



TRILOGIE TOME 2

Première semaine à la maison pour Zoé



Apprivoiser
les écrans
et grandir

Avec le soutien de Serge Tisseron



EPFL

LEARN
Center for Learning Sciences

Séries dirigées par
Allison Ochs



Serge Tisseron est psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, membre de l'Académie des technologies. Il a imaginé en 2007 les repères 3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans, et l'activité théâtrale appelée Jeu des Trois Figures pour développer l'empathie de la maternelle à la 6^{ème}, qui bénéficie d'un agrément de l'EN.

Préface de Serge Tisseron

Dans la crise que nous vivons, il y a des mots terribles que nous avons pris l'habitude de prononcer sans même nous en rendre compte : la catastrophe, la mort, la pénurie... Sans parler des images angoissantes qui surgissent sur nos écrans, comme celles d'employés entièrement protégés par des combinaisons qui les font ressembler à des scaphandriers, ou celles de supermarchés dont les rayons sont désespérément vides. Nos enfants les voient, et ils nous entendent aussi parler de nos inquiétudes.

Alors, reprenons les choses avec eux et rassurons-les. Insistons sur l'héroïsme du personnel des hôpitaux et le dévouement des employés qui bravent le danger pour répondre à nos besoins essentiels, et valorisons aussi souvent que possible les gestes d'entraide, de solidarité et d'empathie.

Et puis, demandons leur comment ils comprennent ce qui se passe, invitons-les à imaginer ce qui pourrait se passer, à dessiner la manière dont ils perçoivent la situation. Inviter nos enfants à nous raconter leurs expériences, leurs craintes et leurs espoirs, ce n'est pas seulement les convier à s'y rendre sensibles, c'est aussi développer leurs compétences narratives, leur imagination et leurs capacités de socialisation. Bref, c'est les inciter à rester connectés avec eux-mêmes, comme le dit la maman d'Oscar, et aussi avec nous !

Bonne lecture familiale !



Première semaine à la maison pour Zoé

Illustrations Gozde Eyce

Série dirigée par Allison Ochs

Illustrations Gozde Eyce

Copyright © 2020 Edit Curriculum d'Edit change management Sàrl

Publié en 2020 Edit Books an imprint of Edit Curriculum and Edit change management

En collaboration avec l'EPFL Center for Learning Sciences LEARN

Préparer les futurs citoyens à saisir les perspectives d'une société numérique.

