Le voyage de

Le bouquin solidaire

Pour une solidarité au délà des frontières

Le 21 février 2020, le premier cas de COVID-19 est détecté au Liban. Pour accompagner la lutte des plus vulnérables contre le coronavirus, Salam LADC et l'ONG SEED ont créé le projet "Bekaa Connection", un programme d'éducation et de sensibilisation permettant de soutenir les communautés syriennes réfugiées dans la plaine de la Bekaa, Liban.

Pour financer ce programme, SEED a lancé la campagne de financements "Le Bouquin Solidaire". À l'origine de cette campagne, la création d'un conte pédagogique "Le Voyage de Coco" destinés aux enfants de 3 à 10 ans, afin de leur apprendre ce qu'est le COVID-19 et comment réduire son exposition au risque.

Ce conte, issu d'un travail collaboratif et solidaire au delà des frontières, a pour objectif d'être diffusé au plus grand nombre d'enfants, il a ainsi été traduit en arabe, anglais et espagnol. Il servira de support à la sensibilisation des enfants syriens, palestiniens et libanais réalisée par Salam LADC au Liban.

La campagne "Le Bouquin Solidaire", associée à d'autres financements, a permis à Salam LADC d'accompagner depuis mars 2020 plus de 590 familles, à travers son programme de sensibilisation et la distribution de savon, ainsi que la mise en place de soutien scolaire à distance pour 112 enfants vivant dans des campements informels.

Nous ne sommes qu'au début de cette aventure solidaire, et continuerons à soutenir les communautés réfugiées.

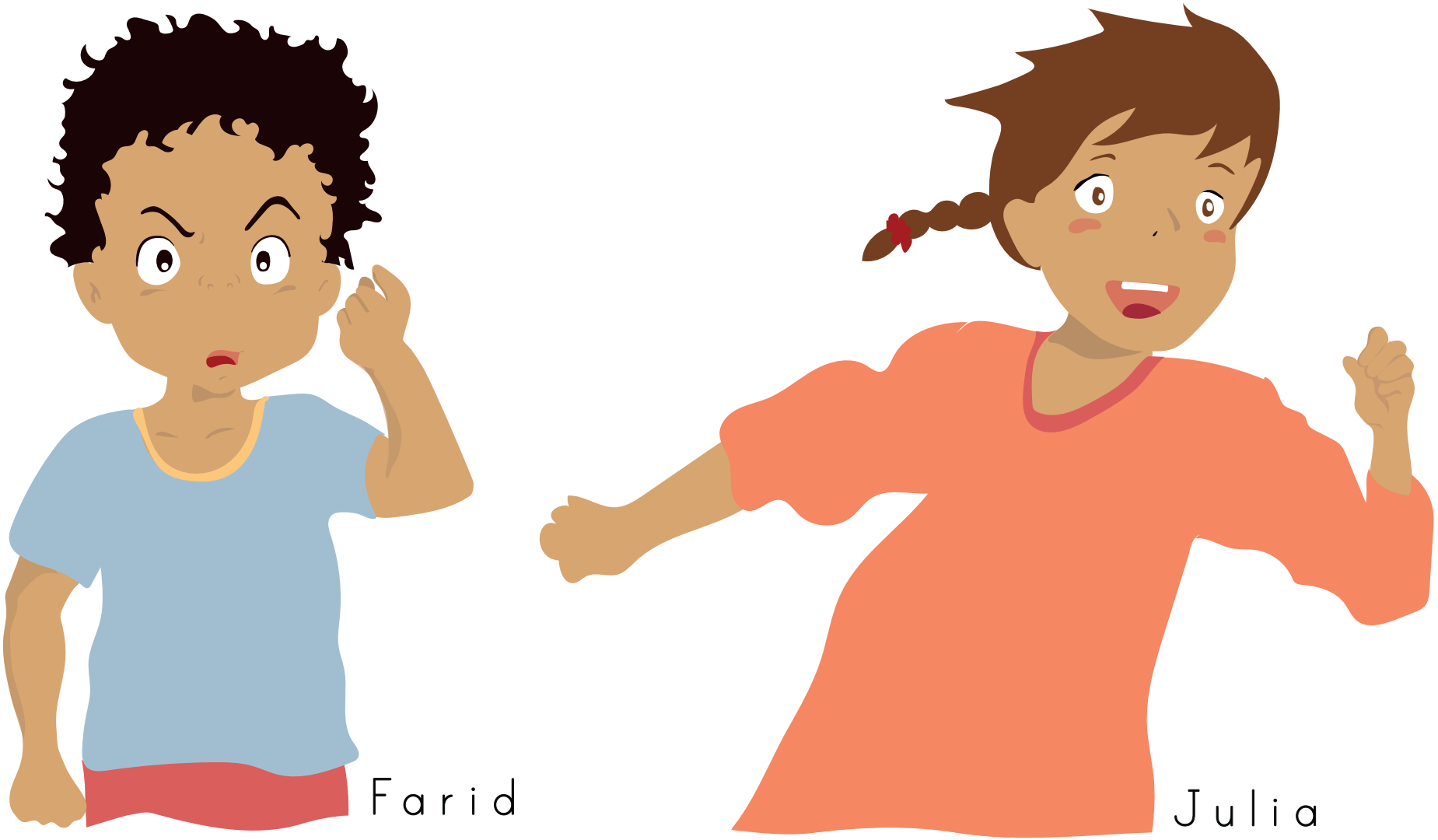
Nous tenons à remercier tous ceux qui ont rendu possible la création de ce livre, et l'ensemble des donateurs qui ont soutenu le projet.

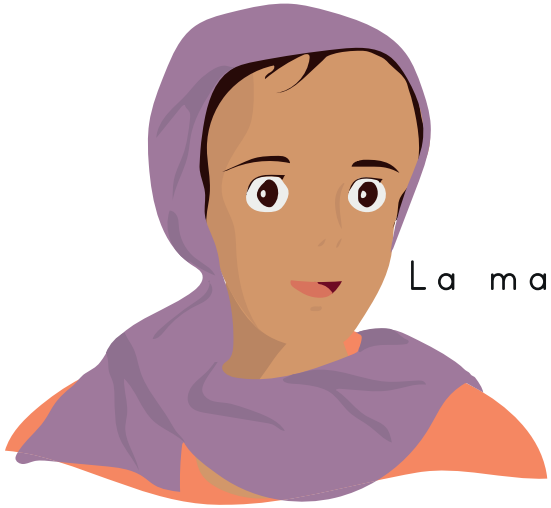
Conception et réalisation :
Julia de Chambrun, Nina Poret et Frédéric Lamy pour l'écriture du conte, Séverine Egal pour la réalisation des illustrations et la mise en page, Alice Corrigan, Michel Nheme et Mark Byrne pour la traduction anglaise, Amani Abd Al Rahman pour la traduction en arabe, les équipes de SEED et Salam LADC pour la relecture et le soutien.

Solidarity . Equity . Empowerment . Development
SEED

SALAM
LEBANESE ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT AND COMMUNICATION
الجمعية اللبنانية للتنمية الإجتماعية والتواصل

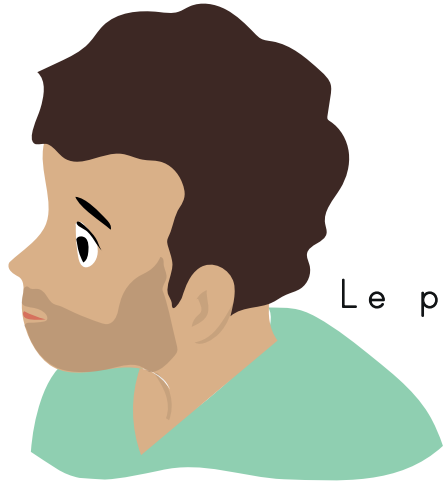
Le présent document a été publié sous la licence Creative Commons
Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de modifications 4.0 International
(CC BY-NC-SA 4.0 IGO)
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0


