



L'HISTOIRE DE L'HUÎTRE ET LE PAPILLON

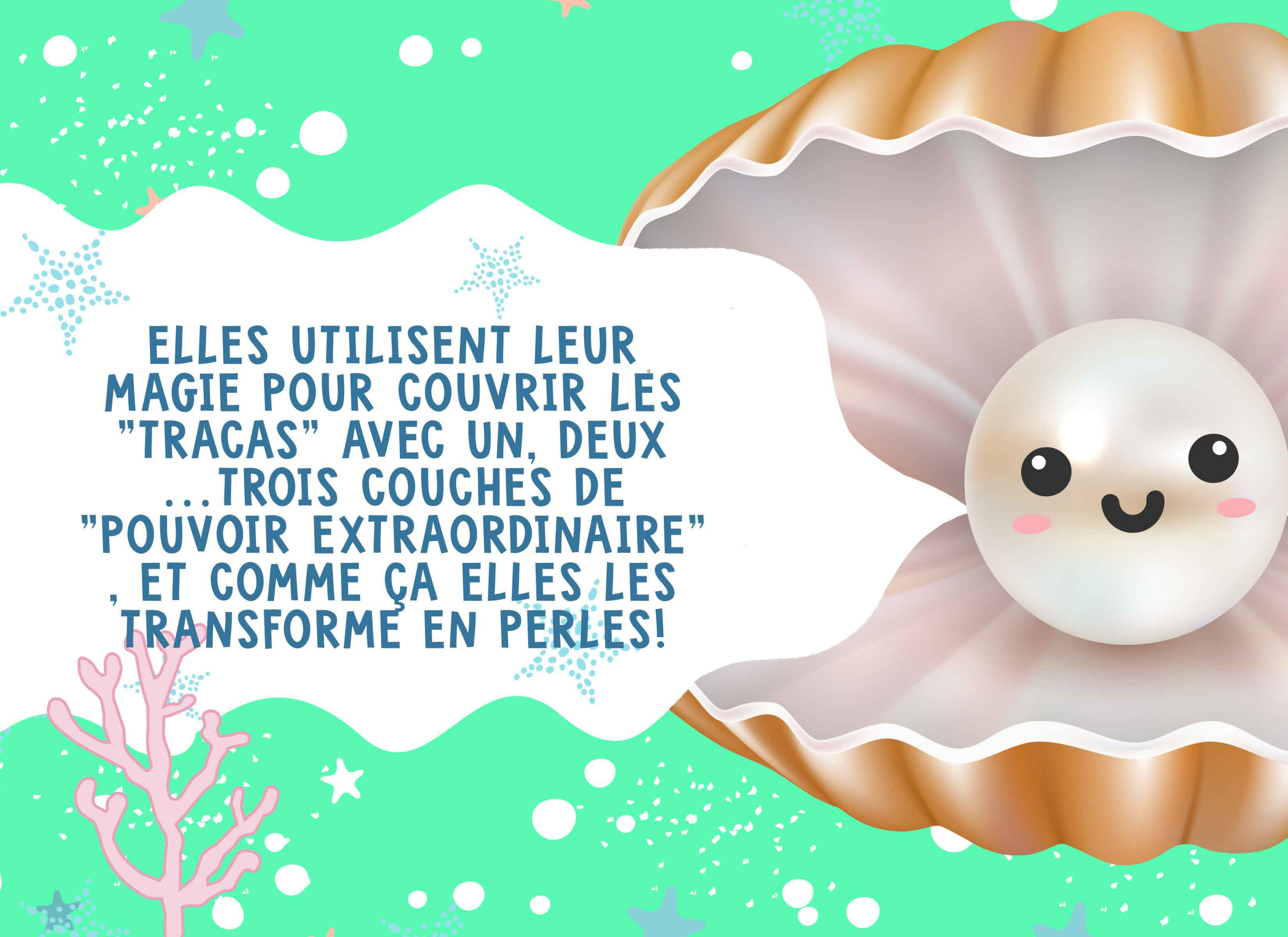
