

# Georges et le Microbe Géant

Un livre à colorier



Julie Ribaldo, LMSW, IMH-E  
Paige Safyer, PhD, LLMSW  
Sara F. Stein, MS, LMSW, RYT  
Kate Rosenblum, PhD, ABPP, IMH-E  
Illustré by Maja Rosenblum-Muzik  
Traduction Élisabeth Glatigny Dallay

zero TO THRIVE  UNIVERSITY OF MICHIGAN  ASU Arizona State University

Georges s'est réveillé tout excité d'aller à l'école.



En dévalant les escaliers, sa mère lui a dit : « Georges, il n'y a pas d'école aujourd'hui. Il y a un microbe qui circule et qui rend les gens malades. Nous devons rester à la maison jusqu'à ce que les médecins s'assurent que le microbe ait disparu ».



Quand il est allé à la cuisine pour le petit déjeuner, sa mère lui a dit :  
« Georges, avec ce gros microbe, nous allons devoir faire très attention à nous laver les mains avant de manger, et quand nous rentrons, après avoir joué dehors ». Georges a regardé ses mains pendant longtemps, mais il ne voyait rien du tout ! Tout cela était très déroutant.

Au début, Georges se sentait triste de ne pas aller à l'école. Ses amis et Mme P., sa maîtresse, lui manquaient. Puis, il a pu passer toute la première journée avec sa mère et elle l'a même laissé jouer plus longtemps aux jeux vidéo.



Mais ensuite, il est resté à la maison toute la semaine, et toute la semaine suivante aussi, et cela a commencé à lui sembler très long. Il n'était même pas autorisé à jouer dehors avec les enfants de son quartier. Tout était devenu différent.



« Pourquoi je ne peux pas retourner à l'école ? » demanda-t-il à sa mère.  
« Le microbe est toujours là, Georges. » a-t-elle dit, « Tout le monde doit rester à la maison, jusqu'à ce qu'il soit parti ». Même s'il ne pouvait toujours pas voir le microbe sur ses mains, le microbe avait commencé à lui sembler très gros. Plus gros que sa maison et plus gros que son école. Il voulait que le microbe disparaisse.



Au fil des jours, Georges avait beaucoup d'émotions. Parfois, il était heureux de ne pas devoir aller à l'école mais la plupart du temps, il était triste. Et en colère. Et il avait peur. « Je veux voir mes amis ! » s'est-il exclamé, « Pourquoi le microbe ne veut-il pas s'en aller ? »

Sa mère était ronchon. « Arrête de te plaindre ! », s'exclama-t-elle d'une voix forte.



Cela inquiétait Georges : « Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? », se dit-il. Sa mère était très occupée. Habituellement, elle passait beaucoup de temps à lui faire la lecture, ou des câlins et à l'aider à se sentir en sécurité mais maintenant, elle semblait toujours grognon et lui disait « va jouer ».

« J'aimerais qu'elle soit comme avant », a-t-il pensé. Son ventre lui faisait mal et il avait envie de pleurer.



Puis, un jour, il a entendu le mot « virus » à la télévision, alors qu'il n'était pas censé écouter. « Qu'est-ce qu'un virus ? Est-ce la même chose qu'un microbe ? » se demandait-il. « C'est gros comment ? Est-ce qu'il va venir chez nous ? » Georges avait beaucoup de questions mais il ne voulait pas les poser à sa mère. Il pensait qu'elle pourrait se mettre en colère.



Il a commencé à se sentir écrasé par le microbe et les soucis qu'il lui causait. Il se demandait si c'était à cause de lui que sa mère était si ronchonne. Peut-être qu'il avait fait quelque chose de travers ? Avait-il oublié de se laver les mains avant le dîner de l'autre soir ? Il s'inquiétait d'avoir pu faire entrer le microbe dans leur maison. Comment quelque chose, qu'il ne pouvait pas voir, pouvait-il sembler si gros ? « Je déteste ce microbe ! » se dit-il.



