



L'HISTOIRE DE L'HUÎTRE ET LE PAPILLON

LE CORONAVIRUS ET MOI

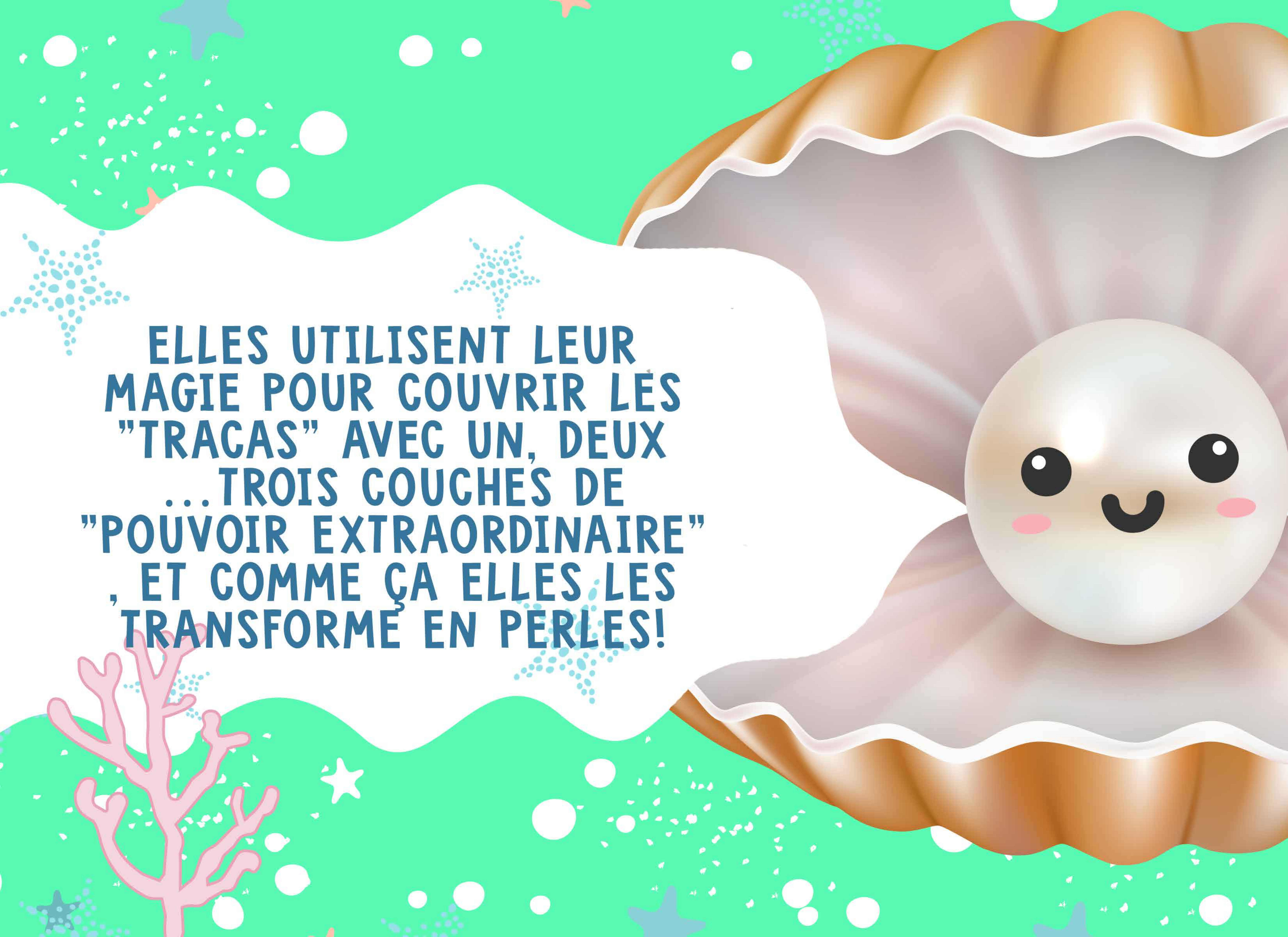


ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT©ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE





**SAIS-TU CE QUE FONT LES  
HUÎTRES, QUAND QUELQUE  
CHOSE LES DÉRANGE ET LES  
IRRITE DANS LEUR  
QUOTIDIEN?**



**ELLES UTILISENT LEUR  
MAGIE POUR COUVRIR LES  
"TRACAS" AVEC UN, DEUX  
...TROIS COUCHES DE  
"POUVOIR EXTRAORDINAIRE"  
, ET COMME ÇA ELLES LES  
TRANSFORME EN PERLES!**



ET TU SAIS, CE QUE LA CHENILLE  
FAIT QUAND ELLE DOIT  
TRAVERSER LES MOMENTS ET LES  
CHANGEMENTS DIFFICILES ?  
ELLE PASSE DU TEMPS À  
L'INTÉRIEUR DE SON COCON AVEC  
ELLE-MÊME ET ENSUITE, ELLE SE  
TRANSFORME EN PAPILLON. EN  
FAIT, LA CHENILLE FAIT CROÎTRE  
SES AILES DANS LES MOMENTS  
LES PLUS DIFFICILES DE SA VIE!



**LE CORONA VIRUS EST  
ENTRÉ DANS NOS VIES,  
DANS LA VÔTRE, MAIS  
AUSSI DANS CELLE DE TOUT  
LE MONDE SUR CETTE  
PLANÈTE !**

**HEUREUSEMENT, NOUS  
POUVONS AUSSI RÉAGIR  
COMME L'HUÎTRE ET CRÉER  
UNE PERLE AVEC ÇA, OU  
COMME LA CHENILLE ET SE  
CONSTRUIRE NOS AILES.**