LE CORONAVIRUS ET MOI



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



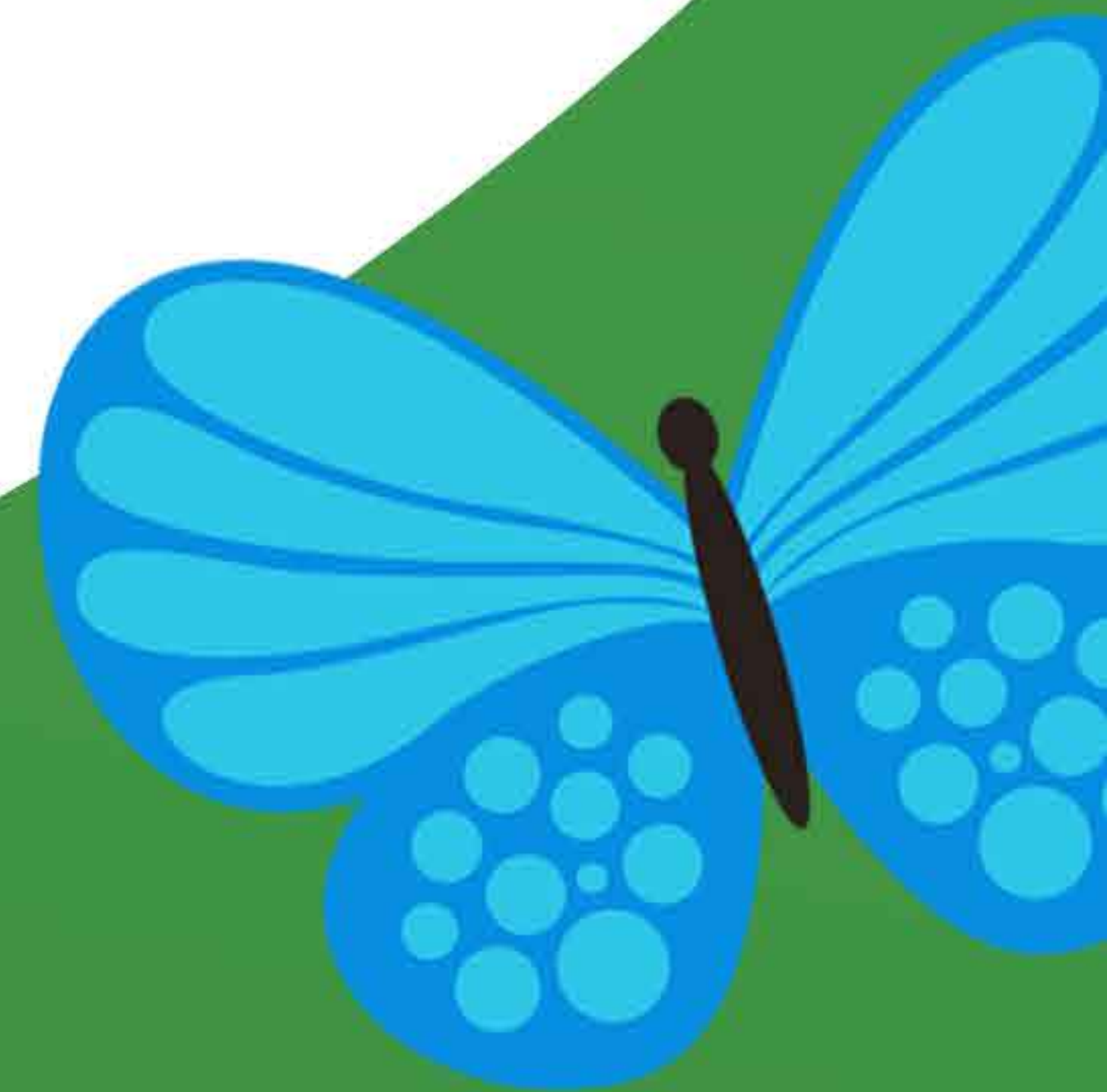
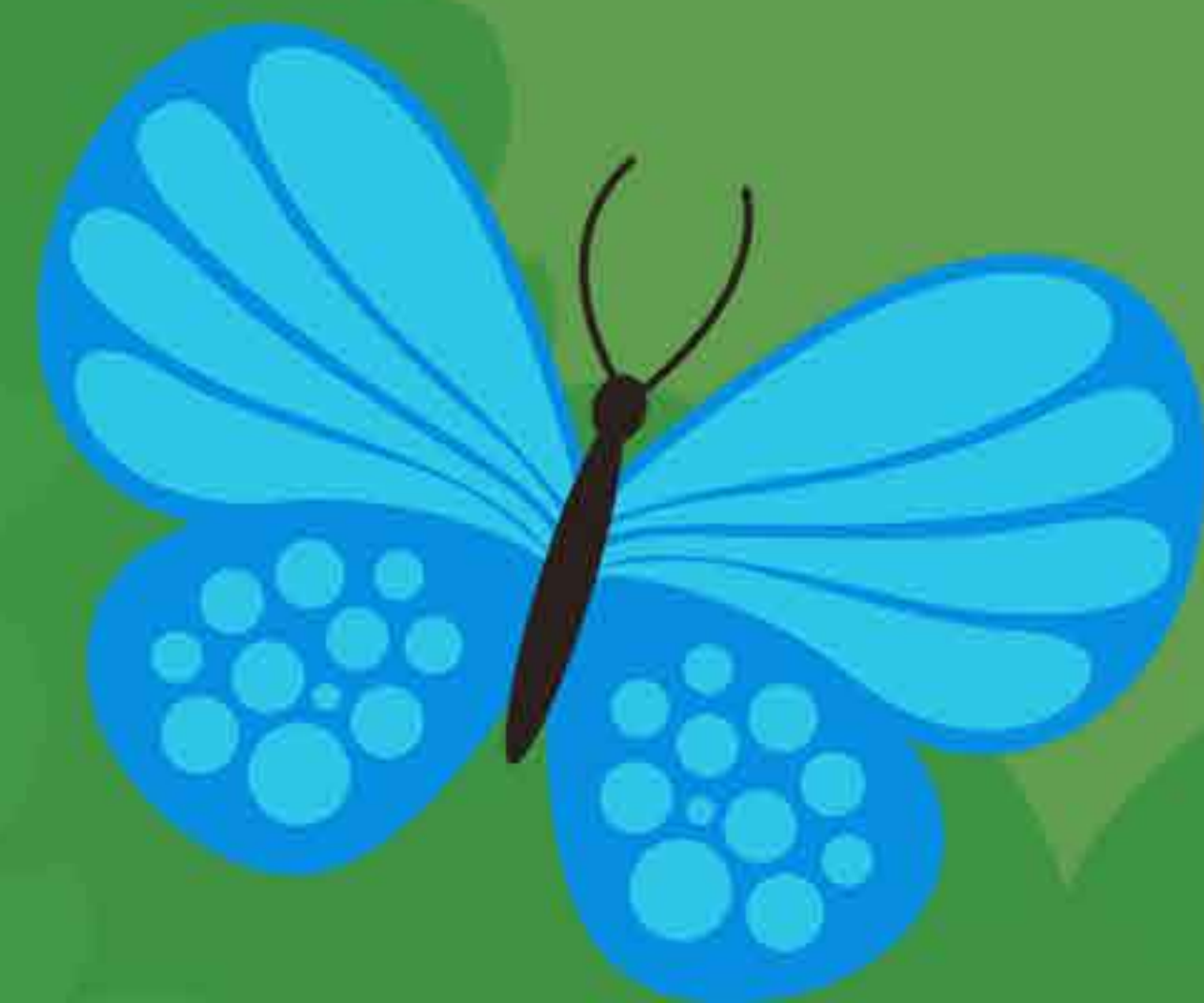
**SAIS-TU CE QUE FONT