Farid
Julia



La maîtresse

La mère



Le père

La tante Salima

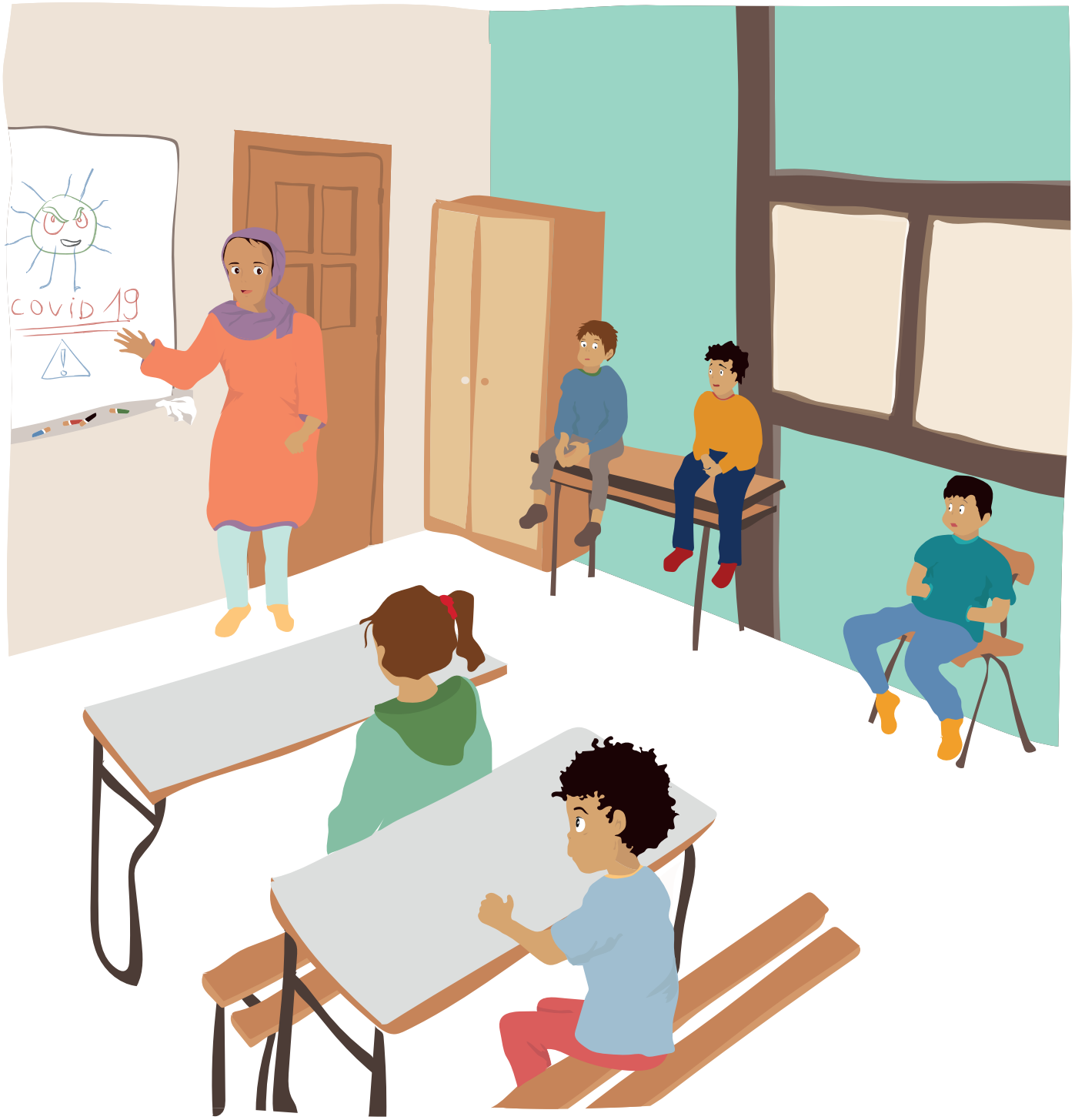
L'oncle Saïd

La grand-mère

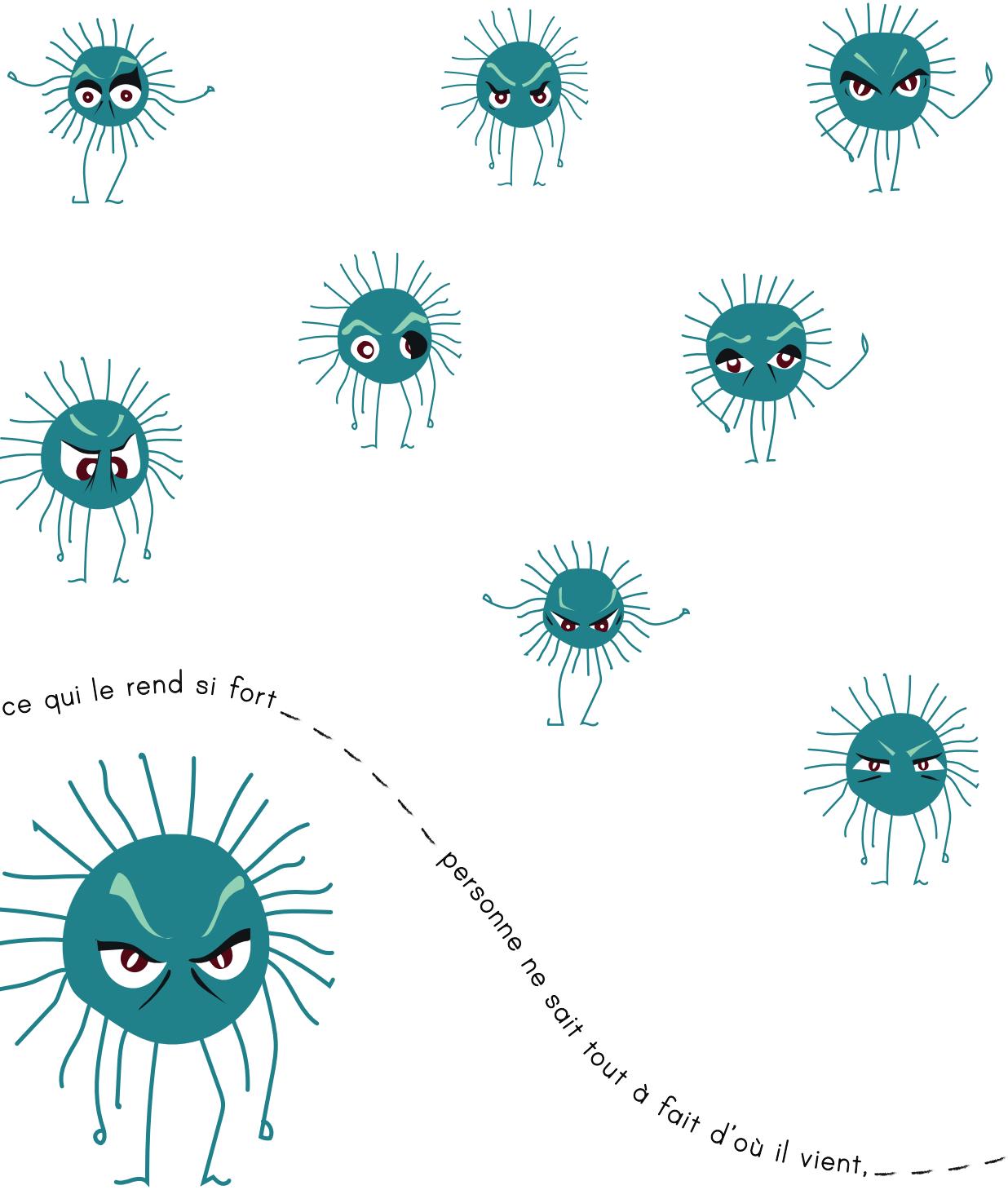
Il était une fois, dans une grande vallée entre deux montagnes, un petit garçon nommé Farid. Farid était un enfant rêveur et chenapan, qui n'écoutait pas souvent les conseils des adultes.

Un jour que Farid était à l'école, la maîtresse, Madame Amani, parla aux enfants d'une maladie étrange causée par un méchant virus : " Les enfants, le coronavirus est un très méchant virus. Il vient d'un pays lointain, mais il voyage très vite et sera bientôt chez nous. Il peut rendre malade beaucoup de monde. Nous allons malheureusement devoir fermer l'école pour vous protéger, les enfants".

"Oh non Madame Amani ! Quand allons-nous vous revoir ?", s'éxclamèrent les enfants, tous en chœur.



La voix de Madame Amani se fit de plus en plus lointaine. Farid se laissa aller à ses pensées et imagina...



"Ce vilain virus n'est pas seul, il se multiplie très vite, c'est ce qui le rend si fort — personne ne sait tout à fait d'où il vient,

...dans un pays très très lointain, dans la forêt la plus profonde du monde vivait sur le dos d'un petit animal, l'affreux Coco et toute sa tribu. L'affreux Coco s'ennuyait terriblement et rêvait d'aventures : "Je veux m'en aller, mais je suis coincé ici dans cette forêt..." soupirait-il.

Alors que la tribu de l'affreux Coco discutait sur le dos du petit animal, un homme vint à leur rencontre. L'homme caressa le petit animal. L'affreux Coco décida alors que c'était le moment et s'exclama : "C'est la parfaite occasion de voyager ! C'est parti, grimpons sur la main de cet homme et allons conquérir le monde !".