Tous droits réservés pour tous pays

Oscar et Zoé : Première Semaine à la Maison pour Zoé

Copyright © 2020 Edit change management Sàrl

Edit Curriculum and Edit books
an imprint of Edit change management Sàrl

Chemin de Lurier 2

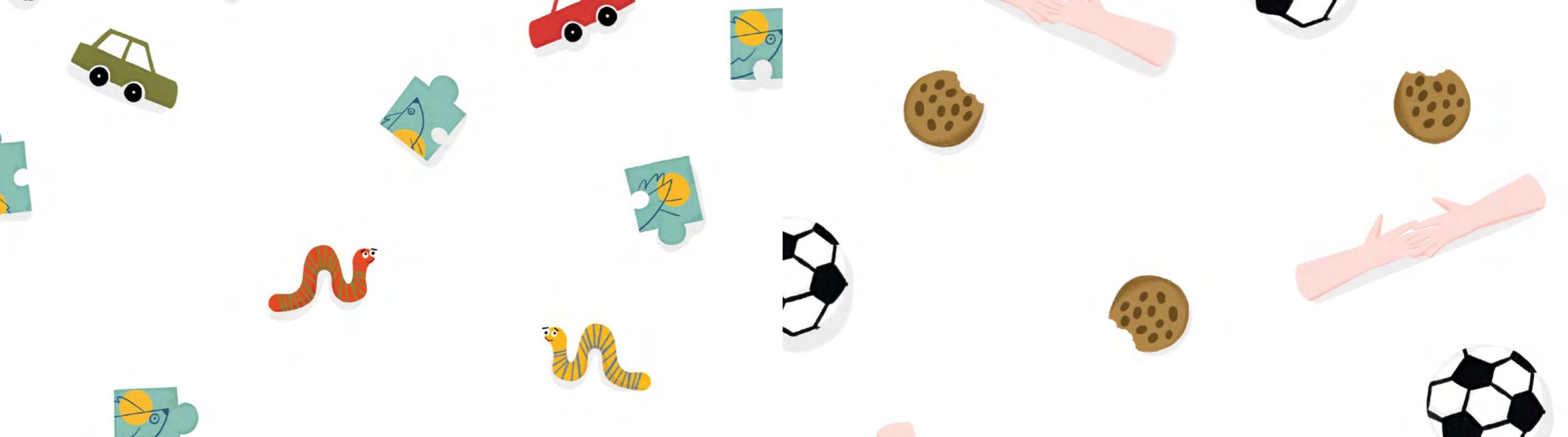
1807 Blonay

Switzerland

www.editcm.com



Série dirigée par Allison Ochs



Salut !

Lui c'est Oscar.

Il aime les vers de terre,
les voitures
et les puzzles.



Salut !

Elle c'est Zoé.

Elle aime le sport, les cookies
et préfère les "checks rigolos" »
aux poignées de mains.





Ils sont amis. Les meilleurs amis du monde.
Les parents d'Oscar et Zoé s'entendent très bien.
Ils se voient tous les mercredis et souvent les samedis et c'est là qu'Oscar et Zoé se retrouvent.



Ils jouent à des jeux de société, dessinent à la craie et vont jouer dehors aux pirates. Ils ne se disputent presque jamais. Ils ont le même âge. Enfin non !
Zoé a deux jours de plus.
Ce qu'elle n'oublie jamais de lui rappeler.



Les jours sont devenus très différents depuis que tout le monde est confiné et doit rester à la maison. Zoé se sent comme un chat derrière une fenêtre quand elle regarde passer un des rares voisins qui s'aventure encore dans la rue.

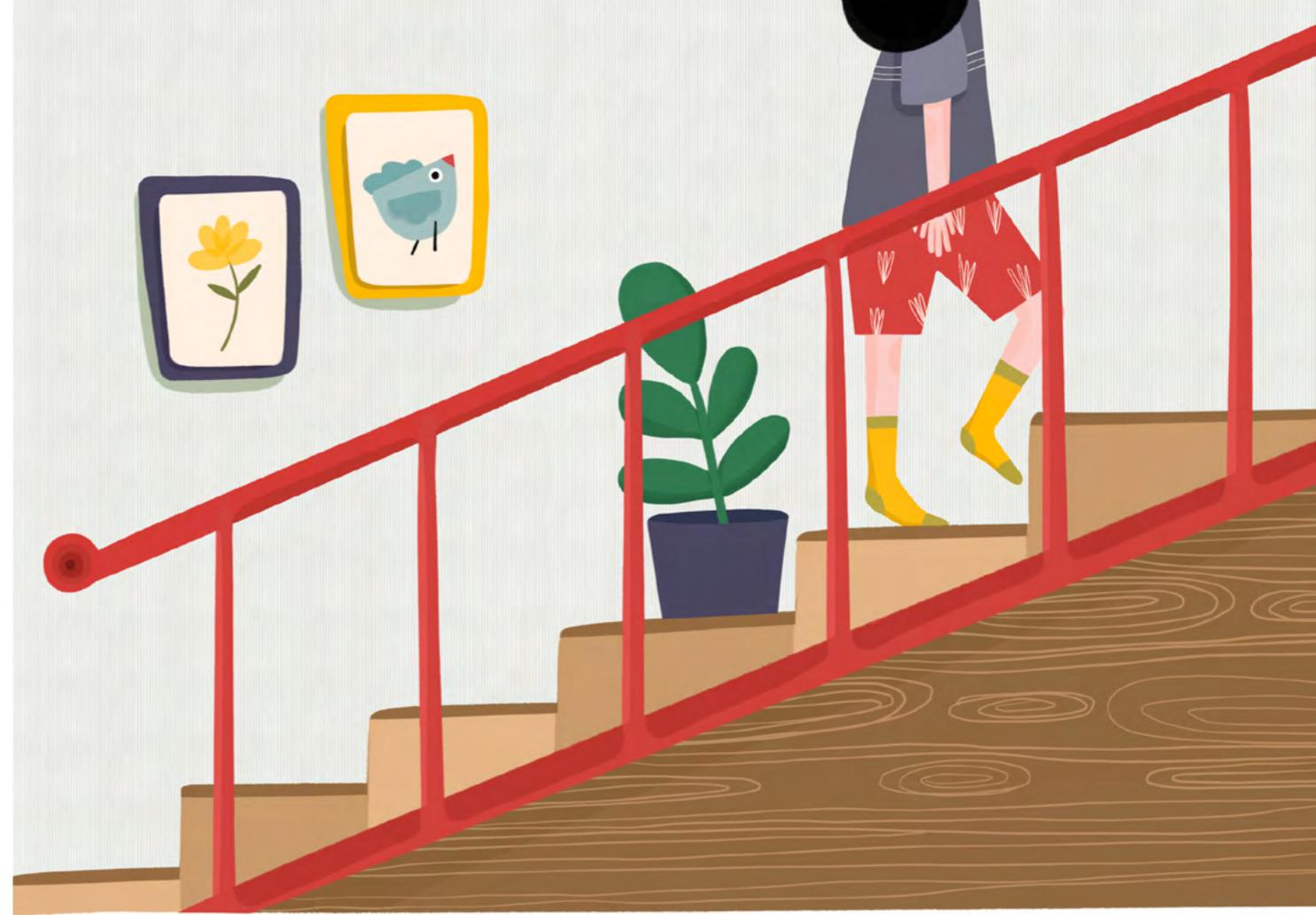
Elle se demande ce que fait Oscar.