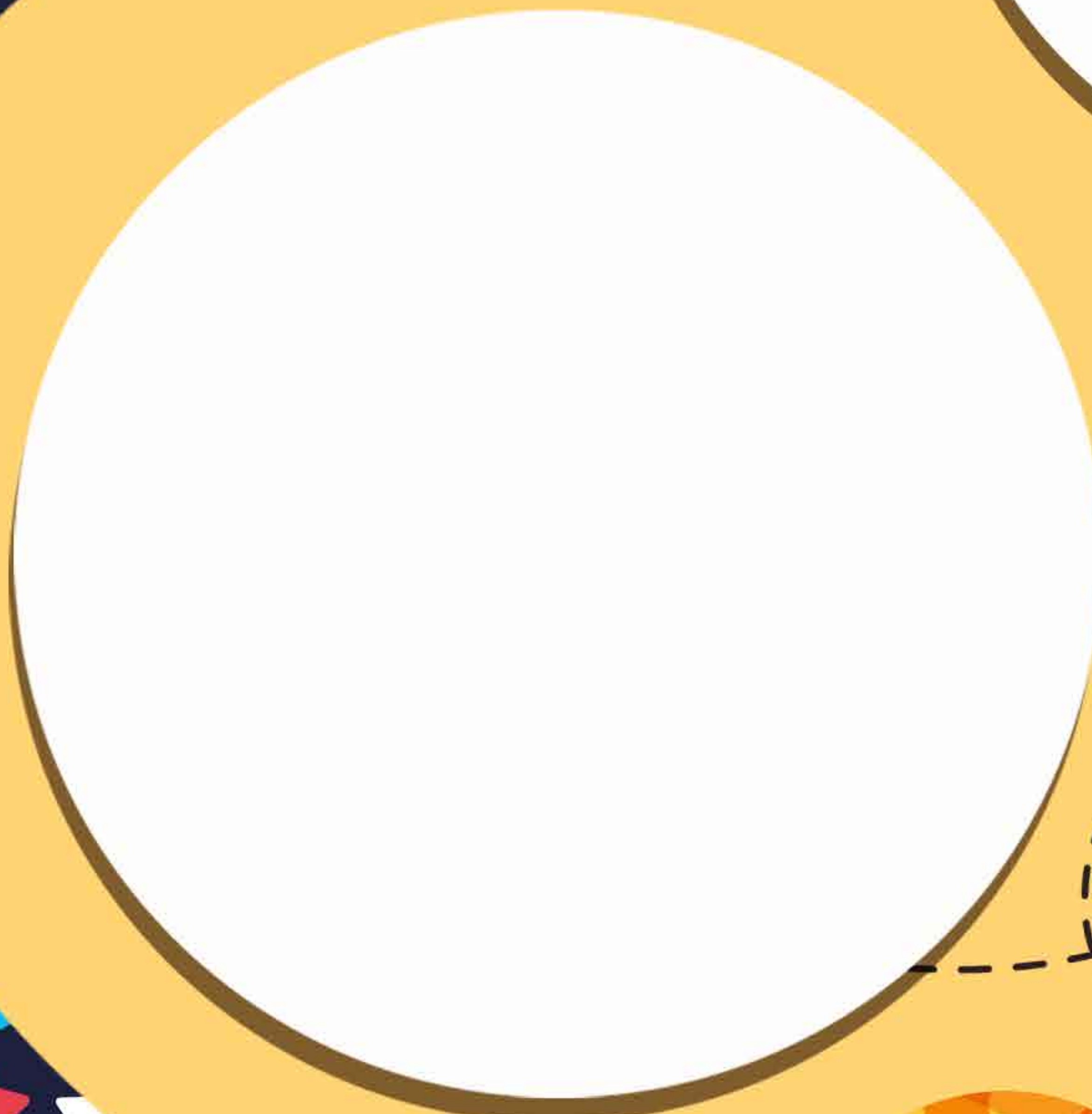
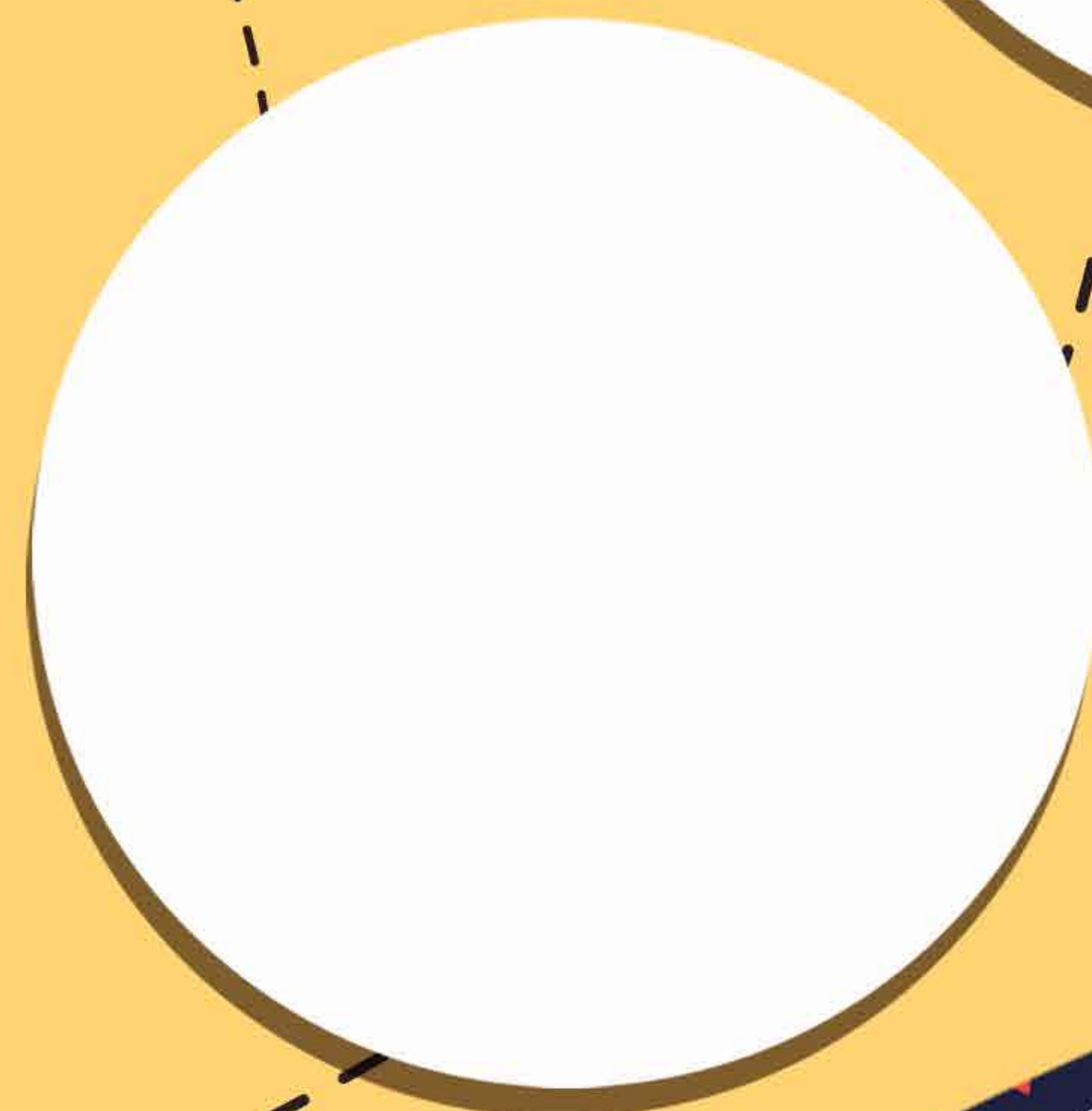
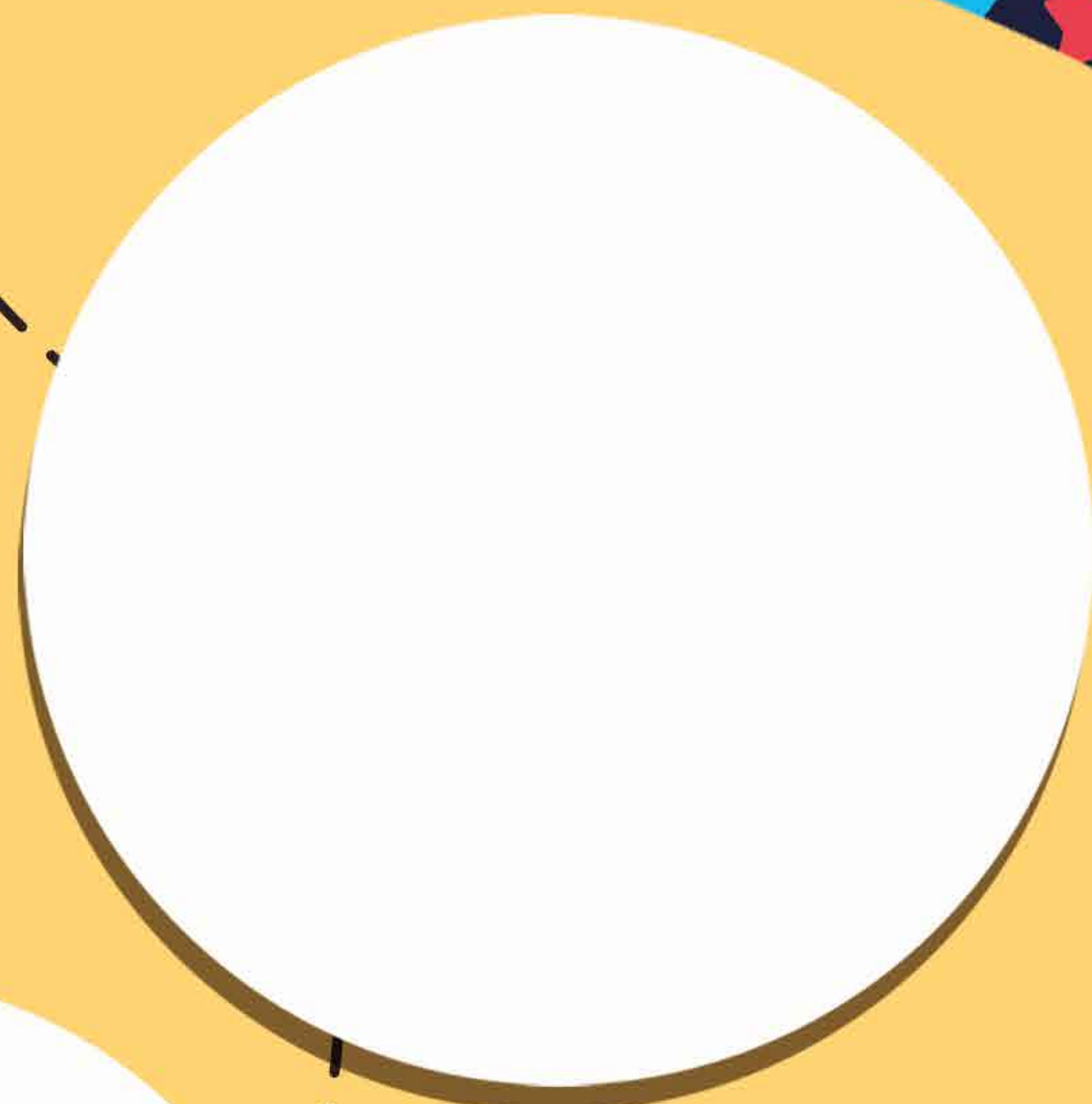