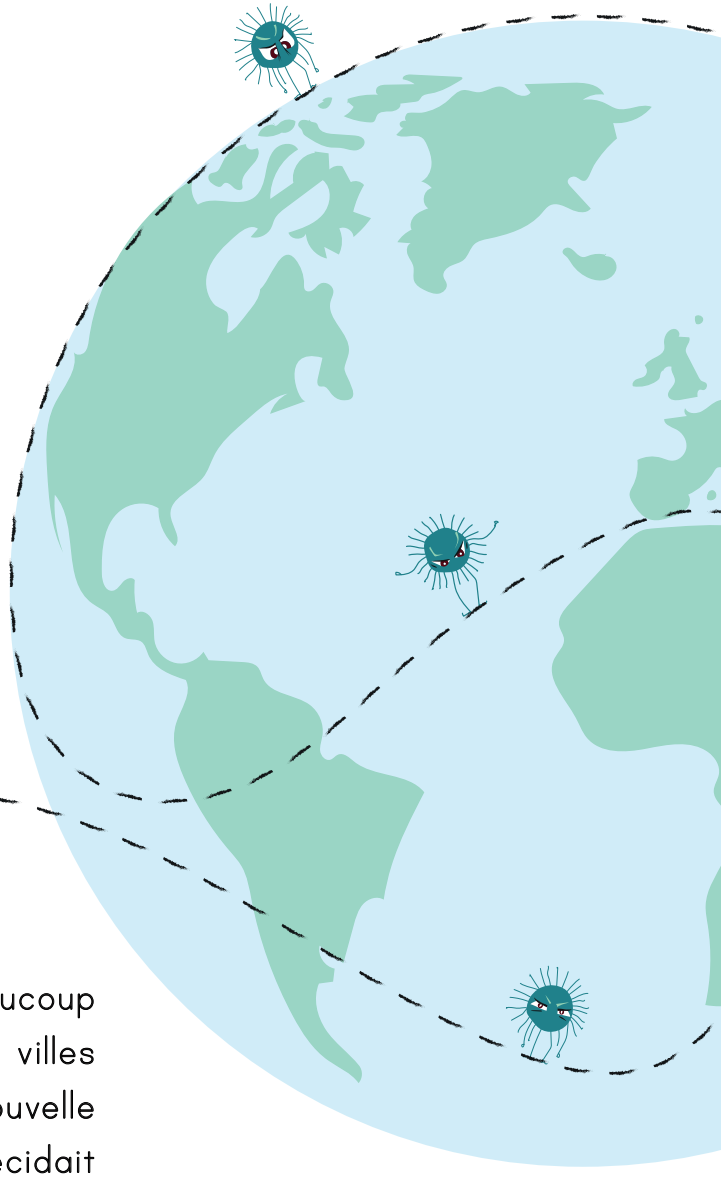
il serait apparu sur un petit animal ... "

« ...il a déjà traversé de nombreux pays... »

Pérou
Machu Pichu

Brésil
Le Christ rédempteur

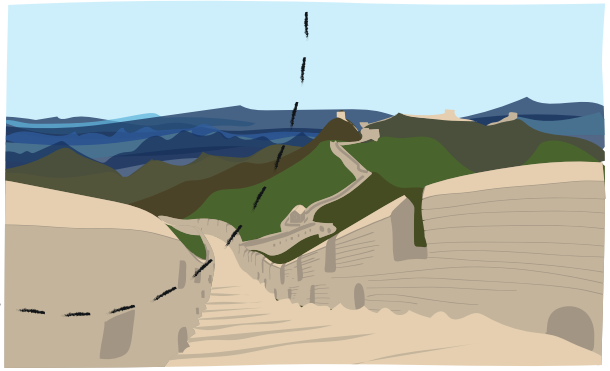
Mexique
Chichén Itzá



L'affreux Coco et sa tribu voyageaient beaucoup et très vite ! Ils aimaient autant les grandes villes que les petits villages. À chaque nouvelle destination, un membre de la tribu Coco décidait de s'installer.

Italie
Le Colisée de Rome

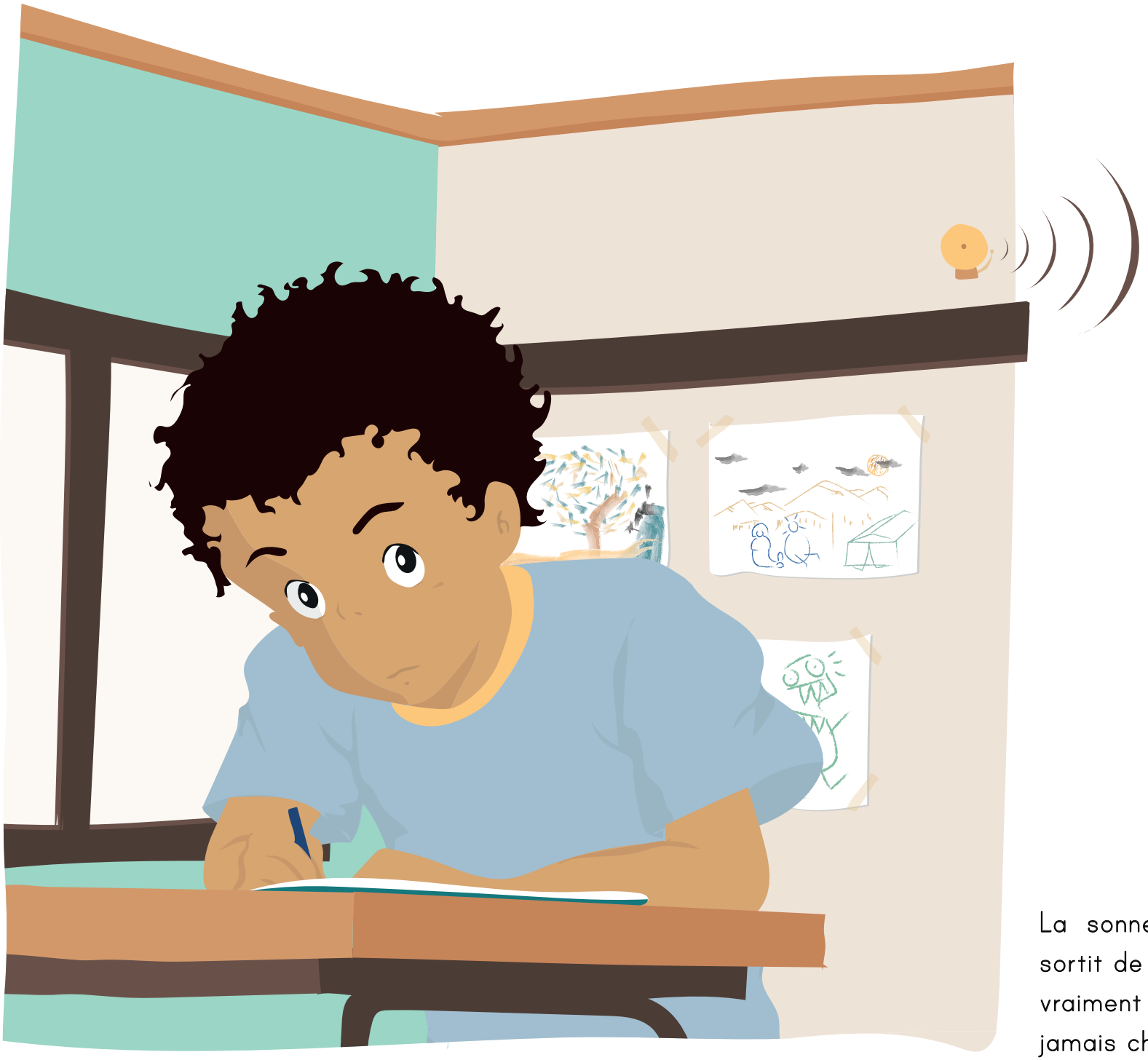
Inde
Le Taj Mahal



Chine
La grande muraille

Jordanie
Petra

... et pour l'instant nous n'arrivons pas à l'arrêter ..."

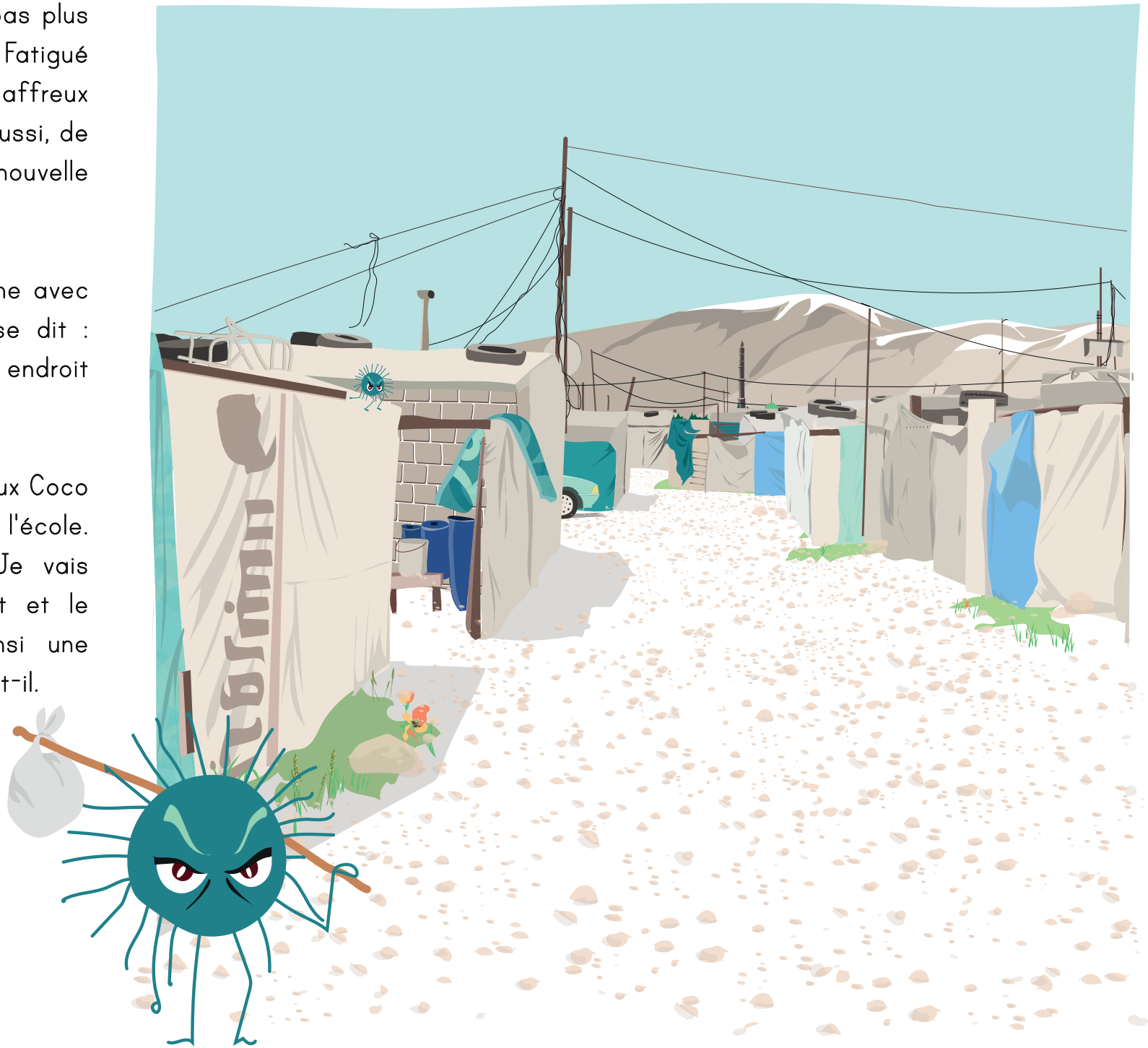


La sonnerie de l'école retentit. Farid, sortit de ses rêves et se dit : "J'espère vraiment que ce vilain Coco ne viendra jamais chez nous !".

