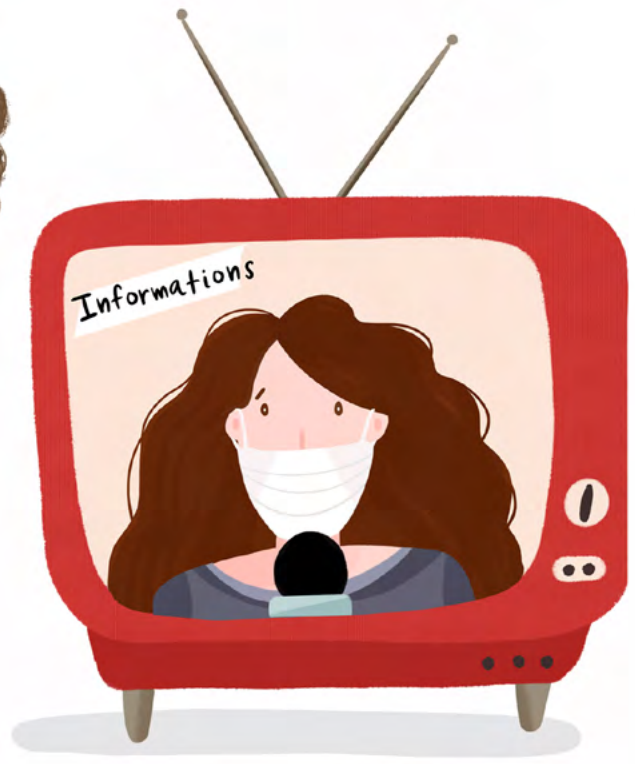




TRILOGIE TOME 3

# Une formule magique pour Oscar



Avec le soutien de Serge Tisseron



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<sup>ème</sup>, 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 !



# Une formule magique pour Oscar

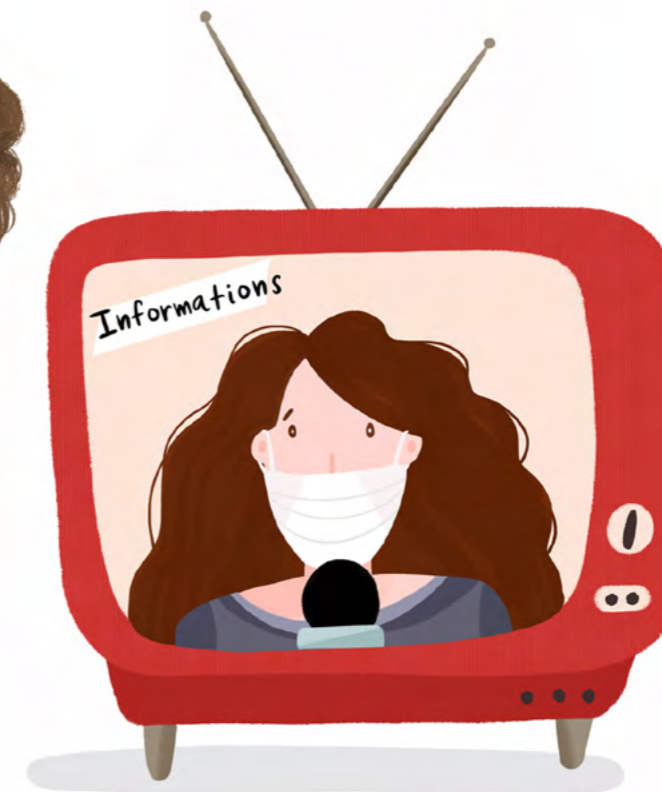
Illustrations Gozde Eyce

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 : Une formule magique pour Oscar  
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



Séries dirigées 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.



“ La poste ! ” crie la maman d'Oscar en refermant la porte d'entrée. En temps normal l'arrivée de la poste n'a rien d'exceptionnel, mais depuis le confinement, on se réjouit de l'arrivée du facteur !

Toute la famille se réunit dans la cuisine et la maman d'Oscar distribue le courrier. Des factures pour elle et papa, un magazine pour Lucie et ... UNE LETTRE pour Oscar ! Elle agite l'enveloppe d'avant en arrière alors qu'Oscar bondit pour l'attraper. Lucie saisit l'enveloppe au passage et fait semblant de l'ouvrir.