Plus tard, sa mère s'est excusée : « Je suis désolée de m'être fâchée contre toi, Georges. Ce microbe m'inquiète et parfois je crie, ce qui est une erreur. Je pense que ça te fait peur quand je suis grincheuse ». Georges a hoché la tête et a eu envie de pleurer. « Est-ce qu'il va nous faire mal ? » demanda-t-il.

« C'est ce que tu penses ? » demanda-t-elle doucement. Il fit un signe de tête. « Je suis forte et en bonne santé, Georges, et toi aussi ».

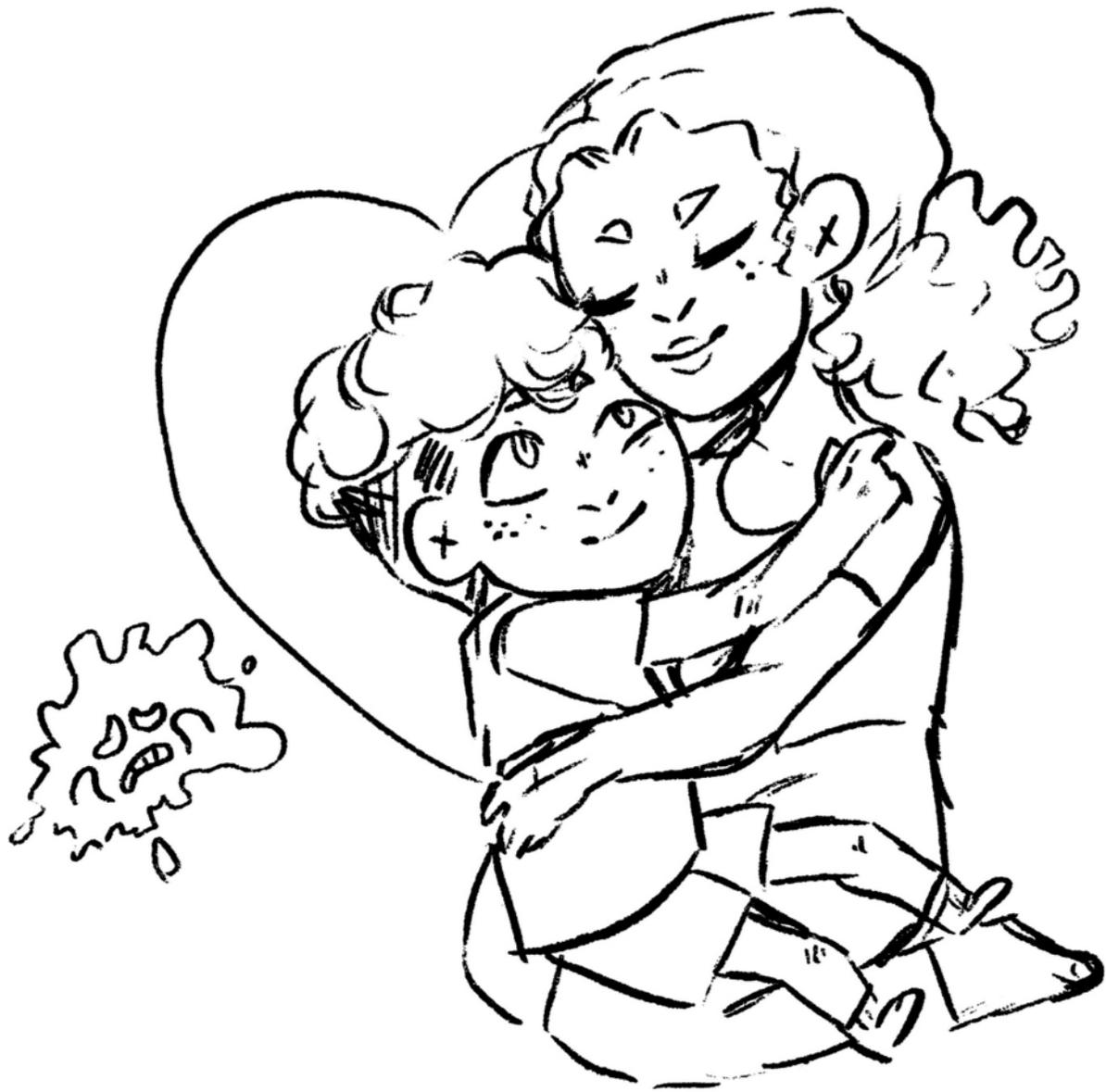


« Mais si tu tombes malade ? » a-t-il demandé.