Malheureusement il n'en fallut pas plus pour que l'affreux Coco arrive ! Fatigué de ses nombreux voyages, l'affreux Coco avait pris la décision, lui aussi, de s'installer et de fonder une nouvelle tribu quelque part.

Passant devant le camp Jasmine avec son baluchon, l'affreux Coco se dit : "Tiens, ça me paraît être un endroit parfait, je vais m'installer ici !".

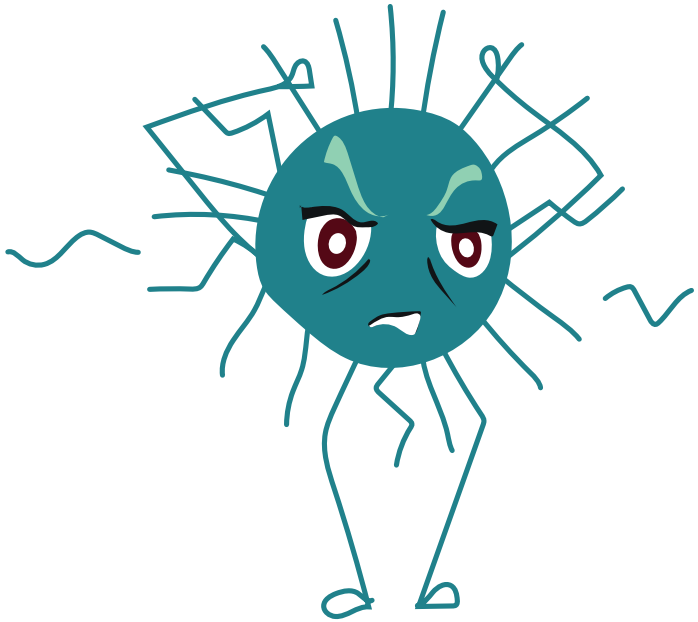
En entrant dans le camp, l'affreux Coco croisa Farid qui rentrait de l'école. L'affreux Coco était ravi : "Je vais pouvoir contaminer cet enfant et le rendre malade, et j'aurai ainsi une nouvelle tribu de Coco !" ricanait-il.



Mais Farid n'était pas seul. Il était accompagné de sa soeur Julia, très attentive aux conseils des adultes qui l'avertit : "Farid, il faut que nous rentrions immédiatement à la maison ! La maîtresse, Madame Amani, nous l'a expliqué en classe, l'affreux Coco est peut-être déjà arrivé à Jasmine, et il voudra sûrement nous rendre malades !".

Avant que l'affreux Coco n'ait eu le temps de réagir, les deux enfants partirent en courant se réfugier chez eux !

“Ouf, on a évité le pire !
On est en sécurité chez nous !”
Bravo les enfants !



“Et mince, raté !”, s’exclama l’affreux Coco, déçu...

CHAPITRE 1

Le ballon

Le lendemain, l'affreux Coco décida d'aller s'asseoir sur le ballon de Farid, et d'attendre que le petit garçon sorte de sa tente.

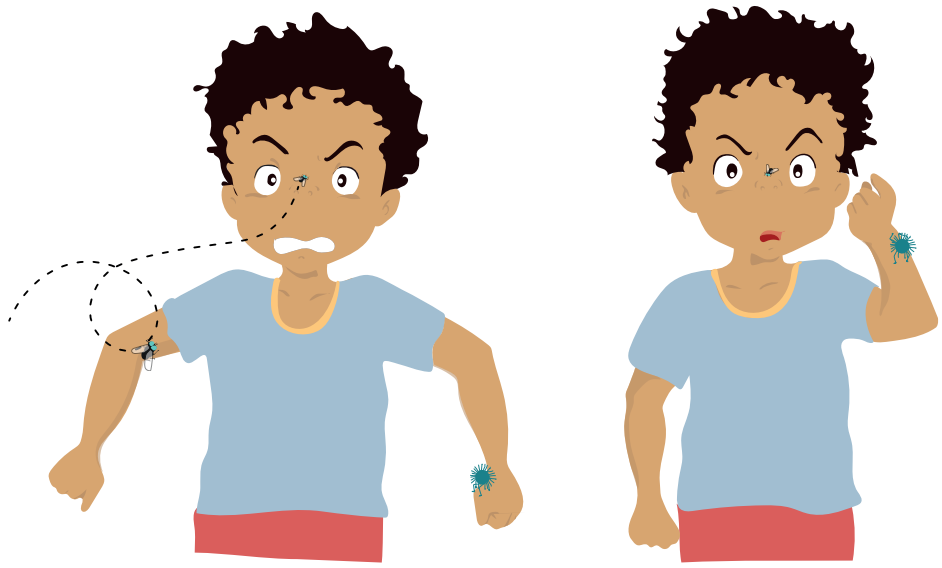
تنورين

Quelques heures plus tard, Farid se faufila hors de chez lui malgré les interdictions de sa mère, pour aller jouer au ballon. Après avoir joué dehors pendant un moment, Farid, fatigué, prit son ballon dans ses mains pour le rapporter chez lui.

L'affreux Coco était très content : il allait pouvoir monter sur les mains de Farid et très bientôt rendre malade toute sa famille. L'affreux Coco attendait le moment parfait, quand soudain...

Une grosse mouche se posa sur le nez de Farid. L'enfant approcha la main de son visage pour faire partir la mouche. C'était le moment rêvé pour l'affreux Coco, il allait pouvoir se faufiler dans le nez de Farid et le rendre malade !

Julia se précipita hors de la tente pour avertir Farid : "Ne touche pas ton visage ! L'affreux Coco est peut-être sur tes mains, il faut te les laver sinon il pourra te rendre malade !".

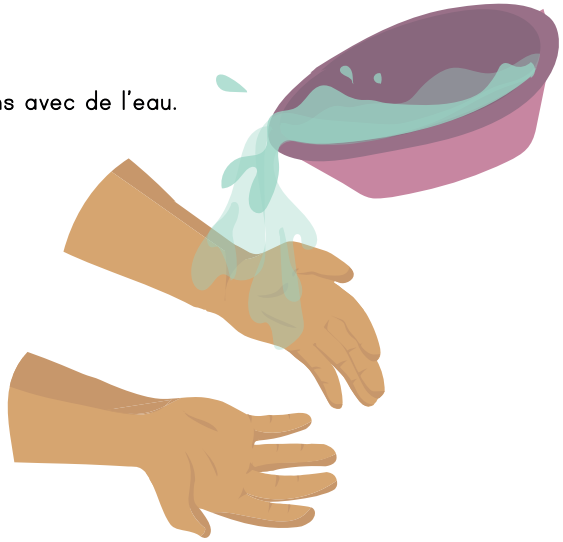


Farid regarda attentivement ses mains : “Mais… je ne vois rien !
- Oui, l’affreux Coco est invisible, c’est son super pouvoir”, lui expliqua Julia.

Elle alla chercher une bassine d’eau tiède qu’elle posa devant Farid, lui donna le savon et lui montra comment se laver les mains.

1.

Mouille-toi les mains avec de l'eau.



2.

Prends le savon dans tes mains et frotte-le fort jusqu'à ce qu'il y ait beaucoup de mousse !

3.

Répète 10 fois :
"Je suis un petit héros", en frottant tes paumes.
"Coco ne peut rien contre moi", en frottant tes doigts.
"Un jour il disparaîtra", en frottant tes ongles.
"Et ce sera grâce à moi", en frottant le dos de tes mains.

"Farid, tu dois te laver les mains très souvent et compter doucement jusqu'à 60 dans ta tête avant d'arrêter !". Farid avait de nouveau les mains propres, l'affreux Coco avait disparu.