Elle ferme ses yeux fort et pense : " Salut Oscar ! Peux-tu m'entendre ? Tu me manques ! "

Pff ! Ses pouvoirs magiques ne marchent pas.

Elle récupère un magazine de sport et se met à tourner les pages. Alors qu'elle continue de les tourner, elle réalise qu'elle est de nouveau en train de regarder par la fenêtre.

Elle repose le magazine. " Pff ! C'est sûr maintenant je m'ennuie pour de bon. "



Elle monte les escaliers et entend son grand frère Paul qui parle avec ses copains au téléphone. Elle s'approche à pas de loup et pose son oreille doucement contre la porte fermée.

Zoé se glisse encore plus près. Son oreille est presque à l'intérieur de la chambre.

" Ouais, j'ai entendu dire qu'on ne retournera plus jamais à l'école ! "

Zoé a la gorge qui se serre.

" T'es sérieux Marc ? Tu te rends compte qu'on ne se verra pas avant vingt ans ? Je vais à peine te reconnaître, mon vieux ! "

Zoé a le souffle coupé.

“ Quoi Adam ! Ton père dit que tu peux attraper le virus par téléphone ? Whouhaou ! ”

Appuyée contre la porte, Zoé frappe et crie “ J’ai regardé le tableau sur le frigo, c’est à mon tour d’avoir la tablette, Paul. Peux-tu m’aider S’IL TE PLAÎT ? Je dois parler à Oscar TOUT DE SUITE ! ” Elle n’en croit pas ses oreilles et doit raconter à Oscar tout ce qu’elle vient d’entendre.

T’es
sérieux?
Whou-
haou!



Bam ! Zoé s’effondre sur le sol quand Paul ouvre le porte.

“ Aha ! Tu écoutais aux portes p’tite sœur ! ” “ De toute façon tu es trop jeune pour faire un appel vidéo toute seule. Les parents disent que tu ne peux pas être seule avec la tablette. Je t’installe tout et je préviens maman pour qu’elle vienne. ”

“ Bizarre, je ne vois pas Oscar... Ça n’a pas l’air de fonctionner ” dit Zoé “ Oscar tu as activé ta caméra et ton micro ? ”
Ah décidément la technologie ce n’est pas facile.