« Eh bien », dit sa mère, « parfois les gens tombent malades à cause des microbes et cela peut arriver. Ce n'est pas marrant d'être malade mais notre corps sait comment combattre les microbes ».



« Tu te souviens quand tu as déjà été malade ? » Georges a hoché la tête et l'a regardée. Il s'est souvenu. Il a dû rester au lit et se sentait mal mais il a guéri.



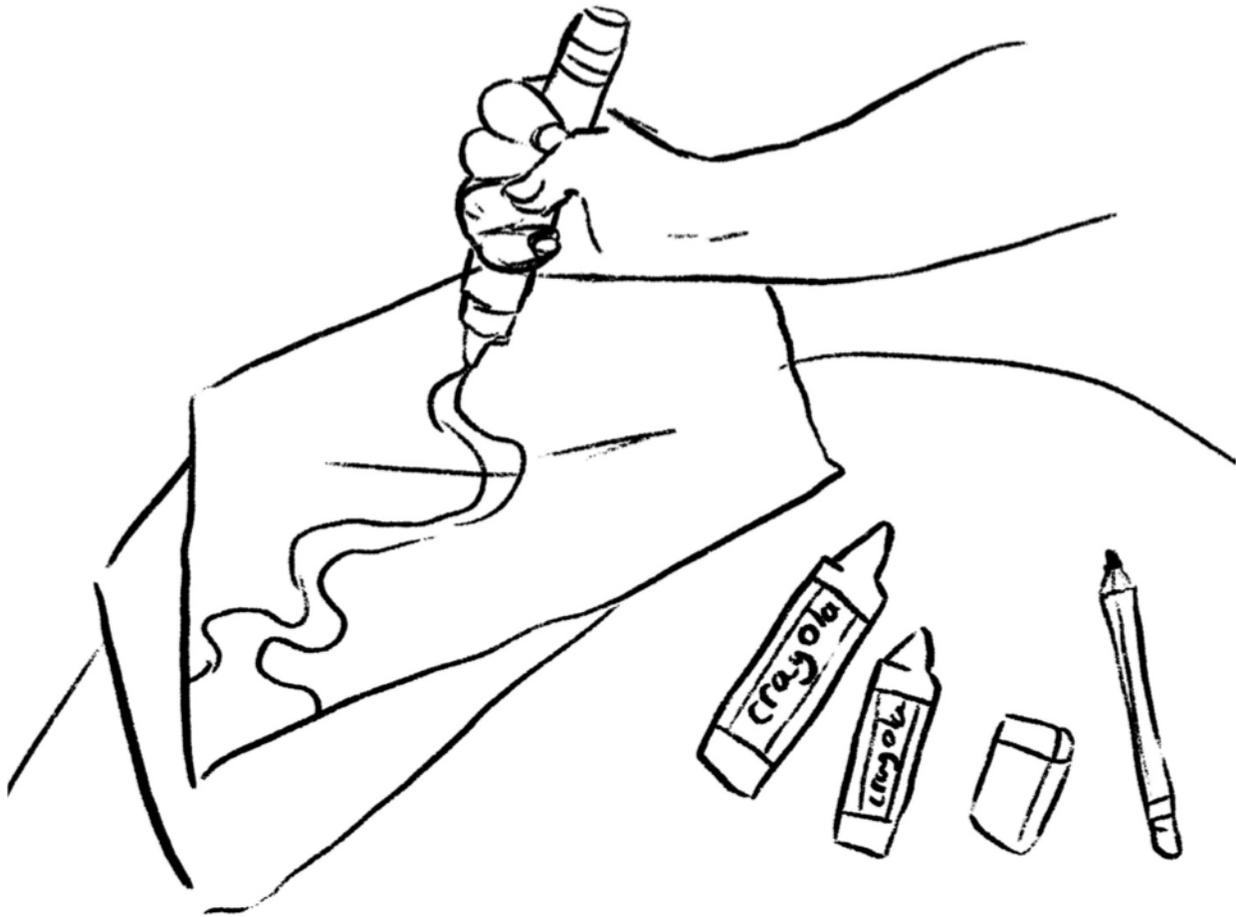
Sa mère l'a serré dans ses bras. Il aimait son odeur et se blottissait contre elle. « Georges », dit-elle, « nous voulons que les gens restent en sécurité et en bonne santé, c'est pourquoi nous n'allons pas à l'école, ni au travail, pour que le microbe ne puisse pas se propager ».