**“ TOP SECRET ! ”** dit Oscar en pointant du doigt les mots écrits en majuscules au dos.

Il l'arrache des mains de sa sœur et court l'ouvrir dans sa cabane.

Zoé a dessiné sa fenêtre et un chien dehors.  
Puis il regarde les mots écrits sur la feuille. Il y en a plein.  
La maman de Zoé l'a certainement aidée.

Il a besoin d'aide.

“ Maman ! ” crie Oscar. Elle se glisse dans la cabane et lit la lettre de Zoé à voix haute.



Cher Oscar,

Comment vas-tu ? Ici ça va assez bien. Je vois Madame Fleur qui promène son chien tous les jours et parfois elle ne ramasse pas les crottes. C'est dégoûtant !

Paul n'arrête pas de m'embêter et me raconte plein d'histoires et je ne sais jamais si elles sont vraies. Si ça se trouve, ce sont des rumeurs. Ça m'énerve trop ! (Méfie-toi aussi de Lucie de ton côté)

En plus j'ai une surprise pour toi ! Je suis impatiente de te la dire.

Tu me manques et s'il te plaît, ne trouve pas une autre meilleure amie.

Zoé

P.S. As-tu déjà des cheveux gris ?



“ Une surprise ? ” dit Oscar après avoir caché la lettre sous un coussin.

C'est chouette les lettres, mais il doit parler à Zoé en face à face ou du moins de caméra à caméra.

Avec l'aide de leurs mamans Zoé et Oscar organisent un rendez-vous vidéo cet après-midi.

“ Je n'ai pas arrêté d'y penser, c'est quoi la surprise ? ” lâche Oscar avant même de dire bonjour.

“ Bon ! Je sais que tu es super triste que ta fête pirate ait été annulée, alors j'ai décidé de te préparer une chasse au trésor robot. Je te donne d'abord un indice : tu en as plus quand je ne suis pas là. ”



Oscar prend sa loupe. Il ne sait pas si ça peut l'aider, mais il aime bien l'avoir avec lui.

“ Avance ! Avance ! Tourne à droite ! Recule ! ” crie Zoé alors qu'Oscar court dans l'appartement, le téléphone dans une main, la loupe dans l'autre.

“ Aha ! ” s'écrie Oscar qui vient de comprendre l'indice.



Il court vers la boîte à biscuits. “ Tu as trouvé le trésor ! Bien joué petit robot ” lui dit Zoé.

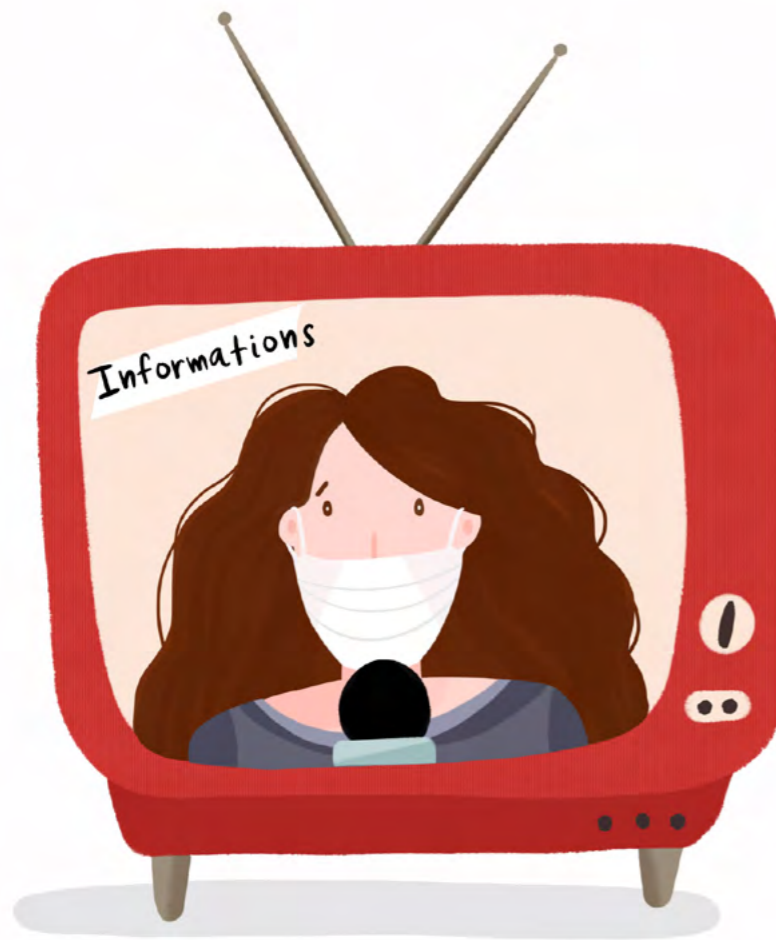
“ On a vraiment plus de biscuits depuis que tu ne peux plus venir ” ajoute Oscar en riant.