Enfin ça marche ! Oscar et Zoé regardent chacun leur maman.
“ Oui oui ! C’est bon, on vous laisse tranquilles. Nous sommes juste là si vous avez besoin de nous. ”

La maman de Zoé s’assied sur un gros coussin au fond de la chambre et se remet à taper sur son clavier.

Oscar et Zoé disparaissent dans leurs cabanes respectives.

“ C’est trop bien de te voir Oscar ! Je m’ennuyais tellement que j’ai aussi construit une cabane. T’as vu ? Elle est comme la tienne. ” Ils éclatent de rire.

Puis Zoé baisse la voix et se met à murmurer “ J’ai entendu Paul et ses copains dire que c’est possible d’attraper le virus par téléphone. ” Les yeux d’Oscar s’ouvrent grand sur l’écran de Zoé. “ Mais ce n’est pas un téléphone Zoé, on est en sécurité ! ”

“ Et il a aussi dit que l’école est fermée pour TOUJOURS. Ce qui veut dire que la prochaine fois qu’on se verra, on aura des cheveux gris et qu’on sera obligé d’apprendre tout seul à lire et à calculer ” ajoute Zoé.



À cet instant, la maman de Zoé arrive en rampant dans la cabane.

“ Hé vous deux ! Je vous ai entendus. Vous ne seriez pas en train de dire des âneries ? J’ai l’impression que vous êtes en train de partager des rumeurs ? ” ???

“ C’est quoi une rumeur ? ” demande Oscar.

“ C’est quand tu dis quelque chose de méchant sur quelqu’un et que ce n’est même pas vrai ” déclare Zoé fièrement.

“ Pas exactement ” répond sa maman



“ Alors c’est quoi une rumeur ? ” demande Oscar.

“ Une rumeur, c’est une information que nous entendons de quelqu’un d’autre sans savoir si elle est juste ” explique la maman de Zoé. “ Vous devez toujours vérifier si l’information entendue est vraie, avant de la répéter. ”



“ Ho ! C’est plein dans cette cabane ” dit Paul en se joignant au groupe. “ Je suis désolé que tu aies entendu tout ça, Zoé. On blaguait Adam et moi, et on s’amusait à dire des bêtises. Tu reverras Oscar avant qu’il n’ait les cheveux gris. Promis ! ”

“ Notre prof nous a appris qu’on peut savoir si une information est juste en allant vérifier les nouvelles officielles ” ajoute Paul.

“ Comme le site que vous avez regardé pour savoir si l’école allait fermer ou comme le mail de la directrice ? ” demande Zoé.



“ Tu as tout compris, ma puce. ” La maman de Zoé sourit et lui caresse la tête gentiment.

“ Il y a plein de rumeurs. Venez nous demander et nous vous aiderons à vérifier si l'information est vraie. ”

La maman de Zoé regarde sa montre et soupire.

“ Je dois me remettre à travailler. Votre temps sur la tablette est presque fini, les deux. Pourquoi ne dessinez-vous pas une carte avec tout ce qui vous arrive ces jours, que vous pourrez envoyer à l'autre ? ”



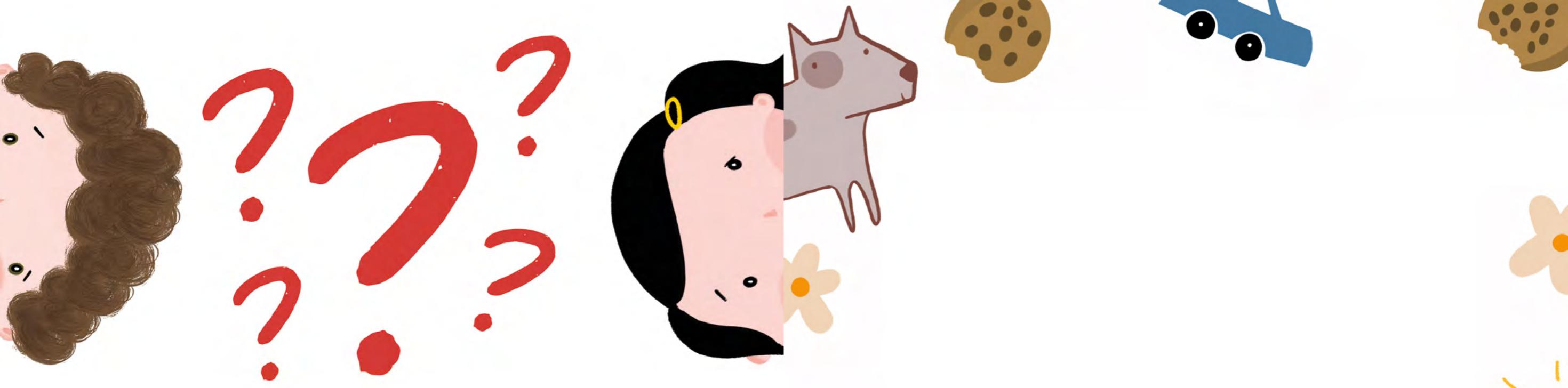
“ Bonne idée ! Une carte postale faite maison pour toi Oscar. Tu vas l'adorer ! ”