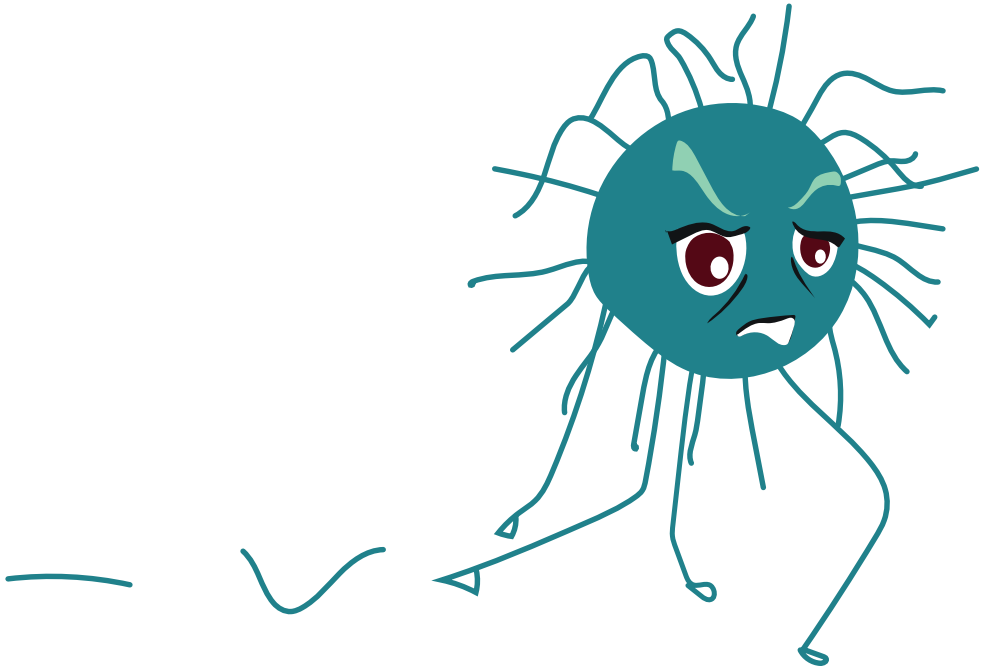
4.

Rince avec de l'eau jusqu'à ce que toute la mousse soit partie. Sèche tes mains avec une serviette propre. Bravo, tu connais les premiers gestes pour contrer les plans de l'affreux Coco !

Farid regarda le ballon et demanda à Julia : “Et le ballon alors ?”. Julia lui répondit : “Tu as raison, l’affreux Coco est sûrement dessus, même si on ne peut pas le voir ! On va demander à Maman de le désinfecter”.

La maman de Farid désinfecta le ballon avec une eau spéciale, que seuls les adultes peuvent utiliser, puis se lava les mains à son tour. Elle avertit Farid et Julia : “Les enfants, faites très attention à ce que vous touchez, et surtout lavez-vous toujours les mains avant de les mettre sur votre visage, l’affreux Coco peut être partout !”.

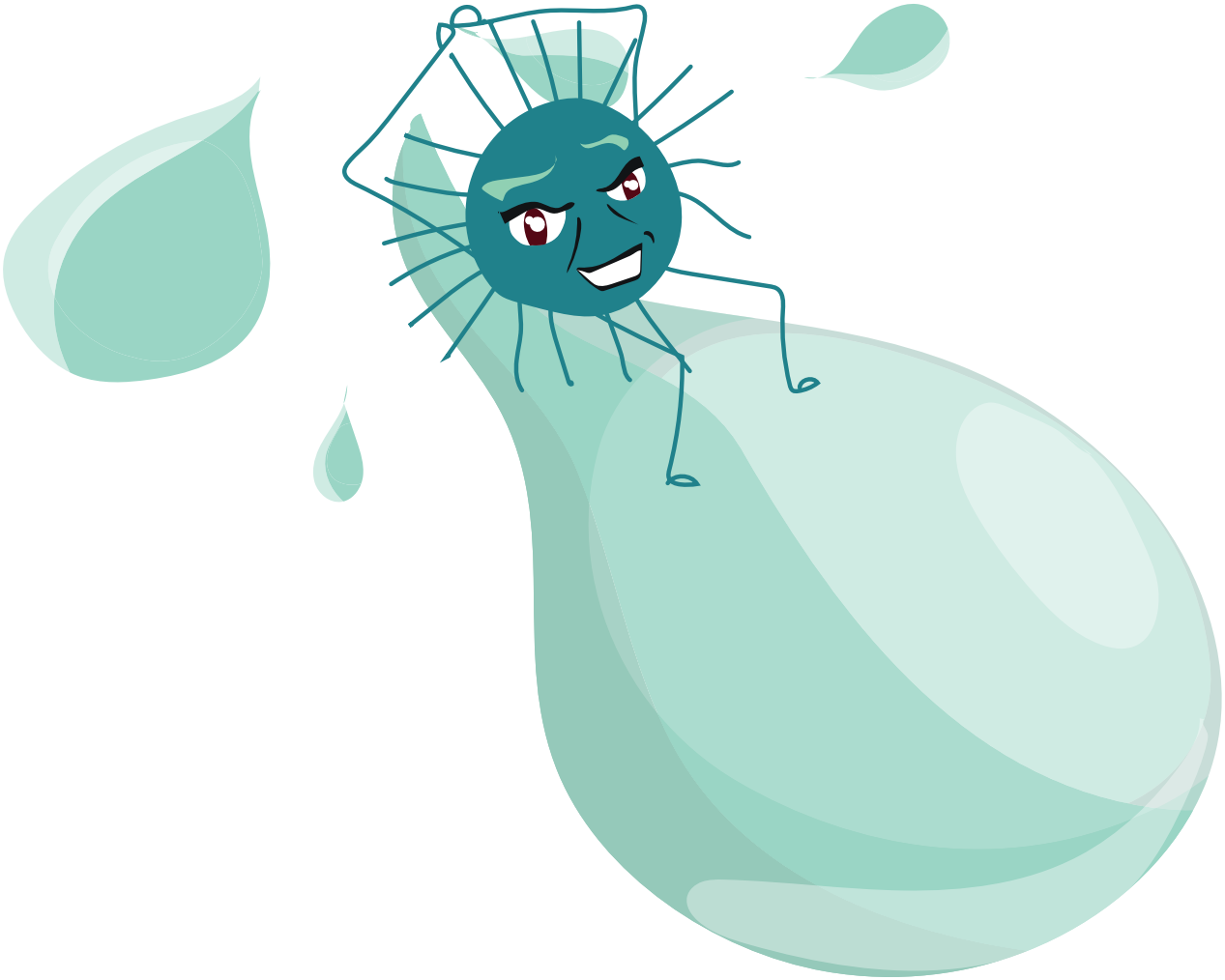
“Ouf, on a évité le pire !
Nous nous sommes bien lavé les mains !”
Bravo les enfants !



“Et mince, encore raté !”, s’exclama l’affreux Coco, très déçu...

CHAPITRE 2

Oncle Saïd



Le lendemain, l'affreux Coco revint, bien déterminé à rendre malades les enfants.

"Cette fois je vais y arriver !", s'exclama-t-il.

L'affreux Coco décida de s'y prendre autrement. Cette fois, l'affreux Coco choisit de contaminer l'oncle de Farid, Saïd. Il attendit patiemment...

Soudain, une personne que l'affreux Coco avait contaminé la veille, éternua juste à côté de l'oncle Saïd. "C'est l'occasion idéale !" pensa l'affreux Coco. Projeté par l'éternuement, il sauta sur le visage de l'oncle Saïd et entra dans son nez.

Deux jours plus tard, Saïd rendit visite au père de Farid pendant que les enfants jouaient dans la tente.

Saïd frappa à la porte. Alors que Farid allait ouvrir, Julia se précipita vers lui : “Attends Farid, on ne sait pas si l’affreux Coco a contaminé l’oncle Saïd, il faut faire très attention !”.

Julia entrouvrit la porte et demanda à l’oncle Saïd : “Oncle Saïd, est-ce que tu as rencontré beaucoup de personnes ces derniers jours ?

- Oui Julia”, répondit l’oncle Saïd.

Julia demanda : “Oncle Saïd, as-tu de la fièvre ?

- Oui Julia et je ne me sens pas très bien.

- Oncle Saïd, est-ce que tu tousses ?

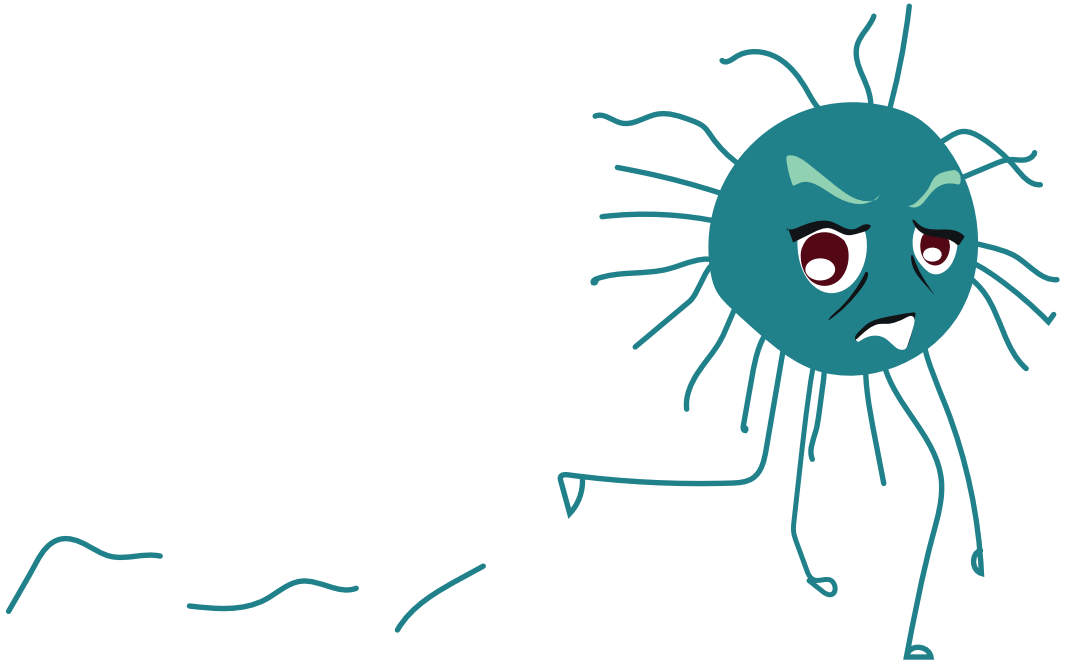
- Oui Julia je tousse depuis ce matin, et j’ai un peu de mal à respirer”, répondit l’oncle Saïd.