“ Regarde dans la boîte ” conseille Zoé. Oscar est impressionné. Comment est-ce que Zoé a réussi à cacher un trésor chez lui ?

Il ouvre le couvercle et découvre tout un paquet de bonbons petits ours.

“ Comment t'as fait ? C'est magique ! ” La maman d'Oscar fait un clin d'œil à l'écran. Zoé rit.





Oscar remercie Zoé et rend son téléphone à sa maman.  
Il prend son paquet de petits ours et se laisse tomber sur le canapé.  
Son père regarde les nouvelles.  
“ Des milliers de personnes sont malades ” dit la journaliste.  
“ Est-ce que c'est une rumeur ? ” demande Oscar, tout fier de se souvenir de ce mot.  
“ Non, malheureusement c'est bien vrai ! ” répond son papa en regardant l'écran.  
“ Beaucoup de grands-parents ont attrapé le virus ” continue-t-elle.  
Les yeux d'Oscar s'ouvrent grand. “ Restez chez vous ” conclut la journaliste.



Oscar a parfois l'impression d'avoir une boule dans le ventre quand il est nerveux. Cette fois c'est pire. Il a l'impression que la boule grossit à toute vitesse.



Oscar court à la cuisine pour parler à sa maman. Il s'arrête net dans le couloir quand il entend que sa maman est encore au téléphone avec la maman de Zoé.

“ Ils n'ont plus de pain ni de farine au magasin. Oui ! C'est compliqué ” dit-elle.

Oscar a la gorge serrée. Plus de nourriture ? Si seulement il n'avait pas mangé tout le paquet de petits ours.



C'est là que la boule éclate. Il se met à pleurer si fort que même les voisins peuvent l'entendre.

Ses parents arrivent en courant.

“ Mais qu'est-ce qu'il y a, Oscar ? ” Ils l'amènent sur le canapé. Des larmes coulent le long de ses joues. “ J'ai peur ! J'ai tellement peur ! Les nouvelles m'ont fait peur ! Ce que tu as dit à la maman de Zoé m'a fait peur. Tout me fait peur ” sanglote-il.

Son papa éteint la télévision qui montre un hôpital de la région rempli de patients.

“ Tu as raison mon petit loup, ça fait peur. Ta maman et moi nous en avons beaucoup parlé ces derniers jours. C'est important de savoir ce qui se passe, mais c'est aussi important de prendre soin de nous. Parfois les nouvelles sont trop effrayantes ” dit son papa.



“ J’ai une nouvelle formule magique ” annonce la maman d’Oscar en le serrant fort dans ses bras. “ **Déconnecte et reconnecte-toi.** ”  
“ Ça veut dire quoi ? ” demande Oscar.  
Lucie qui a tout entendu s’approche. “ Déconnecte-toi des écrans puis ... reconnecte-toi avec ce que tu ressens ” dit-elle en pointant son doigt en direction du cœur d’Oscar. Ça va t’aider comme moi à avoir moins peur.  
“ Toi, tu as peur ? ” Oscar est tout étonné. Elle est si grande et intelligente.  
“ Bien sûr ! On a tous un peu peur. Au petit-déjeuner et au dessert ce serait bien qu’on puisse parler de ce qu’on ressent ” suggère Lucie.  
Ils sont tous d’accord.



Ce soir-là, la famille d’Oscar met en place un nouveau rituel. **Déconnecte et reconnecte-toi.**

Il arrive que nous ayons besoin d’éteindre les bruits extérieurs, pour mieux voir ce qui se passe à l’intérieur de nos maisons et de nos cœurs.

Oscar est impatient de pouvoir raconter à Zoé le nouveau rituel familial.



???