Après avoir éteint la tablette, elle regarde sa maman. “ Il va me manquer Oscar ! Je ne vais pas le voir pendant vingt ans parce que...

Zoé s'arrête au milieu de sa phrase. Elle se reprend.

“ Attends ! Rumeur ! Ne crois pas tout ce que tu entends ! Vérifie si c'est vrai ! ”

Elles rient, puis la maman de Zoé lui donne du papier et des feutres et se remet à travailler, alors que Zoé se lance dans son dessin.



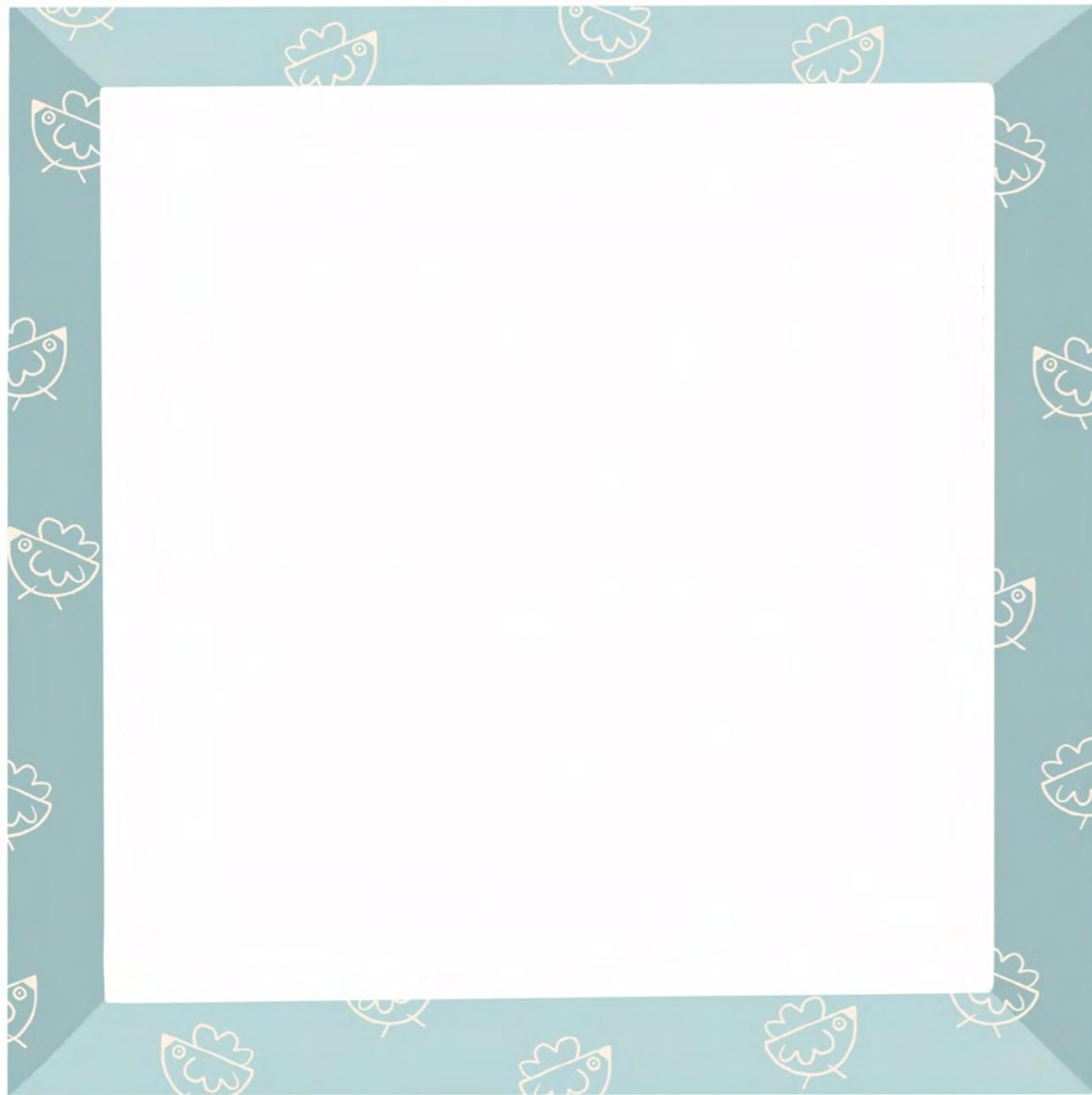
- ✓ C'est quoi une rumeur ? As-tu déjà entendu une rumeur ?
- ✓ Pourquoi Zoé croit-elle que l'école sera fermée pour toujours et qu'on peut attraper le virus par téléphone ?
- ✓ Où peux-tu trouver les nouvelles / informations officielles ?
- ✓ Que dois-tu faire si tu n'es pas sûr que ce que tu as entendu est vrai ?
- ✓ Comment organises-tu tes journées ? As-tu un planning personnel et/ou familial pour organiser le temps dans cette situation ?
- ✓ Comment parviens-tu à communiquer avec tes amis ou tes proches si tu ne peux pas sortir ?
- ✓ Comment peux-tu t'occuper quand tu t'ennuies ?



