



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

Urgence Coronavirus / Covid-19

# 10 Étapes

pour en parler avec votre enfant



## Un grand merci aux adhérents de la Fondation Patrizio Paoletti.

Votre contribution nous permet d'œuvrer pour garantir à chaque enfant et adulte le meilleur accompagnement dans les pratiques pédagogiques de croissance et de développement, pour vivre chaque jour avec passion!

En collaboration avec



**PROTEZIONE CIVILE**  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento della Protezione Civile

Avec le patronage de



ASSOCIAZIONE ITALIANA GENITORI

Il est possible de produire intentionnellement un état de sécurité et de capacité, même lorsque les conditions extérieures sont difficiles et critiques. Ce court vademecum a été créé pour aider les parents à gérer l'urgence que nous vivons et la transformer en une opportunité éducative. Des moments de difficulté comme celui-ci, en effet, nous donnent l'occasion de prendre davantage conscience de nos ressources positives et de la valeur de la relation éducative, pour nous orienter vers l'état de santé que nous désirons. *« La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et pas simplement l'absence de maladie »* (Organisation Mondiale de la Santé).

**Neuroscience et pédagogie.** Depuis vingt ans, la Fondation Patrizio Paoletti mène des recherches interdisciplinaires: neuroscientifiques, pédagogiques, psychologiques et sociales, développant des outils pour le plein épanouissement de la conscience des personnes, quelque soit le contexte ou les situations qu'elles vivent.

## Les 10 Étapes

- 1 Vis passionnément: chaque difficulté est une chance**
- 2 Tu es important: sois un exemple**
- 3 Choisis ce qui est bon : les stimuli et les milieux conditionnent**
- 4 La routine: ton grand ami**
- 5 Avant de parler, écoute: crée l'harmonie**
- 6 Choisis les bons mots: les histoires ont du pouvoir**
- 7 On apprend tout en s'amusant Ensemble**
- 8 Surmonter le virus le plus dangereux: l'ignorance**
- 9 Engage-toi à bien dire les choses**
- 10 Contribue: diffuse ce manuel**

# Les 10 Étapes

**Avant de commencer nous te recommandons de lire les indications du Ministère de la Santé: <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions-reponses>**

## 1 Vis passionnément: chaque difficulté est une chance

Apprends à ton/ta fils/fille à vivre des moments difficiles afin de découvrir ses ressources. Restez près de lui et guidez-le pour découvrir que vous pouvez toujours apprendre, quelle que soit la situation. Dans les moments de confusion et d'incertitude, nous rencontrons nos peurs et aussi la possibilité de trouver des moyens de les surmonter. La complexité nous fait découvrir notre force et notre puissance.



## 2 Tu es important: sois un exemple

Avant toute explication ... ton/ta fils/fille imite ton comportement car tu es la personne la plus importante pour lui/elle. Si tu es anxieux et inquiet, ton état affectera certainement ses émotions. **Pour retrouver calme et lucidité dans les moments de stress**, passez quelques minutes en silence, une seule minute par jour suffit, cela vous aidera à vous détendre.



### 3 Choisis ce qui est bon: les stimuli et les milieux conditionnent

Les environnements et les situations que nous fréquentons conditionnent la réflexion et l'attention. Surtout des plus petits ! **Évite d'exposer ton/ta fils/ fille à la stimulation excessive des médias** où il y a des images et des narrations pleines d'anxiété et de tension à propos de ce qui s'est passé. **Choisis pour lui /elle autant que possible des environnements de stabilité et de sécurité.**



### 4 La routine: ton grand ami

La routine quotidienne est un grand ami dans les moments d'incertitude car **des activités simples et régulières qui marquent la journée** créent la perception d'un **environnement, sûr et stable**. Même si la réglementation élaborée par les autorités compétentes, à des fins préventives et de sécurité, implique l'interruption temporaire des activités, essaie d'établir pour ta famille un rythme simple et régulier défini par les moments du repas, les moments de jeu, les moments d'étude ensemble.

### 5 Avant de parler, écoute: crée l'harmonie

Rentre en syntonie avec ton/ta fils/fille, à l'écoute de ses besoins: **observe ses comportements, écoute ses émotions, prend des références sur ce qu'il dit et fait. N'exprime pas de jugements.** Faites preuve d'une grande attention : **cela le/la fera sentir** accueilli.e et donc prêt.e à t'écouter et à **être guidé.e** par toi.



## 6 Choisis les bons mots: les histoires ont du pouvoir

Trouve un moment et un endroit où tu peux être avec lui/elle sans craindre d'être dérangé. **Partage des faits plutôt que des opinions : utilise des informations provenant de sources officielles** des autorités de santé publique, telles que le ministère de la Santé et l'Institut Supérieur de Santé. **Utilise un langage adapté à son âge, avec calme et clarté.**



## 7 On apprend ... tout en s'amusant. Ensemble

Crée des moments privilégiés : accorde-toi avec lui/elle sur le plan d'actions spécial à retenir (dicté par les institutions compétentes) que vous suivrez scrupuleusement ensemble. Faites également équipe avec d'autres parents de votre communauté pour vous assurer que les prescriptions sont respectées et comprises.