LES
HÙÎTRES, QUAND QUELQUE
CHOSE LES DÉRANGE ET LES
IRRITE DANS LEUR
QUOTIDIEN?**



**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.**

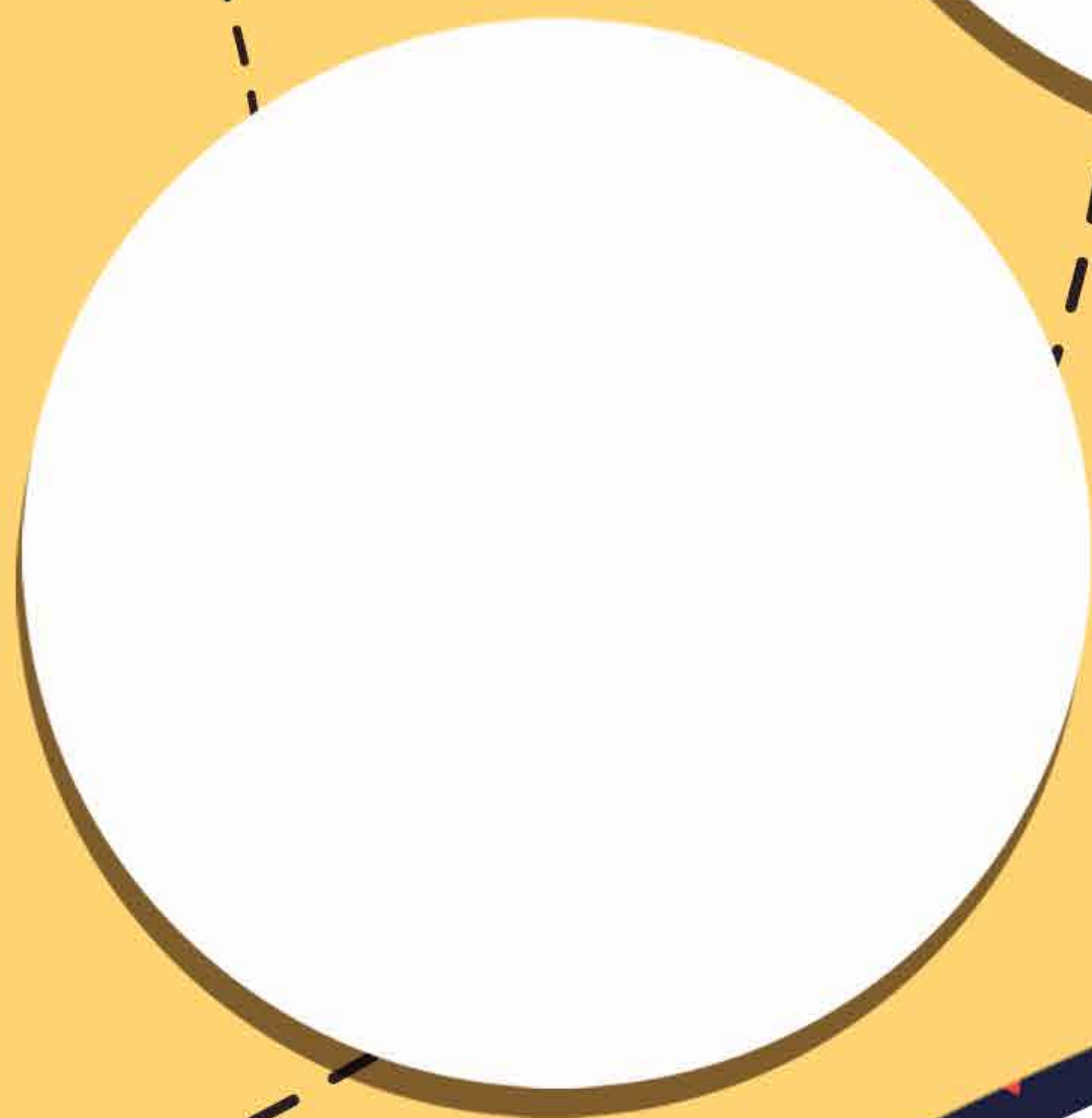