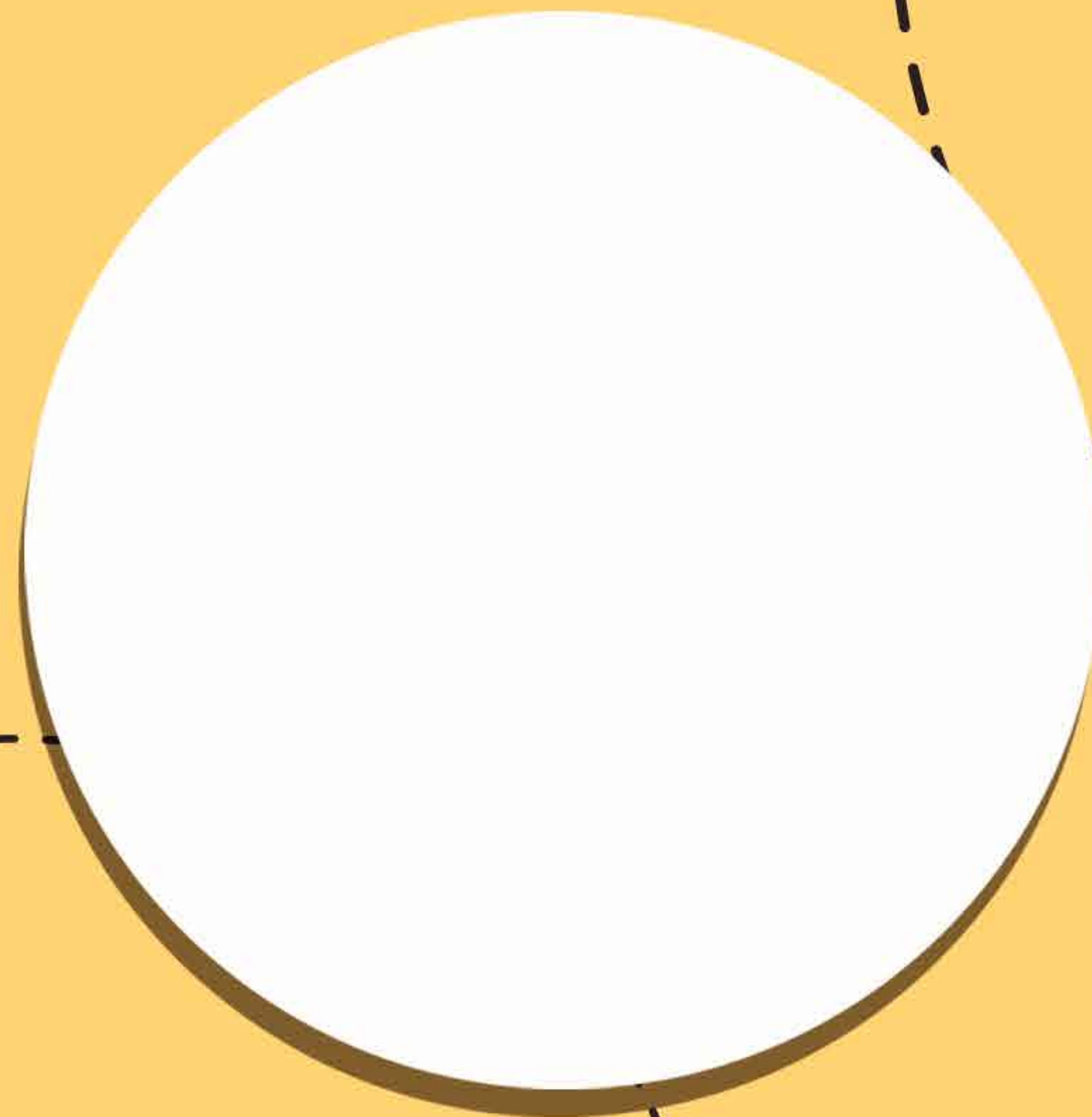
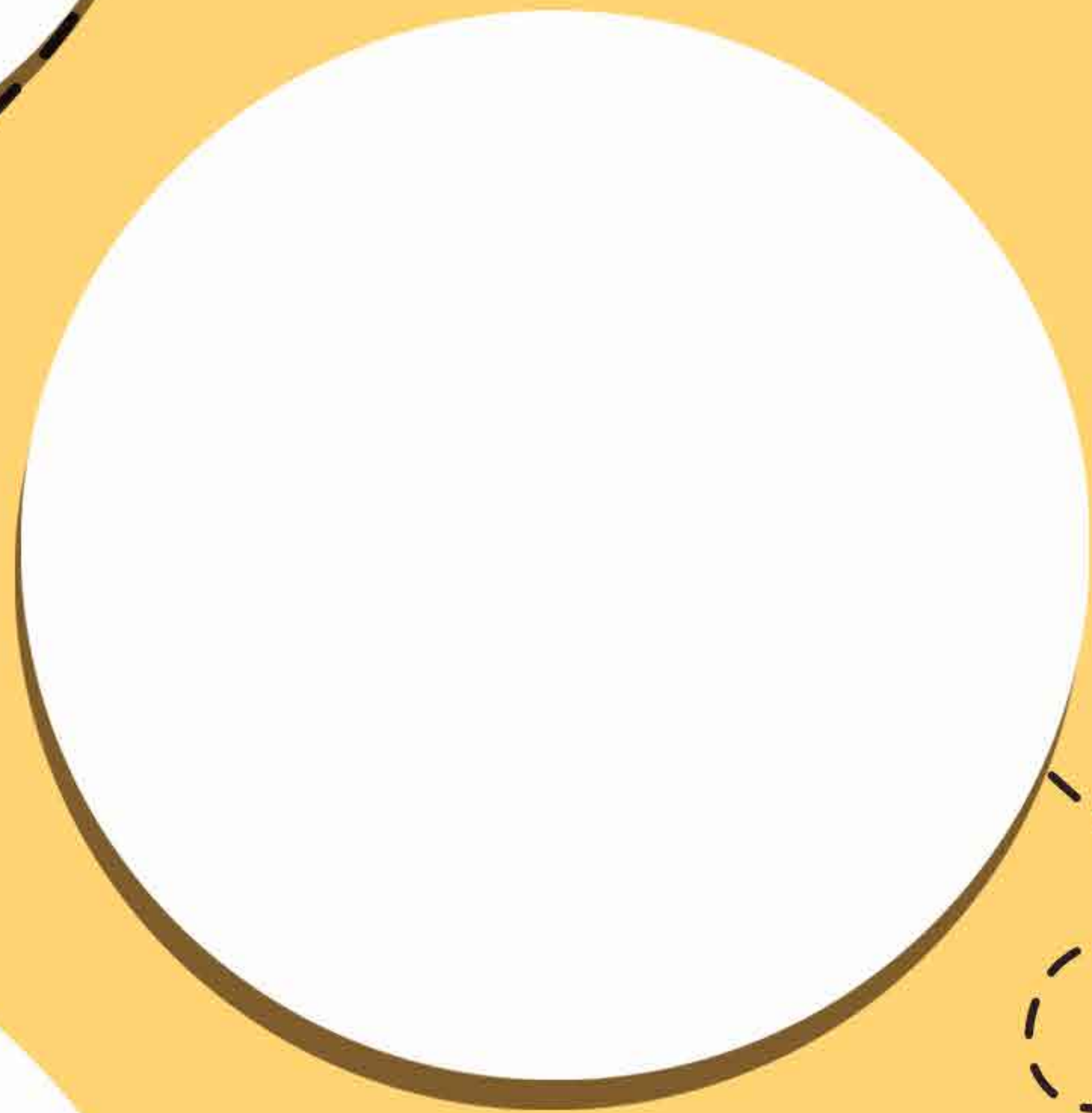
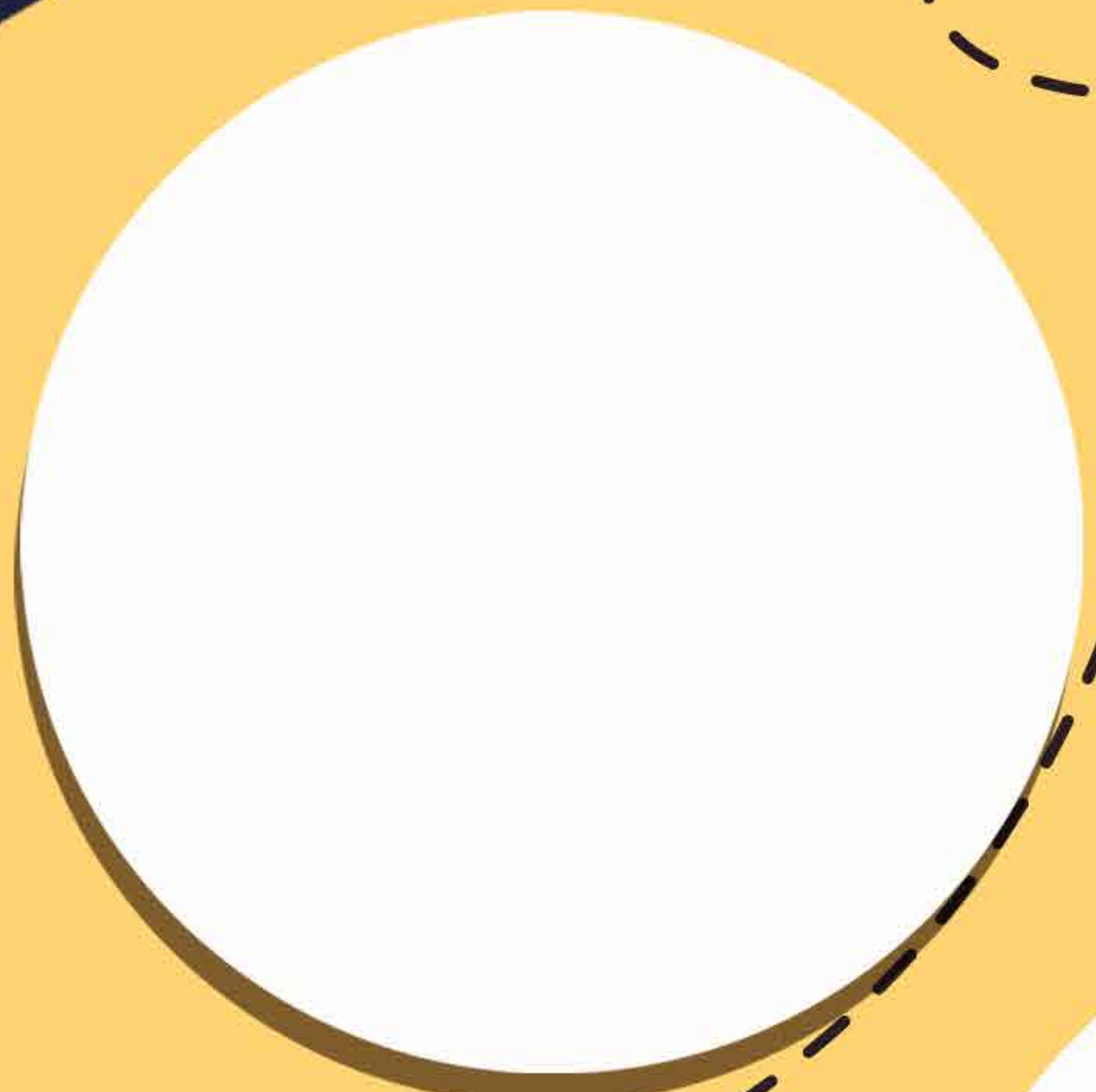
**LES „ TRACAS ” AMÈNENT  
BEAUCOUP D'ÉMOTIONS,  
PENSÉES ET SENSATIONS  
DANS NOTRE CORPS .**