- ✓ Comment font Oscar et Zoé pour jouer ensemble depuis qu'ils sont confinés ?
- ✓ Pourquoi Oscar a-t-il peur ?
- ✓ Et toi, qui est-ce qui te manque ?
- ✓ Quelle est la formule magique inventée par la maman d'Oscar ? Que veut-elle dire ?
- ✓ Connais-tu tes émotions ?
- ✓ Pourquoi est-ce important d'écouter (d'être à l'écoute de) ses émotions ?

## Activités

# Qu'est-ce que tu ressens?

Heureux  
Heureuse



Déçu  
Déçue



Inquiet  
Inquiète



Excité  
Excitée



Triste



Ravi  
Ravie



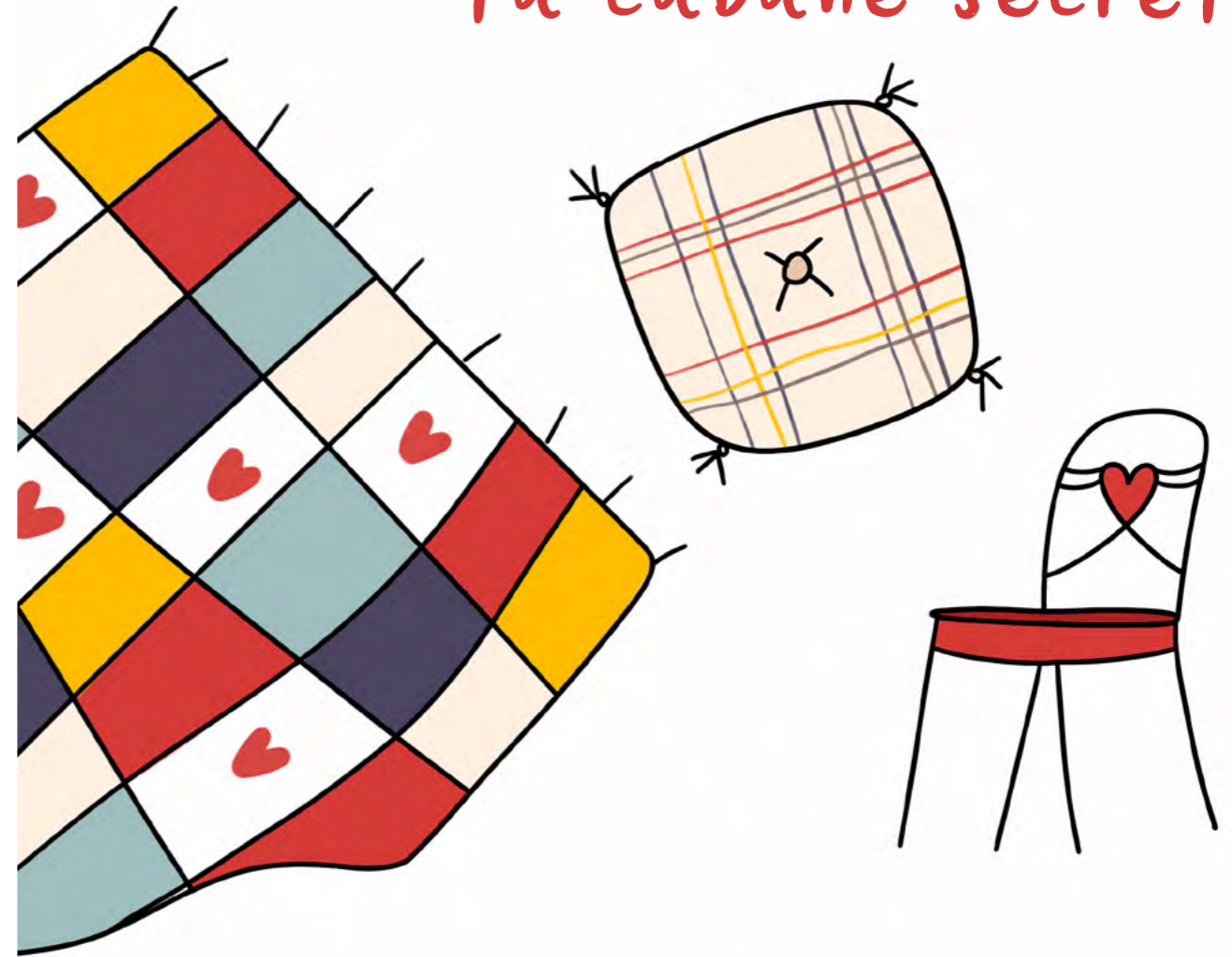
Connais-tu ces mots ?