## 8 Surmonter le virus le plus dangereux: l'ignorance

L'urgence en cours est une occasion précieuse de parler à ton/ta fils/fille de la façon dont les personnes qui ont contracté le coronavirus ainsi que toutes les personnes sans distinction de race, d'origine, de classe sociale, de caractéristiques physiques...! **méritent notre respect en tant qu'êtres vivants. Tout comportement discriminatoire** dont nous prenons connaissance **doit être corrigé avec des connaissances et des informations.**





## 9 Engage-toi à bien dire les choses

Chaque fois qu'il est possible d'aborder la question de l'urgence du coronavirus, concluez par des **déclarations claires, générales et positives concernant l'avenir**. Le but est de générer en lui/elle la **stabilité et la sécurité, des conditions de base** pour faire face à tout obstacle.



## 10 Contribue: diffuse ce manuel

Diffuse ce manuel et participe à l'amélioration des conditions de ce moment. Multiplie l'espoir et la planification : développe, en toi et chez les autres, la capacité d'évaluer, d'écouter et d'agir, d'apprendre de tout et de chaque chose!



Ce manuel est produit par *des neuroscientifiques, des psychologues et des formateurs experts de l'équipe interdisciplinaire de la Fondation Patrizio Paoletti* dans le contexte de «**Préfigurer l'avenir: méthodes et techniques pour renforcer l'espoir et la planification**». C'est le projet national de la Fondation qui depuis 2016 offre un soutien gratuit aux populations touchées par des situations d'urgence, comme le tremblement de terre dans le centre de l'Italie ou l'effondrement du pont Morandi, et aux communautés appelées à faire face à des urgences sociales (pauvreté, intégration culturelle, incertitude économique) dans tout notre pays.

### **Chef de projet:**

Tania Di Giuseppe, psychologue

Pour info: [t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org)

### **Bibliographie**

- Di Giuseppe, T., Serantoni, G. (2019) *The creation of inner scenarios: silence, security and exploration of the unknown and its effect on the quality of the relations in the educational interventions*. In preatti del convegno, International conference on Neurophysiology of Silence (ICONS), Assisi, Italy, July 26-28 and in Frontiers Event Abstracts.
- Gottman, J. (2015) *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per genitori*, Bur Biblioteca Rizzoli.
- Iacolino, C. (a cura di-2016) *Dall'emergenza alla normalità. strategie e modelli di intervento nella psicologia dell'emergenza*, Franco Angeli editore
- Korb, A. (2015) *The upward Spiral:using neuroscience to reverse the course of depression, on small Change at a Time*. New Harbinger public.Inc.
- Paoletti, P. et al.(2019) *Promoting Human resilience through the pedagogy for the third millennium*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, 2019, Barcelona, Spain.
- Paoletti, P. (2007) *Quando imparare è facile*, La Pedagogia di Infinito edizioni, Roma
- Paoletti, P. (2008) *Crescere nell'eccellenza*, Armando editore, Roma
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Tal Dotan Ben Soussan, Serantoni, G. (2019) *OMM (One Minute Meditation) path for increasing resilience and well-being*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, Barcelona, Spain.

### **Sitographie**

- <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- <http://www.psy.it/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>
- [https://www.fondazionepatriziopaoletti.org/news/1018/terremoto\\_10\\_cose\\_da\\_fare\\_per\\_gestire\\_il\\_disagio\\_dei\\_bambini.html](https://www.fondazionepatriziopaoletti.org/news/1018/terremoto_10_cose_da_fare_per_gestire_il_disagio_dei_bambini.html)
- <https://www.iss.it/?p=5108>
- <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

# La conscience est la clé du changement

## Qui sommes-nous?

La Fondation Patrizio Paoletti est un organisme de recherche à but non lucratif né à Assise en 2000 par la volonté de Patrizio Paoletti et d'un groupe de chercheurs, pédagogues, psychologues, sociologues, médecins et entrepreneurs. Nous travaillons grâce au soutien de plus de 100 000 personnes pour atteindre un seul objectif : promouvoir le meilleur partie de chaque personne.

## Ce que nous faisons

Nous effectuons des recherches à l'échelle internationale pour une éducation innovante, accessible et utile. Nous étudions le fonctionnement de l'homme avec une recherche interdisciplinaire: neuroscientifique, psychologique, pédagogique et sociale. Nous appliquons immédiatement les résultats dans le domaine éducatif et didactique pour promouvoir les meilleurs talents chez les enfants et les adulte

### Fondation Patrizio Paoletti

Via Nazionale 230 - 00184 Roma  
Tel. +39 06 8082599 - Fax +39 06 92912688  
fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org

[fondazionepatriziopaoletti.org](http://fondazionepatriziopaoletti.org)



En collaboration avec



**PROTEZIONE CIVILE**  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento della Protezione Civile

Avec le patronage de

