

Livret pour parler de l'épidémie de COVID-19

A l'adresse d'un public présentant une
déficience intellectuelle.

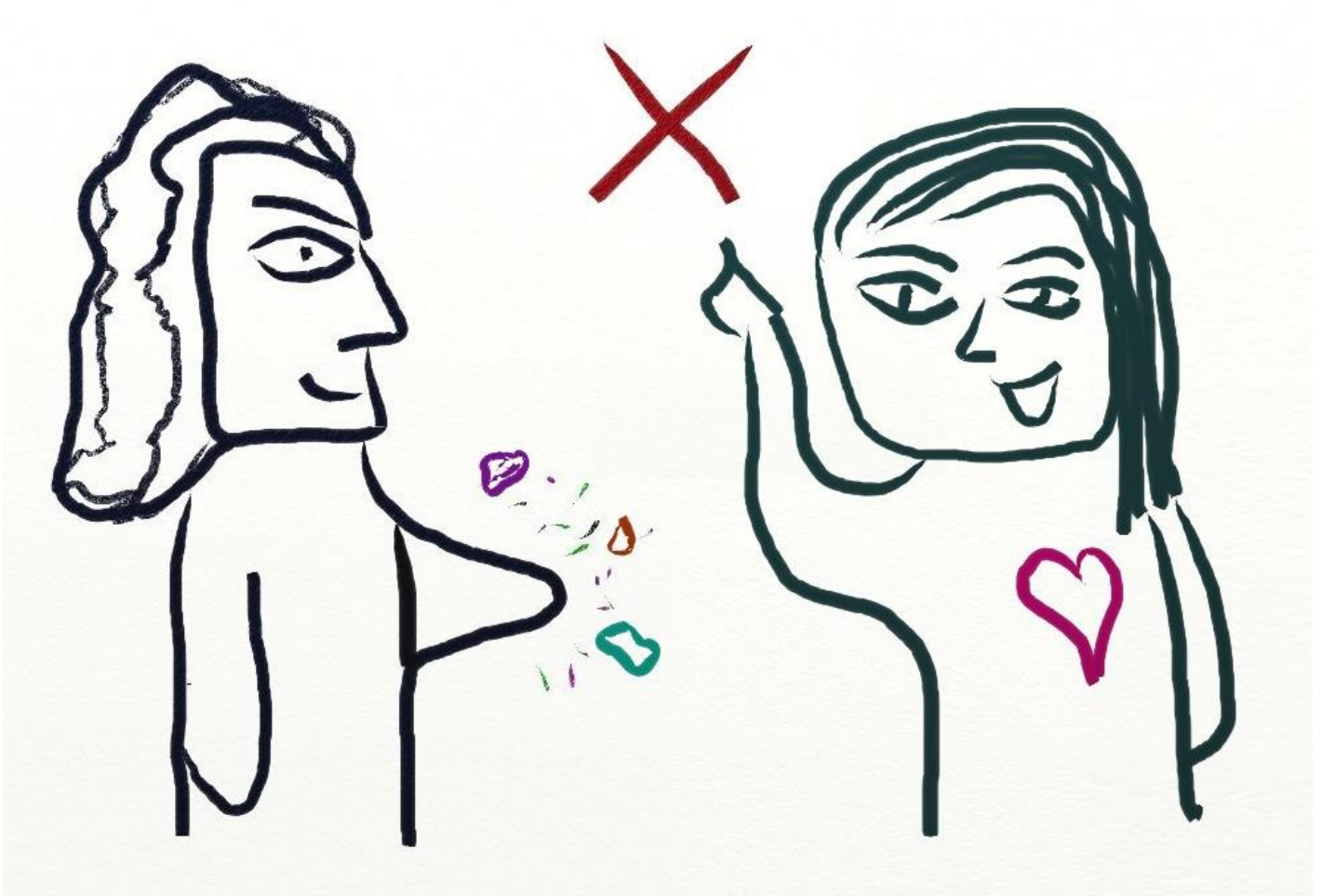
Outil de soutien pour permettre aux professionnels de parler ou d'amorcer une conversation autour de l'épidémie avec les personnes dont ils s'occupent.

Par : Luis Gameiro – Psychologue clinicien

Les virus sont des petites bêtes invisibles qui peuvent nous rendre malade. Souvent notre corps peut s'en défendre seul pour ne pas être malade. Mais parfois les virus peuvent rendre les personnes malades et certains peuvent toucher beaucoup de personnes



Les virus voyagent en passant de personnes en personnes, et certains sont très rapides. C'est un peu ce qui se passe avec le covid-19 (corona virus). On peut alors nous demander de plus nous serrer la main, de plus nous embrasser. On nous demande cela pour protéger les autres et se protéger.