“Désolée oncle Saïd mais tu ne peux pas rentrer, tu as peut-être été contaminé par l’affreux Coco ! Il faut que tu rentres chez toi et que tu appelles un médecin !”.

Farid demanda à Julia :
“Mais quand est-ce que je pourrai voir oncle Saïd ?”, Julia lui répondit : “Quand il sera guéri !”.

Bien à l’abri, les enfants se remirent à jouer.

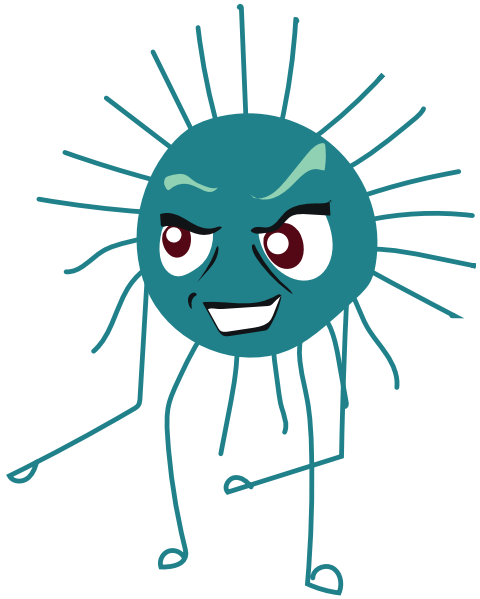
“Ouf, on a évité le pire !
Nous sommes bien restés à l’abri !”
Bravo les enfants !



“Et mince, encore raté !”, s’exclama l’affreux Coco, très très déçu...

CHAPITRE 3

Le thé



Le lendemain l'affreux Coco revint et assura : "Cette fois je vais y arriver !".
Il décida d'attendre que Farid sorte à nouveau de sa tente.

Cette fois, c'est Julia qui sortit la première, sa mère lui avait demandé d'aller chercher du savon chez le marchand : "Julia tu feras très attention, tu dois rester toujours éloignée des personnes que tu rencontres et tu ne dois pas toucher ton visage avant d'être rentrée à la maison et de t'être bien lavé les mains comme je t'ai appris".

À l'entrée du campement, Julia croisa sa tante Salima en train de boire le thé qui lui proposa : "Julia, viens donc t'asseoir avec moi pour partager un verre de thé".

L'affreux Coco sauta sur l'occasion, et s'installa sur le verre de thé.

Julia s'éloigna de sa tante et répondit poliment : "Bonjour tante Salima, je vais chez le marchand pour acheter du savon. Tu sais ma tante, il ne faut pas que nous soyons trop près l'une de l'autre, ou que nous partagions le thé. L'affreux Coco est peut-être déjà dans le verre mais tu ne le sais pas.

- Mais comment faire alors ma petite Julia ?

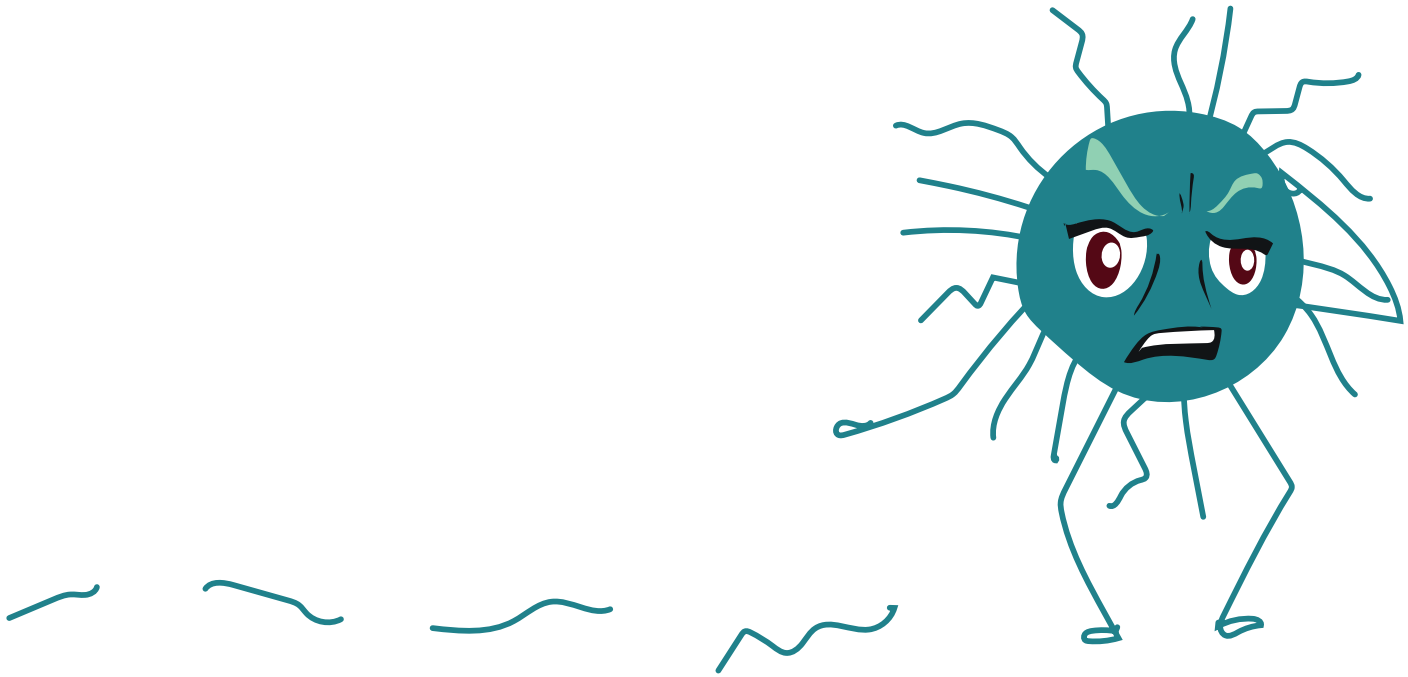
- Maman m'a dit de toujours rester à une distance d'un mètre des gens que je rencontre, et d'attendre que l'affreux Coco soit parti définitivement de chez nous pour pouvoir à nouveau partager le thé.

- Ah merci ma petite, je ne savais pas", s'excusa tante Salima.

1 m

Après cette rencontre, Julia se rendit directement chez le marchand en faisant bien attention à ne pas s'approcher des passants, acheta le savon, et rentra chez elle en suivant attentivement les conseils de sa mère.

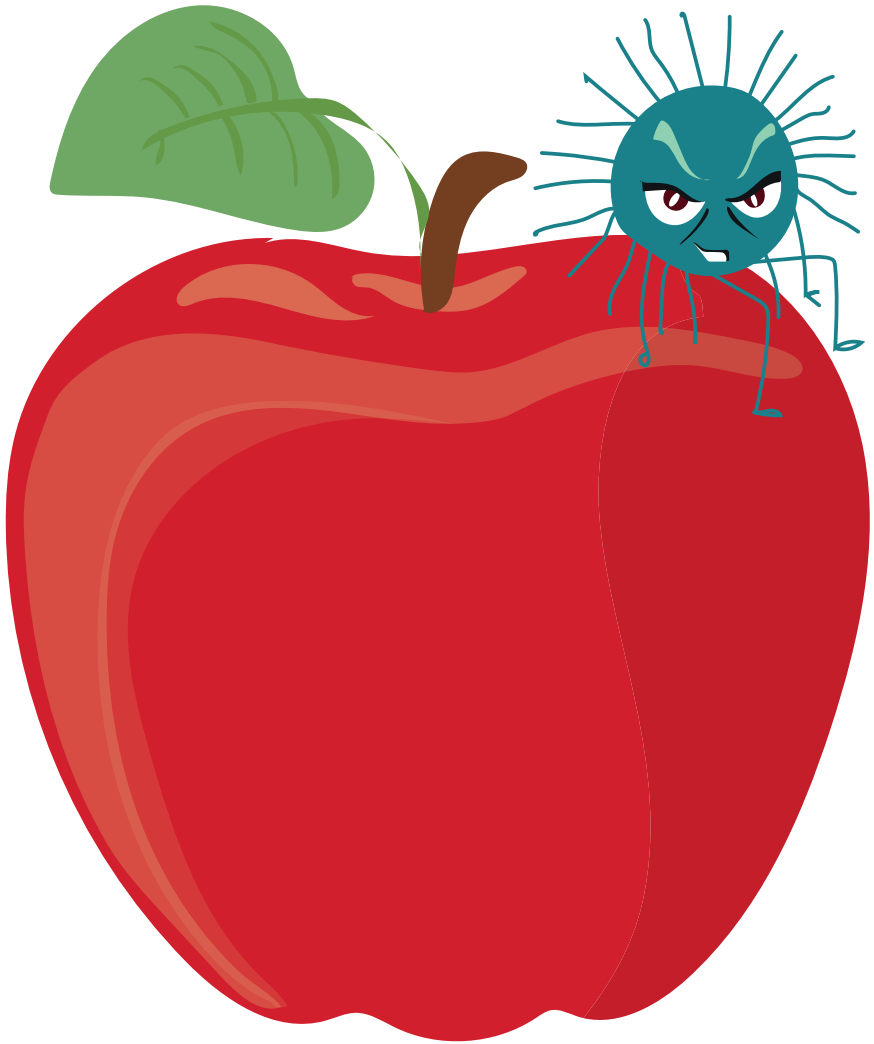
“Ouf, on a évité le pire !
J’ai bien suivi les conseils de maman !”
Bravo les enfants !