Activités



Tu peux dessiner
ce qui te manque



et aussi
fabriquer
ta carte postale





Message codé

Tu peux utiliser l'alphabet miroir pour envoyer un message codé à tes amis, cela consiste à changer les lettres du message par sa lettre "miroir".

Voici le message : **GBHEAR N TNHPUR**

Peux-tu le décoder ? (tu trouveras la réponse au bas de la page)

Amuse-toi bien à envoyer des messages codés !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

Réponse : **TOURNE À GAUCHE**

Pâte à Sel

- 2 verres de farine
- 1 verre d'eau tiède
- 1 verre de sel

RECETTE

- ♥ Verser 1 verre de sel et 2 verres de farine dans un saladier.
- ♥ Mélanger le tout.
- ♥ Ajouter 1 verre d'eau tiède.
- ♥ Mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte.

RÉALISATION

- Modeler la pâte à sel de la forme souhaitée.
- Laisser sécher au minimum 12h et au maximum 2 jours.
- Puis cuire entre 75°C et 100°C pendant 1h.
- Peindre avec les couleurs de votre choix.





Rituel du matin

Debout, pieds écartés,
prends une profonde inspiration en gonflant le
ventre de manière exagérée.

Expire en soufflant l'air par la bouche et imite
une personne qui rit en changeant de voyelle sur
le rire : Ha, ha ! puis Hé, hé ! puis Hi, hi ! puis Ho,
ho ! Hu, hu ! et Hou, hou !

Tu peux rire en te mettant dans la peau d'un
animal qui rit : une souris, un gros éléphant, un
ouistiti...

Et finir la séance par un gros câlin.

Concept de Allison Ochs

Illustrations Gozde Eyce

Ecrivains Allison Ochs
& Morgan Russo

Edité et conseillé par
Camilla Hannuksela

Mise en page Corinne Guy

Traduction Nora Lamay

Expertise et conseils EPFL
Center for Learning Sciences LEARN

Lecture Céline Lamblin

Musique originale Adrien Garcia

Merci à Carli Ochs pour ses conseils