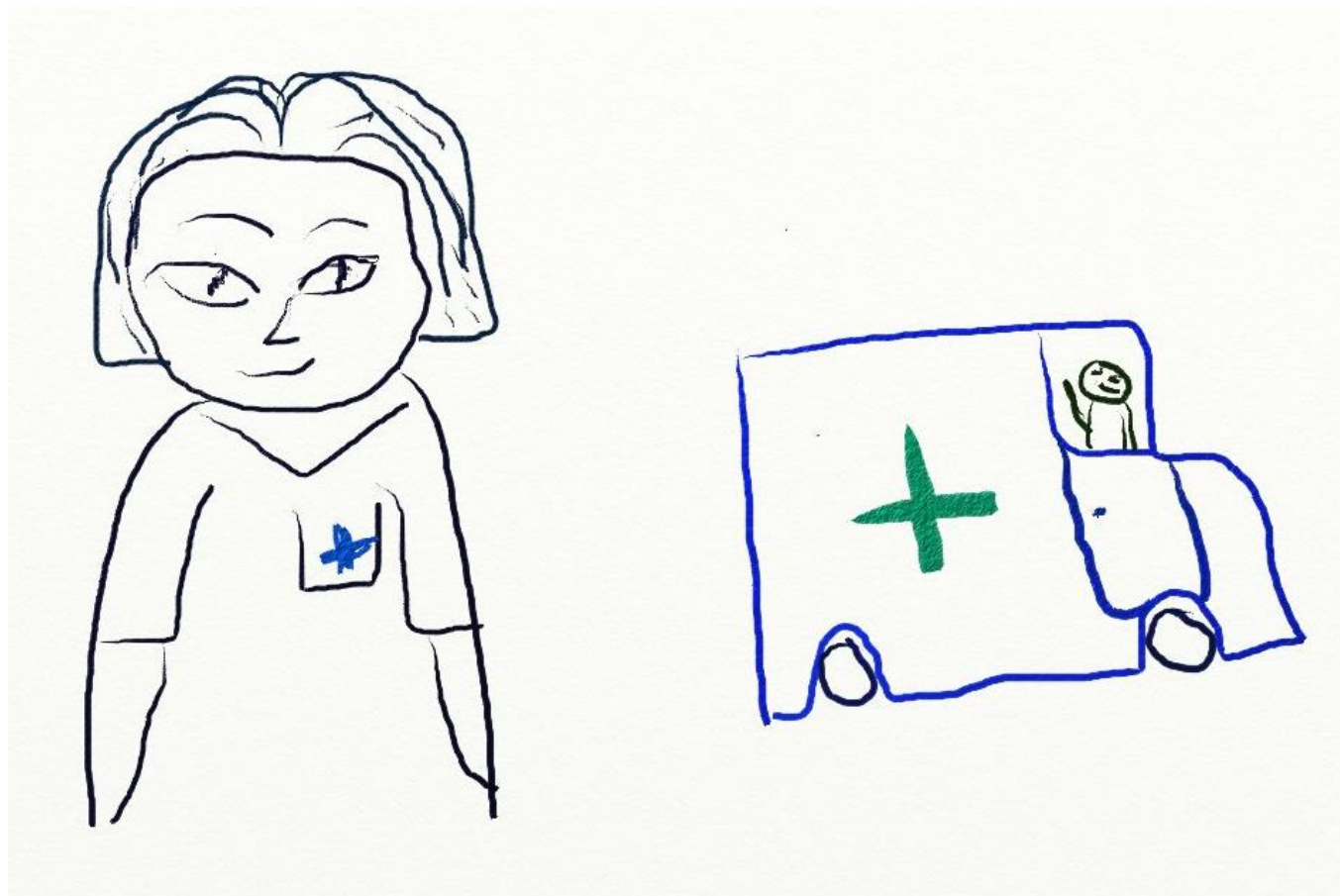


On peut avoir besoin de porter un masque, des gants ou une blouse ou on peut voir des personnes qui en portent et cela pour encore plus protéger les autres. Ca fait comme une barrière pour arrêter le virus.



C'est aussi pour cela qu'on peut nous demander pour le moment de rester chez nous, à l'intérieur et qu'on peut ne plus pouvoir recevoir de visite. Ca n'empêche pas de bien penser aux autres. Comme ça on se protège et on protège les autres.

Tout cela est temporaire, c'est en attendant que le virus passe, on ne voudrait pas que nous ou les autres soient malades !



Heureusement dans tous les cas on a des personnes qui sont là pour s'occuper de nous et nous aider. Des aides-soignantes, des aides-médico-psychologiques, des infirmiers, des psychologues, des pompiers, des ambulanciers, des amis et bien d'autres...