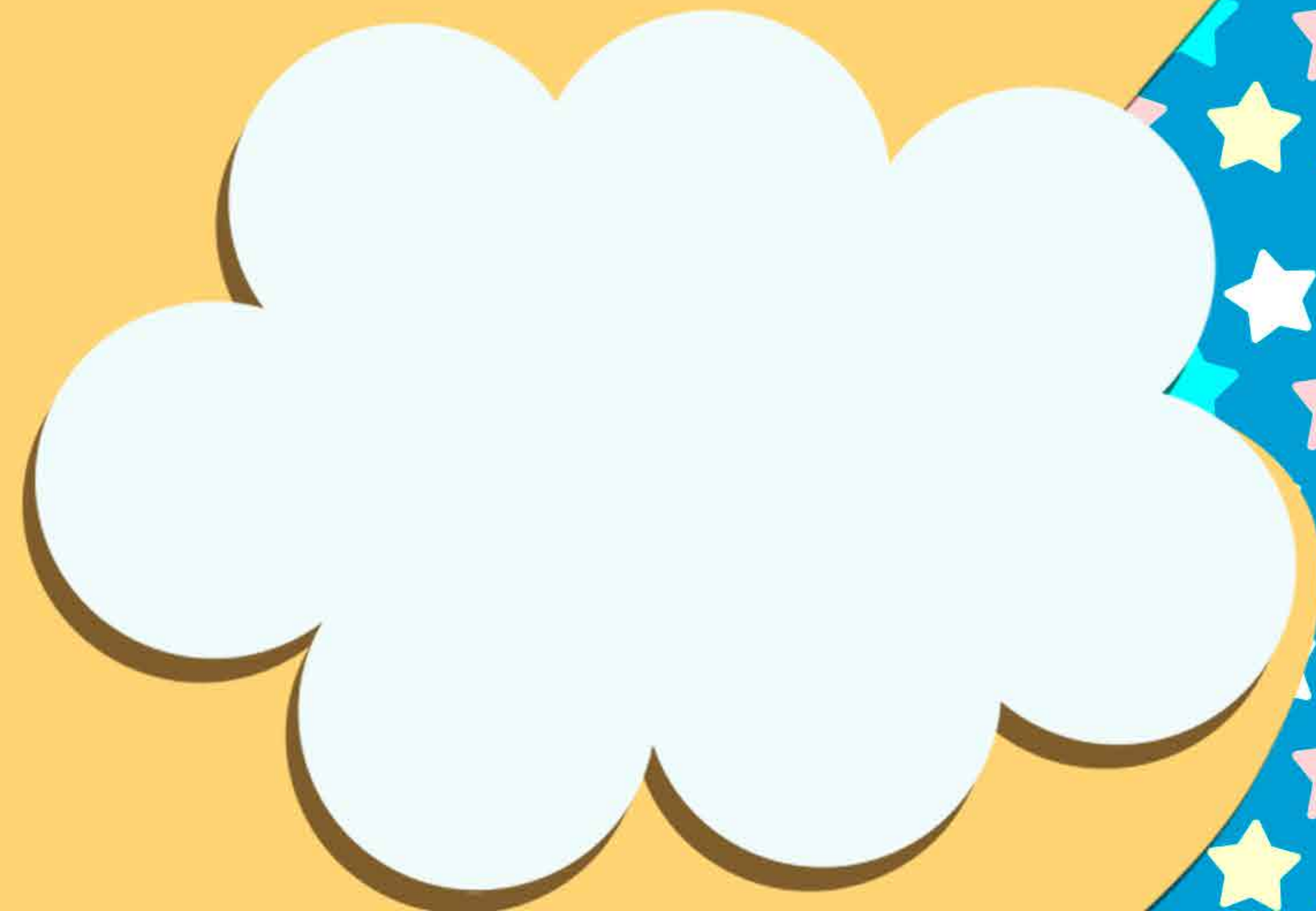
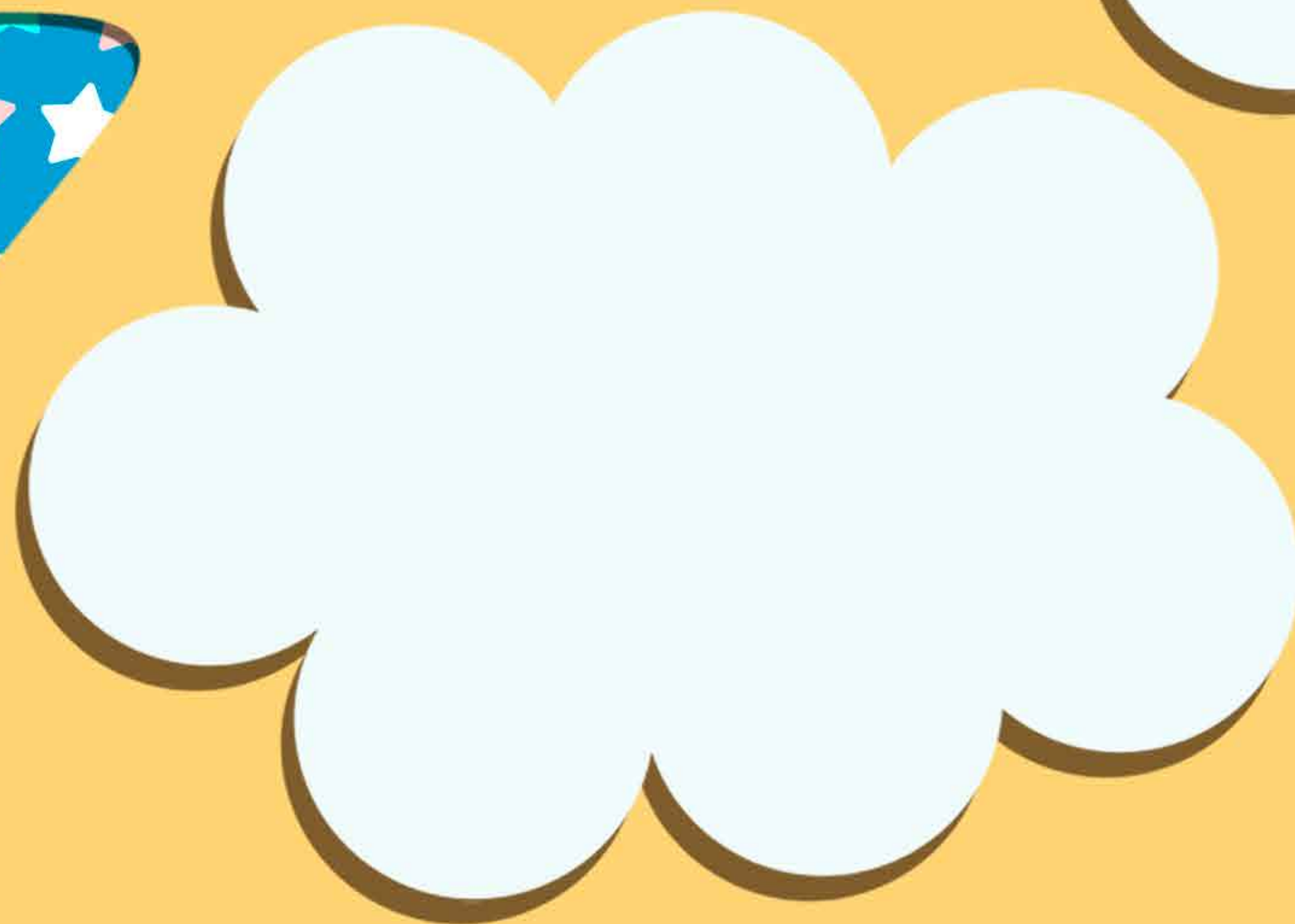
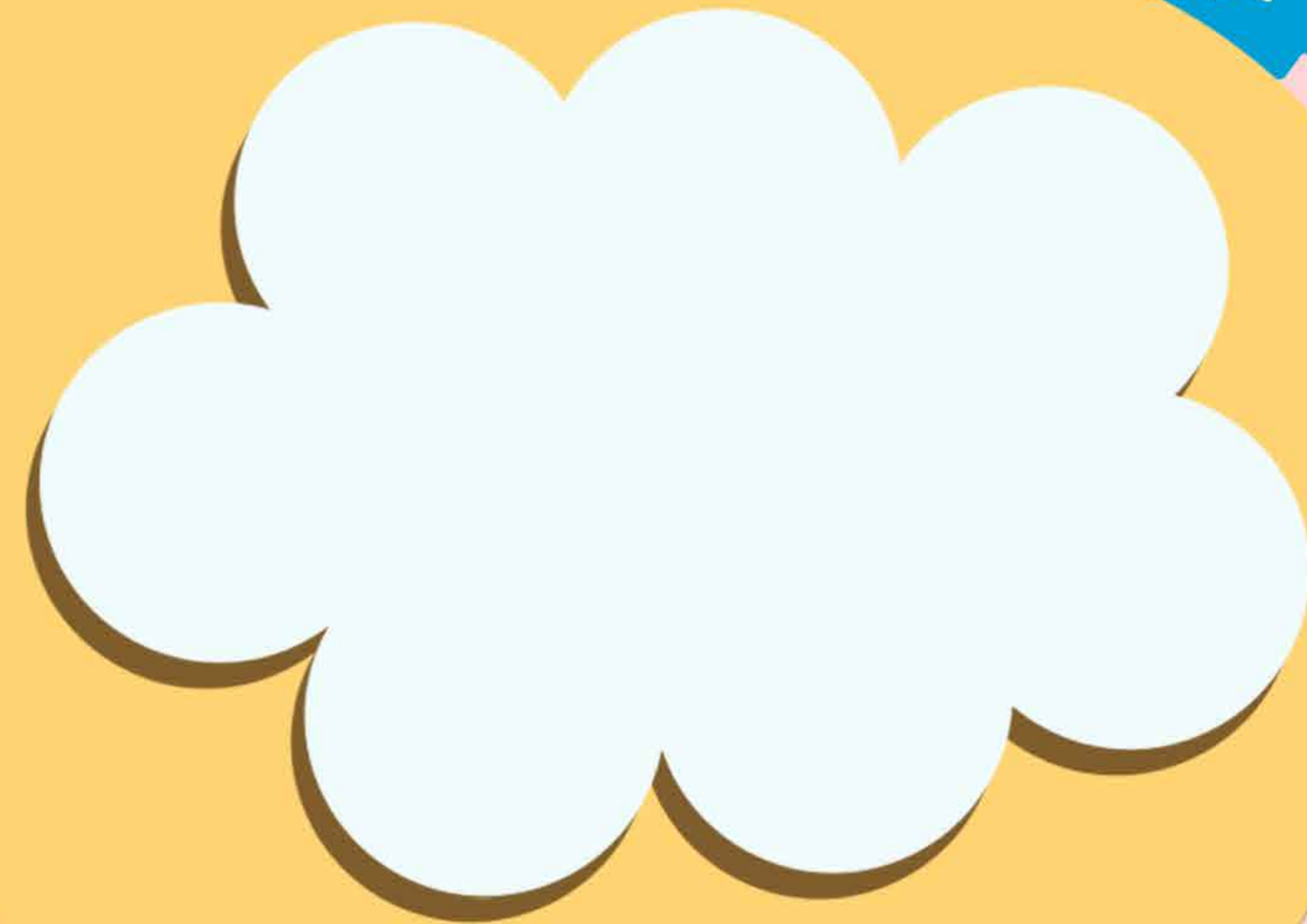
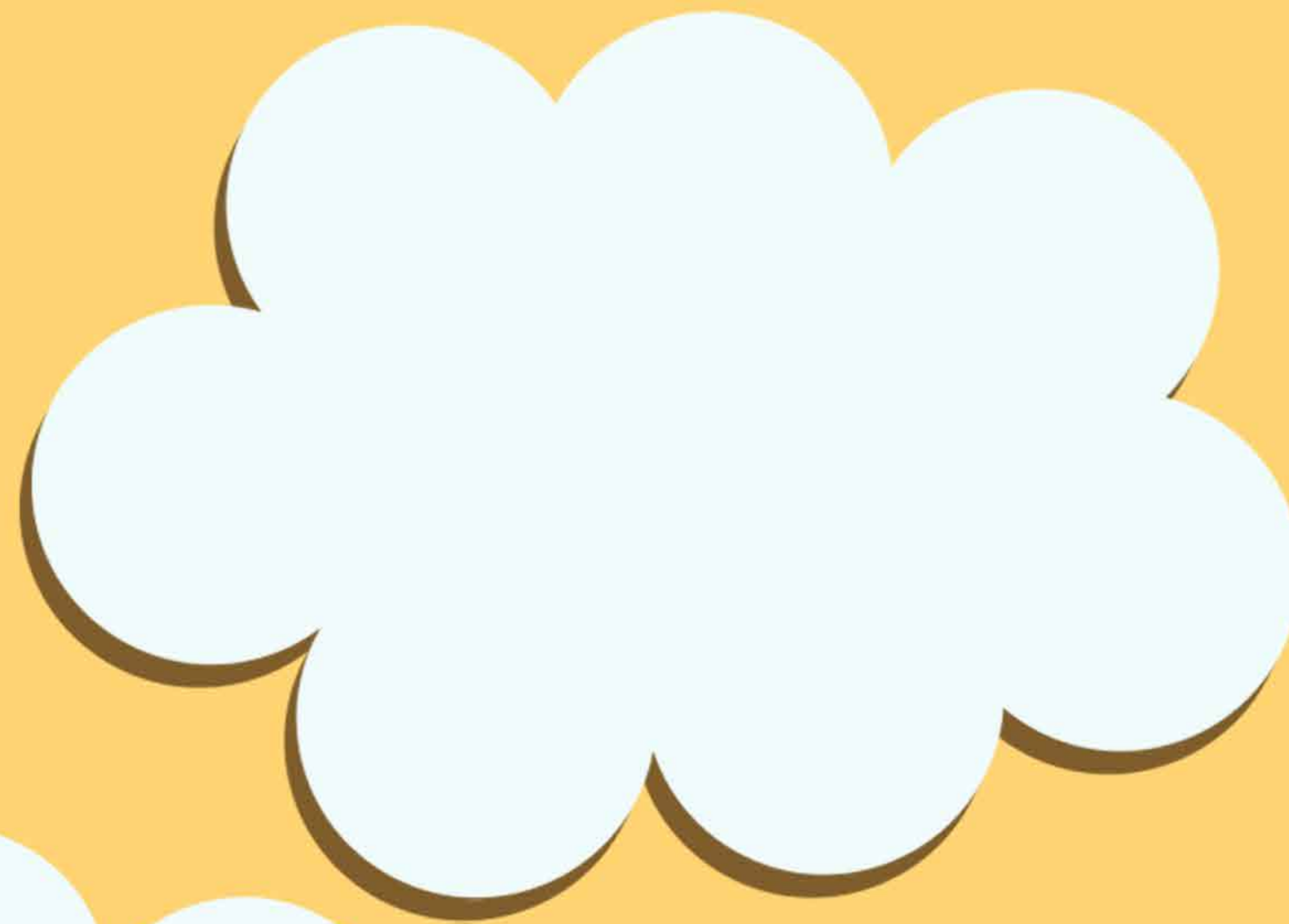
**NOUS POUVONS NOUS SENTIR SEUL, EFFRAYÉ, EN COLÈRE OU FRUSTRÉ .  
NOUS POUVONS RESSENTIR DE LA TRISTESSE, CAR NOS AMIS OU NOTRE  
FAMILLE NOUS MANQUENT. NOUS POUVONS AVOIR DES PENSÉES CONFUSES  
ET ÊTRE TENDU DANS NOTRE CORPS.**



