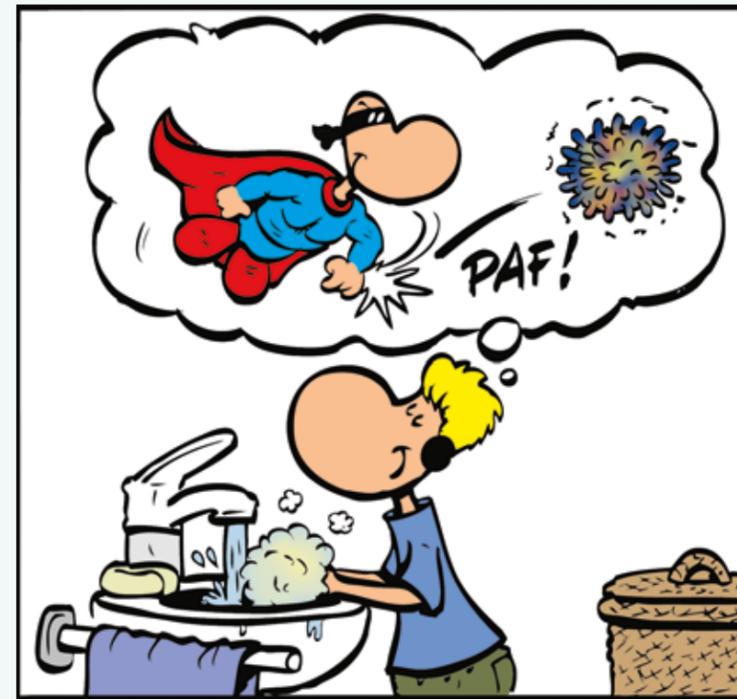
Dessins : Nicolas Stérin

Vis avec toutes tes émotions !

- À cause du confinement, **tu es peut-être triste ou en colère**. Si tu as envie de crier sur les autres, si tu as mal au ventre, si tu fais des cauchemars, si tu as envie de pleurer... c'est normal. Même les adultes sont **stressés**, car ils n'ont jamais vécu un tel événement.
- Pour te soulager, ne garde pas ces émotions pour toi, **parles-en** autour de toi ou à tes copains au téléphone, écris ou dessine ce que tu ressens.
- **Pose les questions** que tu as dans la tête. Aucune d'elles n'est bête et un adulte te donnera des explications. Si tu es inquiet pour toi, ou pour quelqu'un, dis-le aussi. Un adulte te rassurera.

N'oublie pas les émotions positives

- Quand tout va bien, on oublie souvent de dire aux autres que l'on pense à eux, qu'on les aime, que l'on a besoin d'eux ou au contraire que l'on est là pour eux... Mais, quand on traverse une crise comme en ce moment, **on fait plus attention aux autres**.
- Essaie de repérer autour de toi tous les signes et les gestes de confiance, d'affection, de solidarité entre les gens... Cela te donnera **le sourire** et de la joie.



Sois fier d'être utile

- Le président de la République a dit que l'on était en guerre contre le coronavirus. En effet, contre ce virus, nous ne sommes pas impuissants. Toi aussi, **tu es un combattant**. Tes armes ? Respecter les règles : rester chez toi, bien te laver les mains...
- En respectant les règles strictes demandées, tu te protèges contre le coronavirus, mais surtout, **tu protèges les autres**. Bravo !
- Ainsi, **tu deviens responsable**. C'est-à-dire que tu fais un gros effort pour lutter contre un problème qui touche ton pays. Très souvent, ce genre d'effort est demandé aux adultes, pas aux enfants. Tu as le droit d'être content et fier d'avoir, pour une fois, ce rôle.



Occupe-toi bien

- Pendant le confinement, **tu fais des devoirs d'école à la maison**. Cela te permet d'avoir des nouvelles de ton maître ou de ta maîtresse, de continuer à apprendre plein de choses...
- **Être confiné, ça ne veut pas dire s'ennuyer**. Pour éviter de te faire mal aux yeux, ne reste pas trop longtemps sur les **écrans** ! Dans tes moments libres, n'hésite pas à lire, à faire du dessin ou de la peinture, à jouer de la musique, à danser, à chanter, à cuisiner... C'est le moment d'essayer de nouvelles activités.
- **Être confiné, ça ne veut pas dire faire la tête**. Au contraire ! N'hésite pas à sortir tes meilleures blagues pour faire rire ta famille, à inventer de nouveaux jeux...

Les mots difficiles

Stressé (ici) : angoissé, inquiet... et donc énervé.

Écran (ici) : télévision, tablette, ordinateur, téléphone portable ou console de jeux vidéos.

Envoie tes questions et donne ton avis

Tu peux nous poser tes questions sur le coronavirus, nous donner ton avis sur le confinement ou sur nos articles qui en parlent... Avec l'autorisation de tes parents, envoie un e-mail à Pauline : p.leroy@playbac.fr, avec « coronavirus » en objet, et en indiquant ton prénom et ton âge.

Abonnés, retrouvez aussi votre journal sur Internet en PDF

Rappel : *Le Petit Quotidien* est lisible dès 20h la veille de sa sortie, sur Internet. Pour en profiter :

- Accédez à votre compte via ce lien : <https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/>
- Ou créez votre compte : <https://digital.playbacpresse.fr/creer-compte/etape-1>

Si besoin d'aide, faites appel à : support@playbac.fr

Dans un journal, cet encadré s'appelle l'ours

Siège social et rédaction : Tél. 01 53 01 23 60
Play Bac Presse - 14 bis rue des Minimes
75140 Paris CEDEX 03

Directeur de la publication : J. Saltet
Dir. diffusion et marketing : M. Jalans
Rédacteur en chef : F. Dufour f.dufour@playbac.fr
Rédacteurs en chef adjoints : B. Quattrone et P. Leroy
Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage

Play Bac Presse SARL, gérant : Jérôme Saltet, Comité de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans, Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Barrus, J. Saltet. Dépôt légal : mars 1998. Commission paritaire : 0421 C 73076. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1959 sur les publications destinées à la jeunesse.

Imprimerie : IPS - Origine du papier : Finlande - Taux de fibres recyclées : 9% - Entropolisation : Pict 0.014 kg/tonne (idem pour l'éventuel second cahier).