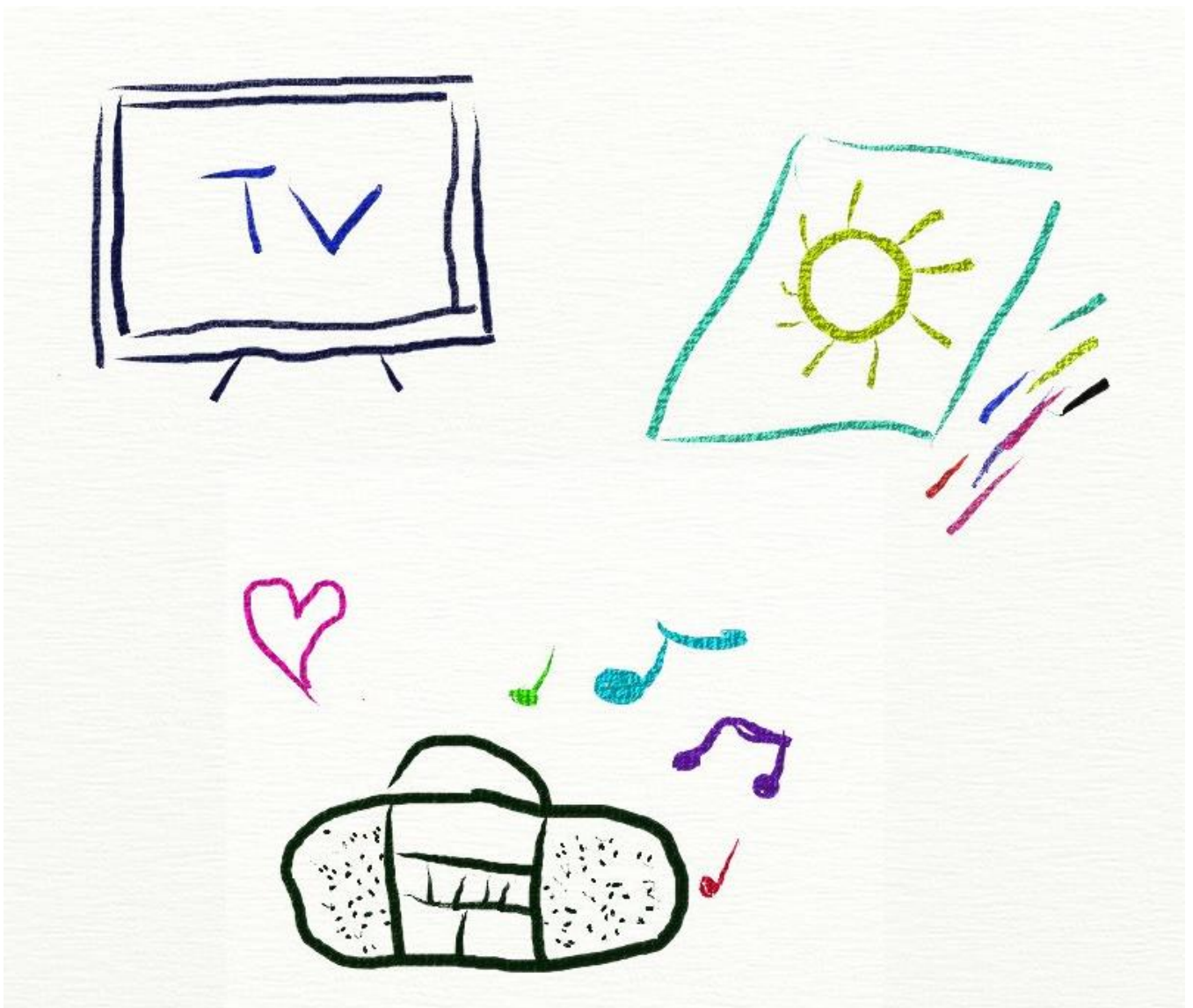
Avec tout cela on peut sentir plein d'émotions et c'est tout à fait normal. Il est important de pouvoir en parler avec quelqu'un. Un ami, sa famille, un soignant... On n'est surement pas tout seul à se sentir comme ça.

Toi comment te sens-tu ?



Il est important de savoir aussi que tout cela n'est pas de notre faute ! On y est pour rien...

Il peut être bien en ces moments de faire des choses qui nous font sentir bien, comme colorier, dessiner, voir un film, écouter de la musique, parler à ses amis... On peut peut-être essayer de faire ses choses ensemble.



On peut soit même aider et
s'aider soi-même. En respectant
les consignes de sécurité par
exemple, ou en même en
discutant !