**LES ÉMOTIONS DOIVENT SE  
LIBÉRER ET RACONTER  
LEUR „ HISTOIRE „  
POURRAIS-TU DESSINER  
UNE DE TES ÉMOTIONS ?**



**ET MAINTENANT, ÉCRIS OU DESSINE  
UNE PENSÉE QUI VIENT DANS TA  
TÊTE.**



**ET MAINTENANT, DESSINE LES  
SENTIMENTS ET LES SENSATIONS,  
QUE TU AS DANS TON CORPS. TON  
CORPS TE DONNE-T-IL  
L'IMPRESSION D'ÊTRE UNE NOUILLE  
MOLLE OU D'UN ROCHER DUR?  
SEMBLE-T-IL LÉGER OU LOURD?  
OBSERVE, CE QUE TON CORPS TE  
DIT !**



**ET SI NOUS NE NOUS  
SENTONS PAS BIEN, NOUS  
POUVONS FAIRE COMME  
L'HUITRE FAIT !!! NOUS  
POUVONS CRÉER NOTRE  
PERLE AVEC NOTRE  
"POUVOIR EXTRAORDINAIRE"  
! VOYONS VOIR COMMENT  
NOUS POUVONS ÊTRE DANS  
CE POUVOIR!!**



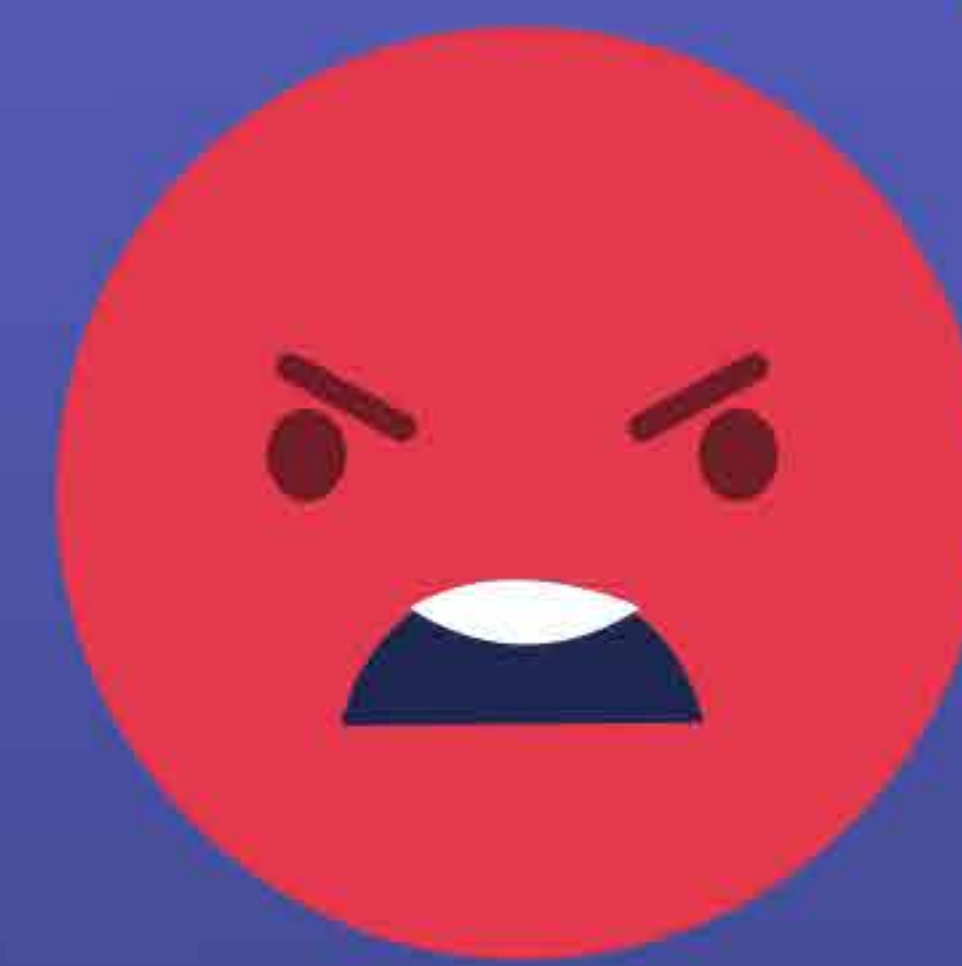
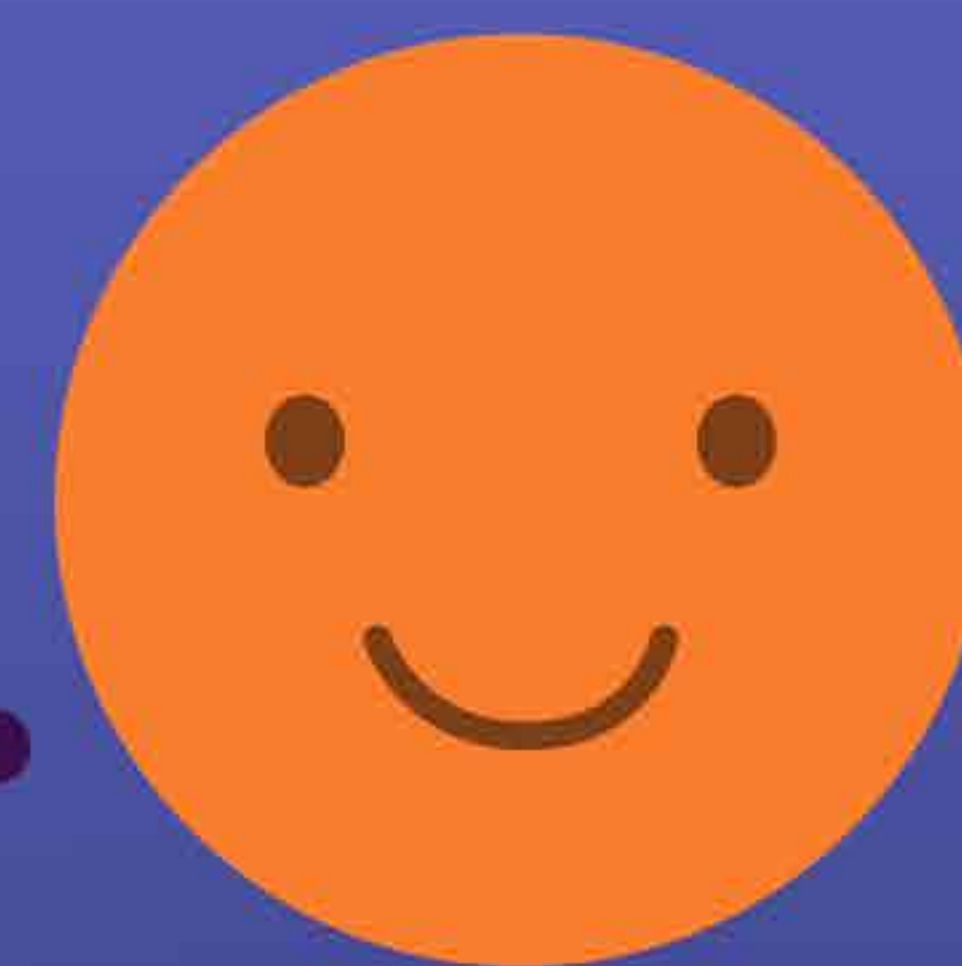


**FORCE 1. NOUS POUVONS  
UTILISER LES POUVOIRS DE  
NOTRE CORPS POUR RESTER EN  
SÉCURITÉ. NOUS POUVONS  
FAIRE DES CHÖSES QUI NOUS  
TIENNENT À L'ÉCART DU  
CORONA VIRUS.**



**FORCE 2.  
NOUS POUVONS OBSERVER NOS  
SENTIMENTS/SENSATIONS ET  
ÉCOUTER CE QUE LEURS VOIX  
NOUS DISENT.**

SI NOS SENTIMENTS SONT TROP FORTS,  
OU AUSSI TROP « CHAUD » OU TROP «  
FROID », NOUS POUVONS FAIRE DES  
CHOSSES POUR LES REFROIDIR OU, AU  
CONTRAIRE, LES RÉCHAUFFER.



The image features a light purple background decorated with stylized yellow and white stars and clusters of dots. On the left, a cartoon illustration of a man with a large brown beard and mustache, wearing a blue shirt, is shown from the chest up. On the right, a cartoon illustration of a woman with short dark hair, wearing a blue shirt, is shown from the chest up. In the center, between them, is a block of text in a bold, dark brown, sans-serif font.

**IGNORER LES  
SENTIMENTS NE  
NOUS AIDE PAS.  
RAPPELEZ-VOUS,  
LES SENTIMENTS  
SONT DES  
MESSAGERS ET PLUS  
NOUS LES  
ÉCOUTONS ET EN  
PARLONS, MIEUX  
NOUS NOUS  
SENTIRONS DANS  
L'AVENIR!**

**FORCE 3:  
NOUS POUVONS ÊTRE  
GENTILS ET AIMANTS  
ENVERS NOS  
SENTIMENTS. NOUS  
POUVONS AVOIR DE LA  
COMPASSION.**



A colorful illustration of a family of three. A father with blonde hair and a purple long-sleeved shirt stands on the left, smiling. A mother with blonde hair and a purple short-sleeved shirt stands in the middle, smiling. A young boy with blonde hair, a red t-shirt, and blue shorts is being hugged by both parents. He has a slightly worried or sad expression. They are outdoors with green hills and trees in the background. A large white speech bubble is on the right side of the image.