“Et mince, encore raté !”, s’exclama l’affreux Coco, vraiment déçu...

CHAPITRE 4

La pomme



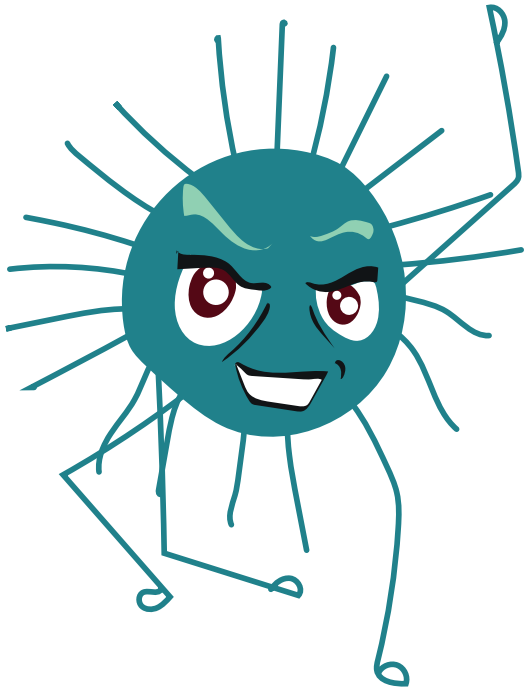
Le lendemain l'affreux Coco revint : "Cette fois je vais y arriver !".
Il décida de s'asseoir sur une pomme et d'attendre.

Farid prit la belle pomme rouge qui lui faisait très envie, et croqua dedans. Sa mère lui avait pourtant répété qu'il fallait bien laver les fruits et les légumes avant de les manger...

L'affreux Coco était très content : "Cette fois j'ai réussi ! Maintenant que j'ai réussi, il faut que je rende malade le plus de personnes possible ! Et comme Farid n'écoute pas souvent les conseils des adultes, ça va être très facile !", se dit l'affreux Coco en se frottant les mains.

Farid ne le savait pas encore, mais maintenant l'affreux Coco voyageait avec lui, et pouvait rendre malade encore plus de personnes !

“Et zut ! Cette fois nous n’avons pas pu déjouer les plans de l’affreux Coco !”



“Ca y est ! J’ai réussi !
Et je ne compte pas m’arrêter là !...”

CHAPITRE 5

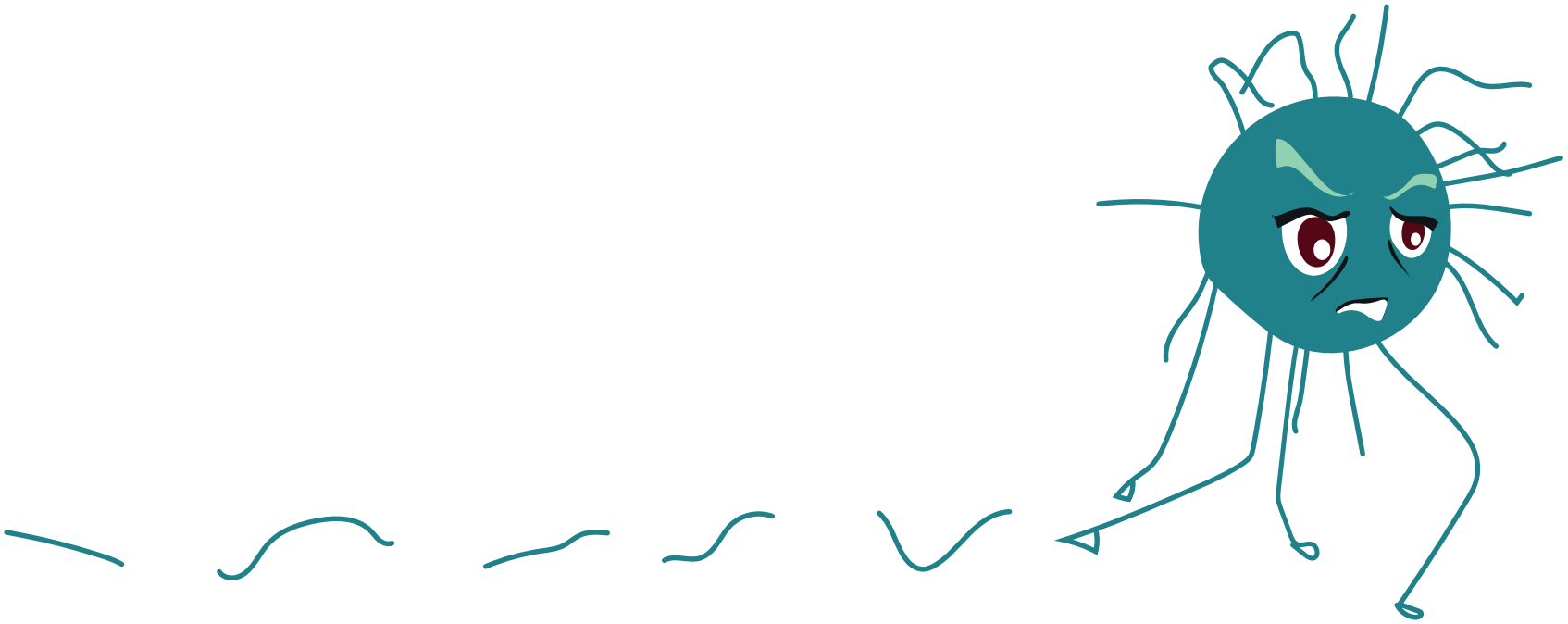
La grand-mère

Le lendemain, Farid n'écoutant pas les conseils de sa mère, décida de rendre visite à sa grand-mère. L'affreux Coco était très content, il allait pouvoir continuer à rendre malade les habitants du campement !

Julia rattrapa Farid et, en restant à plus d'un mètre de lui, lui dit :
"Farid, tu ne peux pas rendre visite à grand-mère, tu ne sais pas si l'affreux Coco voyage avec toi.
- Mais si je le sais, regarde, je ne suis pas malade !", répondit Farid.
Julia ajouta : "Mais Farid, parfois on ne le sait pas mais on est déjà malades, on peut le savoir plus tard, ou jamais, c'est un autre des supers pouvoirs de l'affreux Coco ! Il faut faire très attention !".

Farid interrogea Julia : “Ah bon, mais pourquoi ?
- Tu peux être malade parfois longtemps après que l’affreux Coco t’ait contaminé ! En plus, il est possible que, sur toi, l’affreux Coco n’ait que peu d’effets, et que tu ne sois pas très malade. Par contre grand-mère est âgée, si l’affreux Coco arrive chez elle, elle sera très très malade et devra sûrement aller à l’hôpital.
- Ah je ne savais pas ! Je suis désolé”, s’excusa Farid.

"Ouf, on a évité le pire !
L'affreux Coco ne contaminera pas plus de monde !"
Bravo les enfants !



"Et mince, encore raté", s'exclama l'affreux Coco, extrêmement déçu...