« Pendant que nous sommes à la maison, les médecins, les infirmières et les scientifiques travaillent dur pour se débarrasser de ce microbe ».



Georges a hoché la tête mais il était toujours triste. « Grand-père et ma maitresse me manquent et aussi mes amis à l'école ». « Je sais qu'ils te manquent, Georges », lui dit sa mère. « C'est normal d'être triste et c'est bien d'en parler avec moi. Puisqu'ils nous manquent, pourquoi ne pas leur faire savoir que nous pensons à eux ? Je sais que tu leur manques vraiment aussi ! »

L'estomac de Georges cesse de lui faire mal et il a eu soudain beaucoup d'énergie. Tout excité, il se lève d'un bond : « Je vais faire un dessin pour ma maitresse et je le lui montrerai quand je retournerai à l'école ! » Et il a couru vers sa boîte de crayons.



Georges a dessiné les docteurs et sa mère, qui se battent contre le microbe et sur son dessin, sa maman était si grande qu'elle remplissait presque toute la feuille de papier !



Georges se sentait fort et en sécurité.

Il cria à sa mère : « Le microbe n'est pas si gros après tout ! »

## Contactez-nous

Cela nous ferait plaisir de voir la version coloriée de Georges et du Microbe Géant de votre enfant ou des dessins originaux tirés de ces longues semaines de confinement! Publiez les dessins sur notre page Facebook [facebook.com/tenderpressbooks](https://facebook.com/tenderpressbooks) ou envoyez-les par e-mail à [tenderpressbooks@gmail.com](mailto:tenderpressbooks@gmail.com). Visitez notre site web à [tenderpressbooks.com](https://tenderpressbooks.com).

## Ressources

Des ressources supplémentaires pour les parents, les familles et les professionnels de la santé mentale, concernant le soutien aux enfants pendant l'épidémie de coronavirus 2019 (COVID-19), peuvent être trouvées sur le site [zerotothrive.org/covid-19](https://zerotothrive.org/covid-19). Des informations supplémentaires sur les traumatismes pour les adultes sont disponibles sur [strengthsofallparts.com](https://strengthsofallparts.com).

## Remerciements

Un chaleureux merci à Maria Pizzimenti, qui a apporté son expertise en tant qu'éducatrice, pour s'assurer que l'histoire "parle" aux enfants d'âge préscolaire, ainsi qu'à Naomi Silver et Xander Morsink-Silver, qui ont fourni de précieux commentaires sur l'histoire.

À propos de  Tender Press

Tender Press est une association de travailleurs sociaux et de psychologues, qui sont spécialisés dans le soutien de la santé relationnelle, de la conception jusqu'à l'âge adulte. Notre objectif est d'aider les personnes, qui s'occupent de jeunes enfants, à répondre aux besoins émotionnels des nourrissons et des jeunes enfants. Nous avons commencé par l'élaboration d'un livre de coloriage, Cecilia et la Longue Marche, destiné aux enfants qui ont été séparés de leurs parents suite à la politique d'immigration de 2018, séparant les familles. Georges et le Microbe Géant est un nouveau livre à colorier créé pour répondre aux craintes, aux inquiétudes et aux malentendus des enfants concernant le COVID-19.