**FORCE 4:**  
**NOUS POUVONS OBSERVER**  
**NOS BESOINS ET VOIR CE**  
**QU'IL NOUS FAUT POUR SE**  
**SENTIR MIEUX.**  
**AVONS-NOUS BESOIN D'UN**  
**CÂLIN? OU DE QUELQU'UN**  
**QUI NOUS DISE QUE TOUT**  
**IRA BIEN? AVONS-NOUS**  
**BESOIN DE PARLER À**  
**QUELQU'UN EN QUI NOUS**  
**AVONS CONFIANCE?**

**FORCE 5:  
NOUS POUVONS UTILISER LA FORCE DE RESPIRATION.  
LA RESPIRATION PEUT AIDER À CALMER NOTRE  
ESPRIT, NOTRE CŒUR ET NOTRE CORPS.**



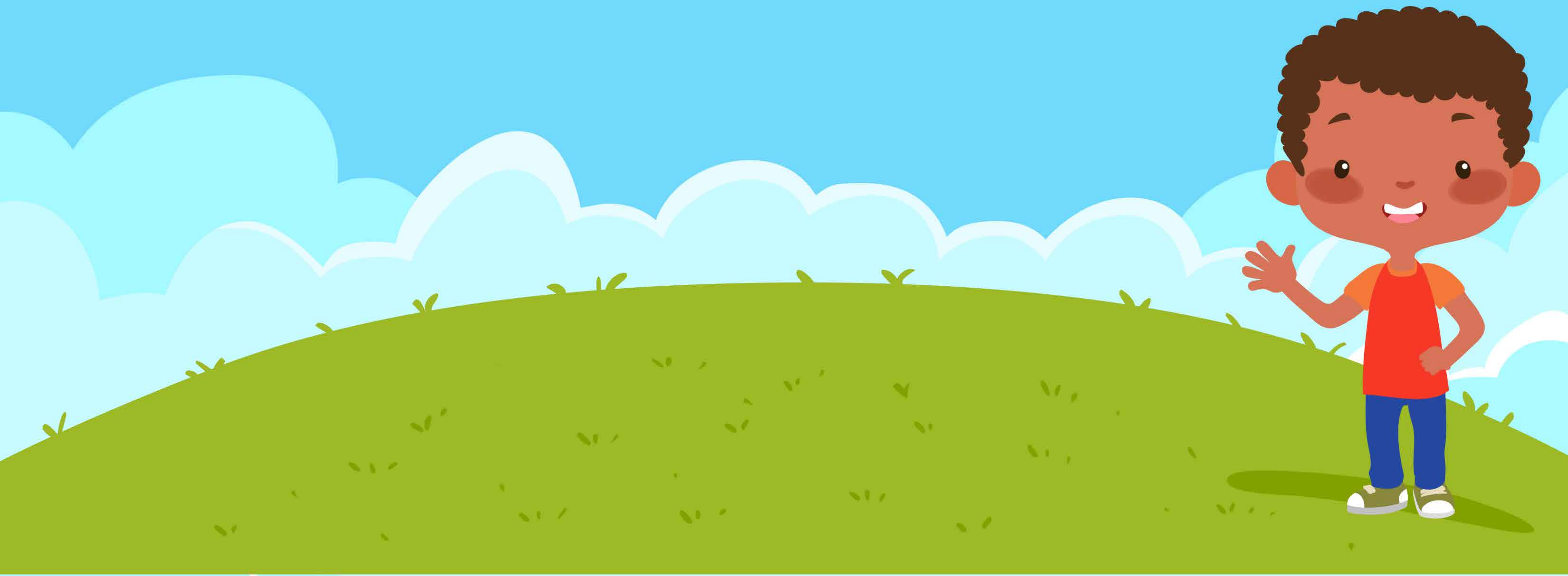
**FORCE 6:**  
**NOUS POUVONS ENTRER DANS**  
**NOTRE « BULLE » / « COCON »,**  
**COMME LA CHENILLE ET PASSER DU**  
**TEMPS AVEC NOUS-MÊMES ET AVEC**  
**LES GENS ET LES ANIMAUX**  
**PROCHES DE NOUS. LE PAPILLON**  
**NOUS APPREND QU'AU MOMENT OÙ**  
**IL A DES « TRACAS » ET DES**  
**DIFFICULTÉS NOUS POUVONS**  
**CONSTRUIRE NOS AILES!**



**FORCE 7:**

**PEUT-ÊTRE , POUVONS-NOUS TROUVER UN ESPACE OÙ NOUS CONNECTER AVEC NOTRE « ÉQUIPE-SECOURS », OU NOTRE « ÉQUIPE AIDANTE » .**

**PEUX-TU DESSINER OU ÉCRIRE QUI TU METTRAIS DANS CETTE ÉQUIPE ?  
UNE PERSONNE, UN ANIMAL DE COMPAGNIE, UN AMI, UN SUPER HÉROS OU TOUTE AUTRE  
PERSONNE AVEC QUI TU TE SENTIRAIS EN SÉCURITÉ DANS TA SUPER ÉQUIPE?**



An illustration of a person's torso and arms. They are wearing a red long-sleeved shirt. Their hands are held out, palms up, with a butterfly resting between them. The butterfly has orange wings with yellow spots and a black body. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars. The person's face is partially visible at the top, showing a smile.

**FORCE 8:**  
**ENSUITE, TU PEUX FAIRE LA DANSE DU PAPILLON**  
**EN CROISANT TES MAINS SUR TA POITRINE ET**  
**TAPOTER : GAUCHE, DROITE ... GAUCHE, DROITE ...**



**FORCE 9:  
TU PEUX AUSSI FAIRE COMME LE  
GORILLE : QUAND TU PENSES À  
UN MOMENT HEUREUX DANS TA  
TÊTE, TU TAPOTES SUR TA  
POITRINE : GAUCHE, DROITE  
...GAUCHE, DROITE ...**

## FORCE 10:

★ TU PEUX TROUVER UN ENDROIT OÙ TU TE SENS HEUREUX ET EN SÉCURITÉ.  
PEUX-TU DESSINER CET ENDROIT? QUAND TU AS TROUVÉ, PIÉTINE AVEC  
TES PIEDS COMME SI TU MARCHAIS : UN, DEUX...GAUCHE, DROITE...



A vibrant illustration featuring four children and a dog. At the top, a girl with dark skin, curly hair, and a purple bow is jumping upside down in a yellow shirt and pink pants. To the left, a boy with red hair and a teal shirt is jumping with his arms outstretched. To the right, a boy with brown hair is playing a blue electric guitar. At the bottom, a girl with black hair in pigtails and a red shirt is jumping with her hands up. The background is a mix of light and dark green wavy shapes, dotted with white stars. In the center, a dark green speech bubble contains the text.

**FORCE 11:  
NOUS POUVONS CHANTER,  
NOUS POUVONS FREDONNER,  
NOUS POUVONS  
DANSER OU NOUS POUVONS  
SAUTILLER!**

**FORCE 12:**  
**NOUS POUVONS SE CONNECTER VIA NOTRE CŒURS AVEC LES AUTRES .**



**CE QUE NOUS AVONS À FAIRE EST D'IMAGINER UN LONG,  
LONG CORDON SPÉCIAL, QUI VA DE NOTRE CŒUR JUSQU'AU  
CŒUR DE TOUS LES GENS QUE NOUS AIMONS.**





PARCE QUE LA PLUS GRANDE  
FORCE QUE NOUS AVONS EST  
DE POUVOIR AIMER  
NOUS-MÊME ET D'AIMER  
CEUX QUI NOUS ENTOURENT.  
DANS DE NOMBREUX  
ENDROITS AU MONDE, NOUS  
NE POUVONS PAS NOUS  
TOUCHER OU ÊTRE PROCHE  
DE NOS AMIS ET FAMILLE,  
CEPENDANT, NOUS POUVONS  
TOUJOURS LES PORTER DANS  
NOS CŒURS ET ÊTRE TRÈS  
PROCHE D'EUX COMME ÇA .



**RAPPELEZ-VOUS, NOUS AVONS  
PLEIN DE POUVOIRS SPÉCIAUX  
À L'INTÉRIEUR DE NOUS !  
NOUS NE SOMMES PAS SEULS,  
NOUS POUVONS NOUS  
CONNECTER ET UTILISER TOUT  
CE QUE NOUS AVONS,  
ENSEMBLE , RÉUNIS.  
CONSTRUISONS NOS AILES ET  
CRÉONS BEAUCOUP DE  
PERLES ENSEMBLE**



ÉCRIVONS ENSEMBLE MAINTENANT LA CHANSON DE L'HUÎTRE ET DU  
PAPILLON. INVITONS TOUTES NOS ÉMOTIONS, CAR MÊME SI NOUS  
SOMMES TRISTE OU BLESSÉ, NOUS POUVONS CHANTER ENSEMBLE.  
SOUVIENS TOI, QUE TU N'ES PAS SEUL, NOUS SOMMES TOUS  
ENSEMBLE ICI.



**This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**  
**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**  
**[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other authors such as:**  
**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**  
**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**