CHAPITRE 6

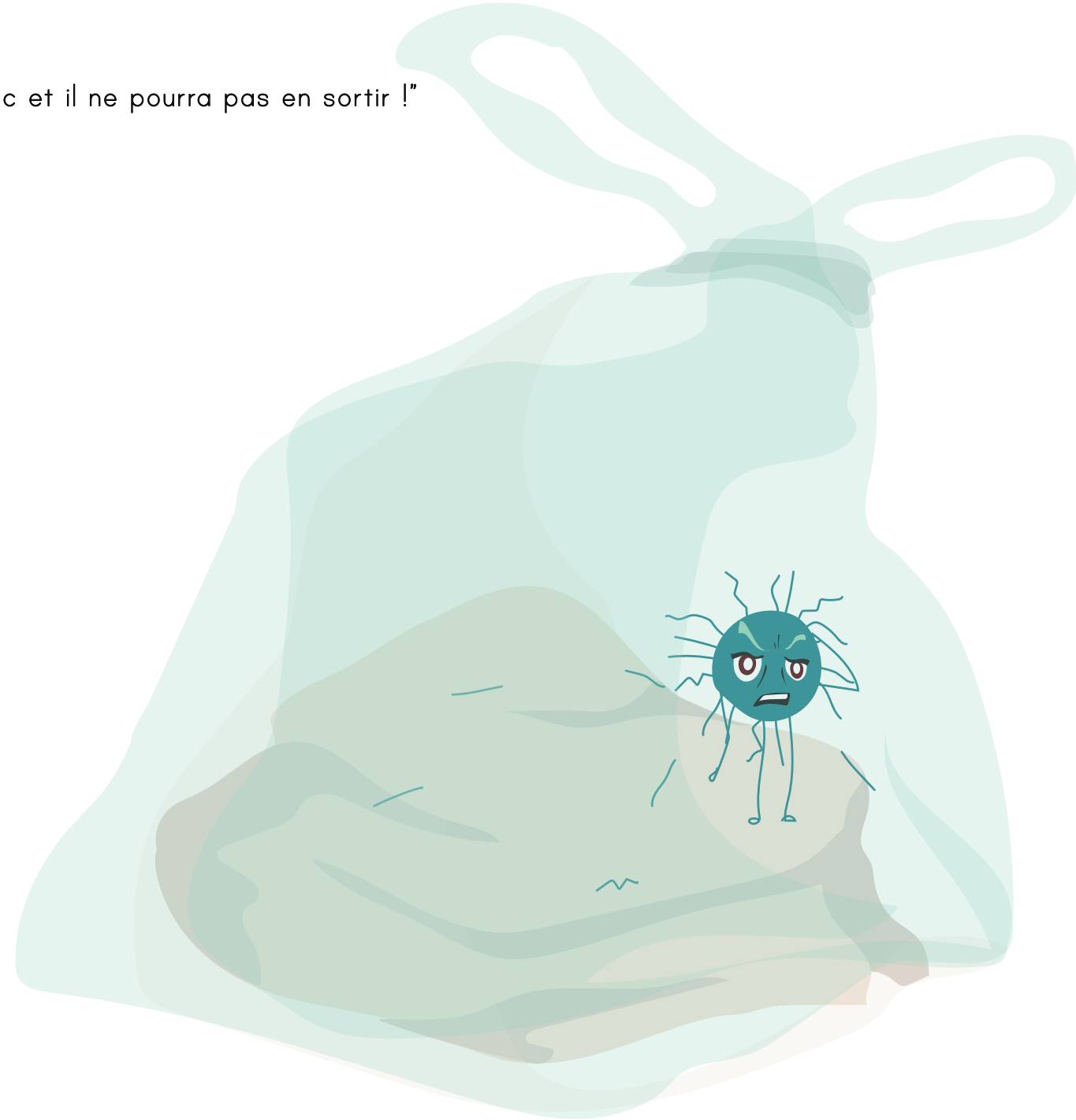
Farid est malade

Durant les jours qui suivirent, Farid commença à ressentir de la fièvre et à tousser. Il eut soudain envie d'éternuer.

Julia lui dit : “Farid, tu dois toujours éternuer en pliant ton coude, comme ça”. Julia lui montra : “Si tu ne fais pas ça, l’affreux Coco peut sortir de ta bouche ou de ton nez et rendre malade quelqu’un qui est dans la même pièce que toi !”.

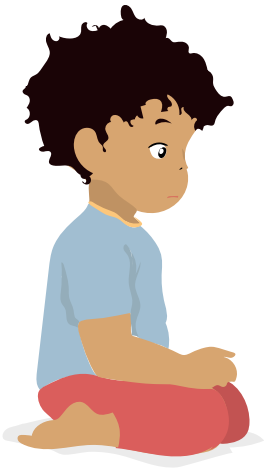
Les jours suivants, Farid se sentit encore plus malade. Il avait tout le temps envie de se moucher, il ramassa un papier dans la tente. La mère de Farid arriva et lui donna un mouchoir propre et lui dit : “Farid, tu dois toujours te moucher dans un tissu propre, après tu le jettes dans une poubelle ou dans un sac fermé ! L’affreux Coco se multiplie très vite, c’est un autre de ses supers pouvoirs ! Il est partout sur le mouchoir alors il faut être sûr de bien l’enfermer pour qu’il ne sorte pas”.

“Ouf, on a évité le pire !
L’affreux Coco va être enfermé dans un sac et il ne pourra pas en sortir !”
Bravo les enfants !



“Et mince, encore raté”, s’exclama l’affreux Coco, terriblement déçu...

Au bout de deux semaines, Farid se sentit mieux. Mais l'enfant avait très peur de retomber malade. Sa mère lui montra alors des exercices de respiration pour se calmer et lui murmura : "Imagine-toi dans l'endroit que tu préfères avec les personnes que tu aimes le plus ...".



1.

"Assieds - toi confortablement dans l'endroit où tu es, et gardes ta tête et ton dos bien droits."

2.

"Ferme doucement les yeux et imagine que tu es assis devant une bougie allumée. Pense à la petite flamme de cette bougie et respire doucement pour ne pas l'éteindre."

3.

"Pose tes mains sur ta poitrine et continue de respirer calmement. Sens tes deux mains bouger ensemble du haut vers le bas. Pose maintenant tes mains sur ton ventre. Respire doucement en gonflant ton ventre, comme s'il y avait un petit ballon à l'intérieur. Continue de respirer et détends tes épaules."

4.

"Pose le dos de tes mains sur le bas de ton dos. Sens la manière dont ton dos bouge quand tu respires calmement, toujours avec le petit ballon dans ton ventre. Imagine la petite bougie réchauffer ton visage, comme si tu étais au soleil."

5.

"Pose maintenant tes mains sur tes genoux et continue de respirer tranquillement, en gardant les yeux fermés. Reste dans cette position encore un peu. Essaie de te détendre. Imagine-toi dans un lieu que tu aimes beaucoup."

6.

"Ne serre pas les dents et garde ta bouche entrouverte. Ouvre les yeux dès que tu en as envie. Regarde autour de toi en tournant doucement la tête. Continue de respirer tranquillement et prends ton temps pour te mettre debout."

CHAPITRE 7
La victoire de Farid
contre Coco

Cette fois Farid avait bien compris qu'il fallait faire très attention et écouter attentivement les conseils des adultes ! L'affreux Coco semblait avoir disparu, les habitants de Jasmine ne tombaient plus malades.

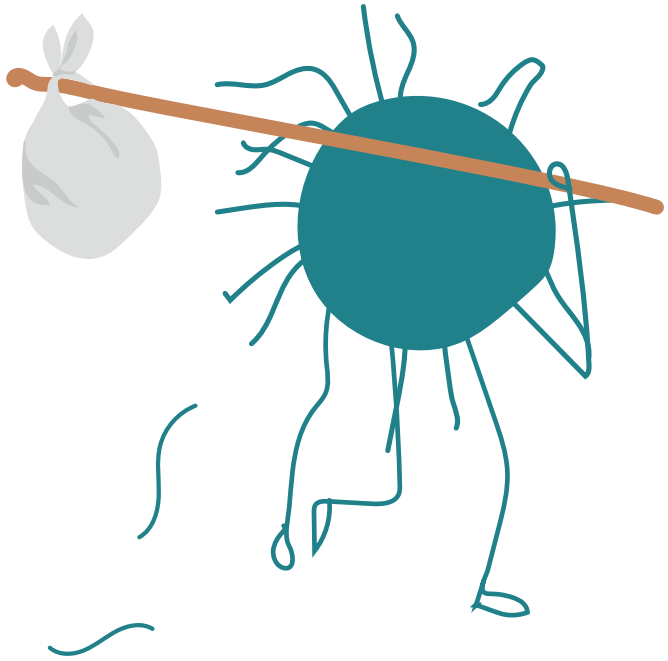
Farid pouvait de nouveau sortir dehors pour jouer et profiter du grand air. Toujours en respectant les règles et en restant à plus d'un mètre de ses amis, Farid leur raconta comment se battre contre le vilain virus. Grâce au petit garçon, tous les enfants de Jasmine savaient maintenant comment se protéger de l'affreux Coco.

L'école pouvait enfin reprendre !

La maîtresse félicita les enfants pour leur travail : "Bravo les enfants, grâce à vous l'affreux Coco est vaincu pour cette fois ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes. Lavez-vous régulièrement les mains afin de déjouer les plans d'autres méchants virus ! Ouvrez maintenant votre manuel de mathématiques à la page 15...".

La voix de la maîtresse devint de plus en plus lointaine, Farid se mit de nouveau à rêver.

Farid s'imagina avec tous ses amis, grands et forts devant l'affreux Coco tout petit, et se dit qu'un jour ils réussiraient à le faire disparaître pour toujours. Farid était heureux.



L'affreux Coco qui observait les enfants par la fenêtre, était définitivement déçu. Il sut qu'il n'arriverait pas à conquérir le monde cette fois-ci. Triste et fâché, il reprit son baluchon et décida de s'en aller...

FIN

Le voyage de Coco

Dans le plaine de la Bekaa, au Liban, Farid et Julia sont confrontés au corona-virus. Pour éviter la propagation du virus, les deux enfants vont devoir apprendre, au plus vite, à lutter contre l'affreux Coco qui menace d'envahir le camp Jasmine.

SEED

SALAM

LEBANESE ASSOCIATION FOR
DEVELOPMENT AND COMMUNICATION
الجمعية اللبنانية للتنمية الإجتماعية والتواصل