**Julie Ribaudo, LMSW, IMH-E**, est professeur agrégée de clinique en travail social à l'université du Michigan et membre de la faculté de Zero to Thrive, ainsi qu'étudiante en doctorat à l'école de travail social de la Wayne State University. Sa pratique, son enseignement et ses recherches portent sur la santé relationnelle, y compris les relations parents-enfants, les relations enseignants-enfants et les relations thérapeutiques et de supervision. Elle vit avec son mari qui la soutient et a un fils adulte, qui lui a appris il y a longtemps, la sagesse des jeunes enfants. [jribaudo@umich.edu](mailto:jribaudo@umich.edu)

**Paige Safyer, PhD, LLMSW** est professeur assistant de travail social à l'Université d'État de l'Arizona. Elle a obtenu son doctorat en travail social et en psychologie du développement à l'université du Michigan. Son travail se concentre sur l'utilisation de nouvelles méthodes d'imagerie cérébrale comme base pour comprendre le développement socio-affectif précoce, ainsi que sur les interventions auprès des jeunes enfants et de leurs familles. En tant que travailleuse sociale, le Dr Safyer se consacre à l'utilisation de thérapies basées sur le jeu pour explorer le monde intérieur de l'enfant et croit fermement au pouvoir du jeu comme mécanisme de changement (en particulier lorsqu'il implique des marionnettes). [psafyer@asu.edu](mailto:psafyer@asu.edu)

**Sara F. Stein, MS, LMSW, RYT** est candidate au doctorat dans le cadre du programme conjoint de travail social et de psychologie clinique de l'université du Michigan. Ses recherches visent à identifier le risque de subir un traumatisme relationnel chronique et un manque de bien-être à l'âge adulte, afin de développer des stratégies de traitement plus efficaces. Sur le plan clinique, elle se spécialise dans le traitement des traumatismes complexes du développement, en utilisant des approches basées sur les parties traumatisées qui intègrent les cadres esprit-corps et conscience. Sara se passionne pour le rapprochement entre la sagesse de la communauté clinique et la recherche empirique, afin de développer des outils cliniques utiles et pratiques pour le traitement des traumatismes. [steinsf@umich.edu](mailto:steinsf@umich.edu)

**Kate Rosenblum, PhD, ABPP, IMH-E** est psychologue clinicienne et spécialiste du développement et professeur de psychiatrie, d'obstétrique et de gynécologie à Michigan Medicine. Elle codirige Zero to Thrive ([www.zerotothrive.org](http://www.zerotothrive.org)), un programme de l'Université du Michigan, qui vise à soutenir la résilience et la santé relationnelle des familles, de la grossesse à la petite enfance, par la recherche, le service, le partenariat et la formation. Elle vit avec sa famille à Ann Arbor, Michigan. Elle est très fière de ses deux filles, car elles sont des championnes de la justice sociale. Sa fille Maja a contribué aux illustrations de ce livre à colorier. [katier@med.umich.edu](mailto:katier@med.umich.edu)

**Maja Rosenblum-Muzik** a 12 ans, elle est en 5<sup>ième</sup> à Ann Arbor, dans le Michigan. Ses travaux antérieurs comprennent les illustrations du livre de coloriage : Cecilia et la Longue Marche. Son Instagram est [@im\\_a\\_rock52](https://www.instagram.com/im_a_rock52).

Traduction Élisabeth Glatigny Dallay, psychologue, Réseau de Psychiatrie Périnatale, Centre Hospitalier Charles Perrens, Bordeaux, France. [eglatigny@ch-perrens.fr](mailto:eglatigny@ch-perrens.fr)

RPNA : <https://rpna.fr/covid-19-ressources-en-sante-et-soutien-psychologique/>

Société Marcé Francophone : <http://www.marce-francophone.fr>