Quelles sont les trois émotions que tu as ressenties cette semaine ?

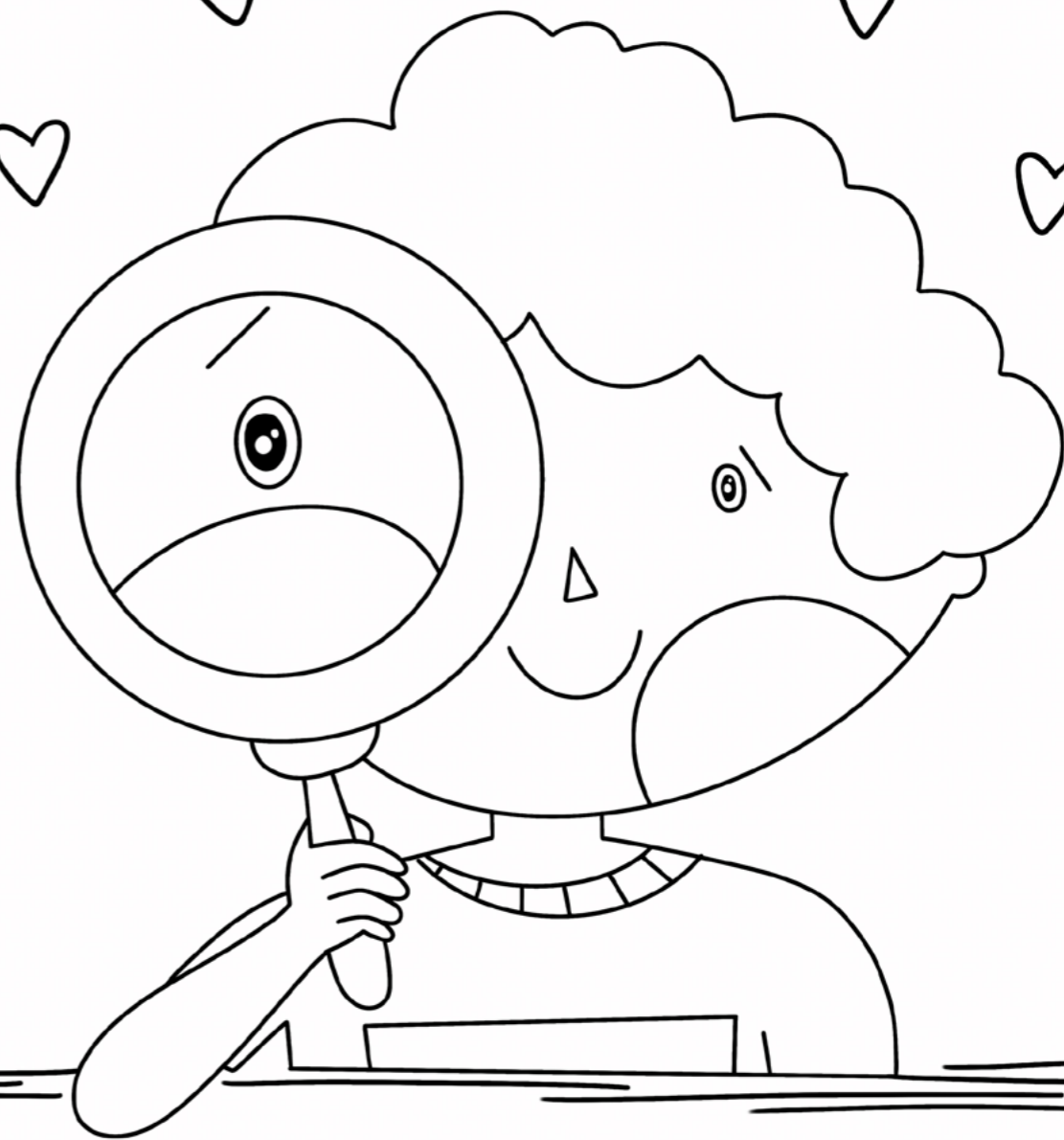
Si ta maman, ton papa ou tes frères et sœurs ont le temps, vous pouvez jouer à un jeu de devinettes. Mime les différentes émotions et les autres doivent les deviner. Vous pouvez jouer à tour de rôle.

# Tu peux construire ta cabane secrète



Tu peux la faire avec des couvertures, des chaises et des oreillers. Lorsque tu as terminé la construction, tu peux la dessiner.

Demande-toi ce dont tu as besoin pour te sentir bien dans ta cabane secrète. Zoé et Oscar aiment y lire des livres et bien sûr y faire des cartes postales.



## Tu peux fabriquer tes cartons de table !



Zoé et Oscar aiment cuisiner, mais aussi être à table avec papa et maman. Voici comment tu peux aider ta famille en faisant quelque chose de très spécial :

Tu peux faire un petit dessin pour chaque membre de ta famille. Ensuite, tu peux mettre la table et déposer le dessin que tu as fait dans l'assiette de chacun afin de transmettre ta bonne humeur et faire passer tes émotions.

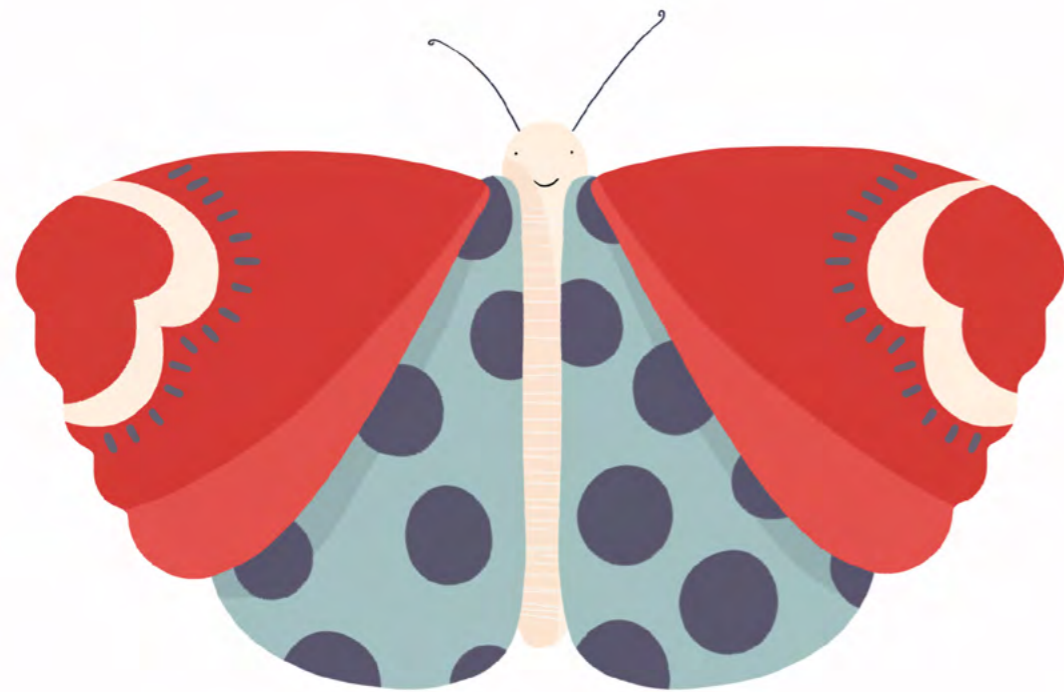
## Tu peux organiser une chasse au trésor !



Cache quelque chose dans ta maison. Chutttt... Une petite pièce de monnaie sous un lit ou derrière les rideaux.

Dessine une carte de ta maison et laisse tes frères et sœurs ou tes parents chercher le trésor. Tu peux aussi t'entraîner à leur donner des instructions, en les dirigeant dans la maison, tout comme Oscar et Zoé.

# La concentration du papillon



Mets ta main droite sur ton cœur. Pose ensuite ta main gauche sur ta main droite et joins tes pouces. Tu peux soulever tes mains de haut en bas comme un papillon tout en respirant lentement.

Lorsque tu respirez, les ailes du papillon se soulèvent. Quand tu expires, les ailes du papillon s'abaissent.

Fais-le dix fois. Tu **te sentiras calme et concentré** et prêt à t'amuser !



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