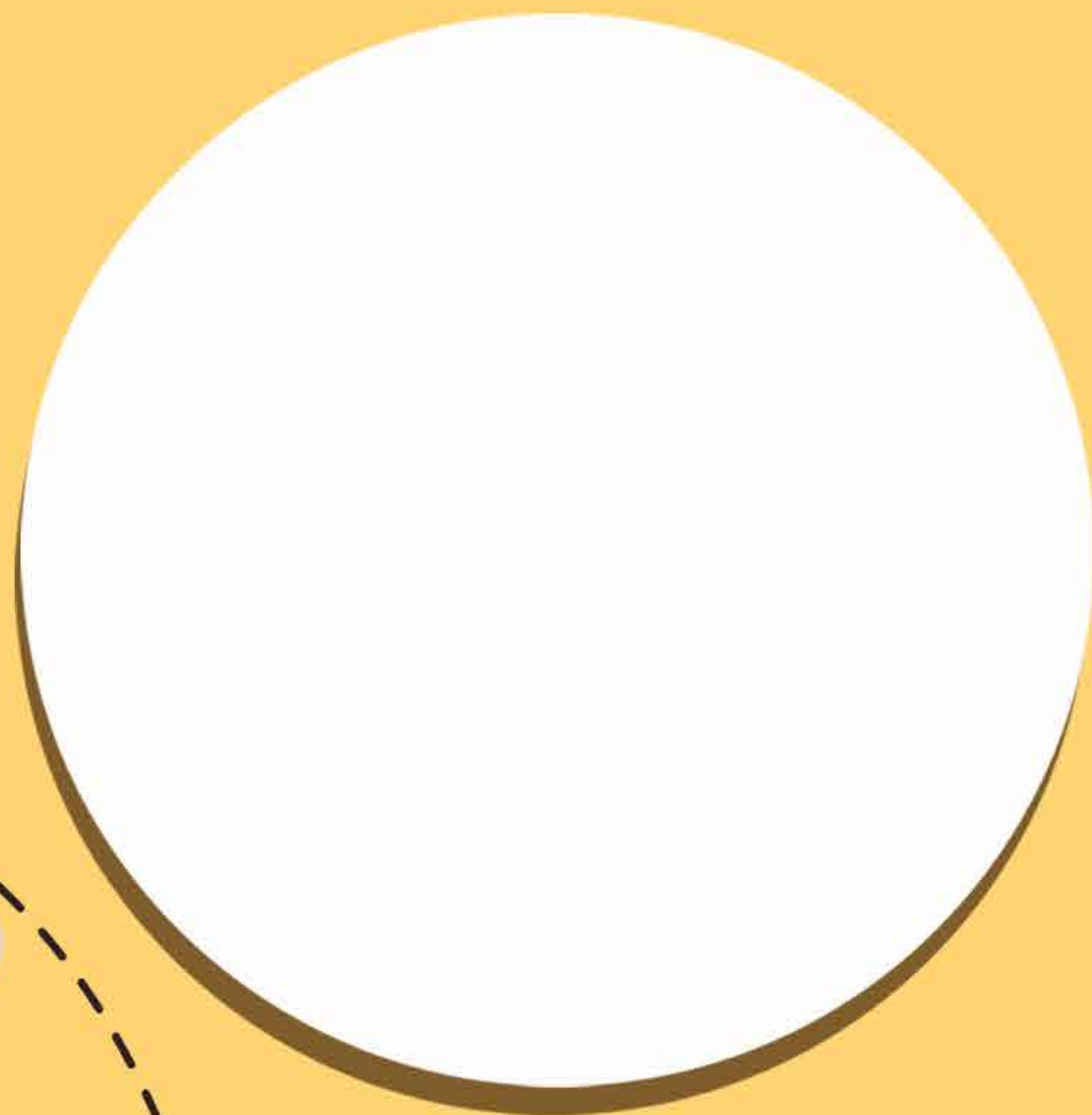
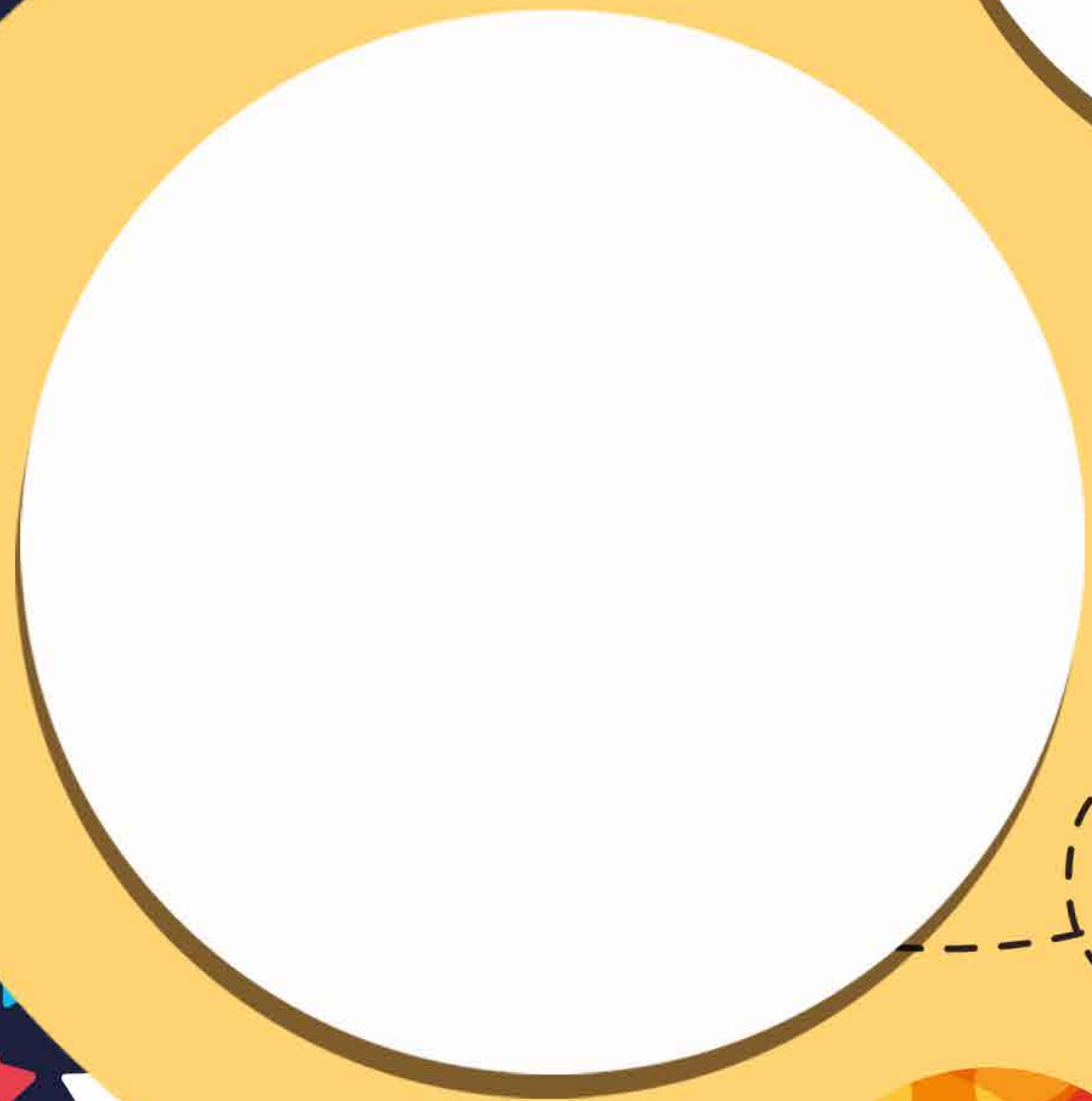
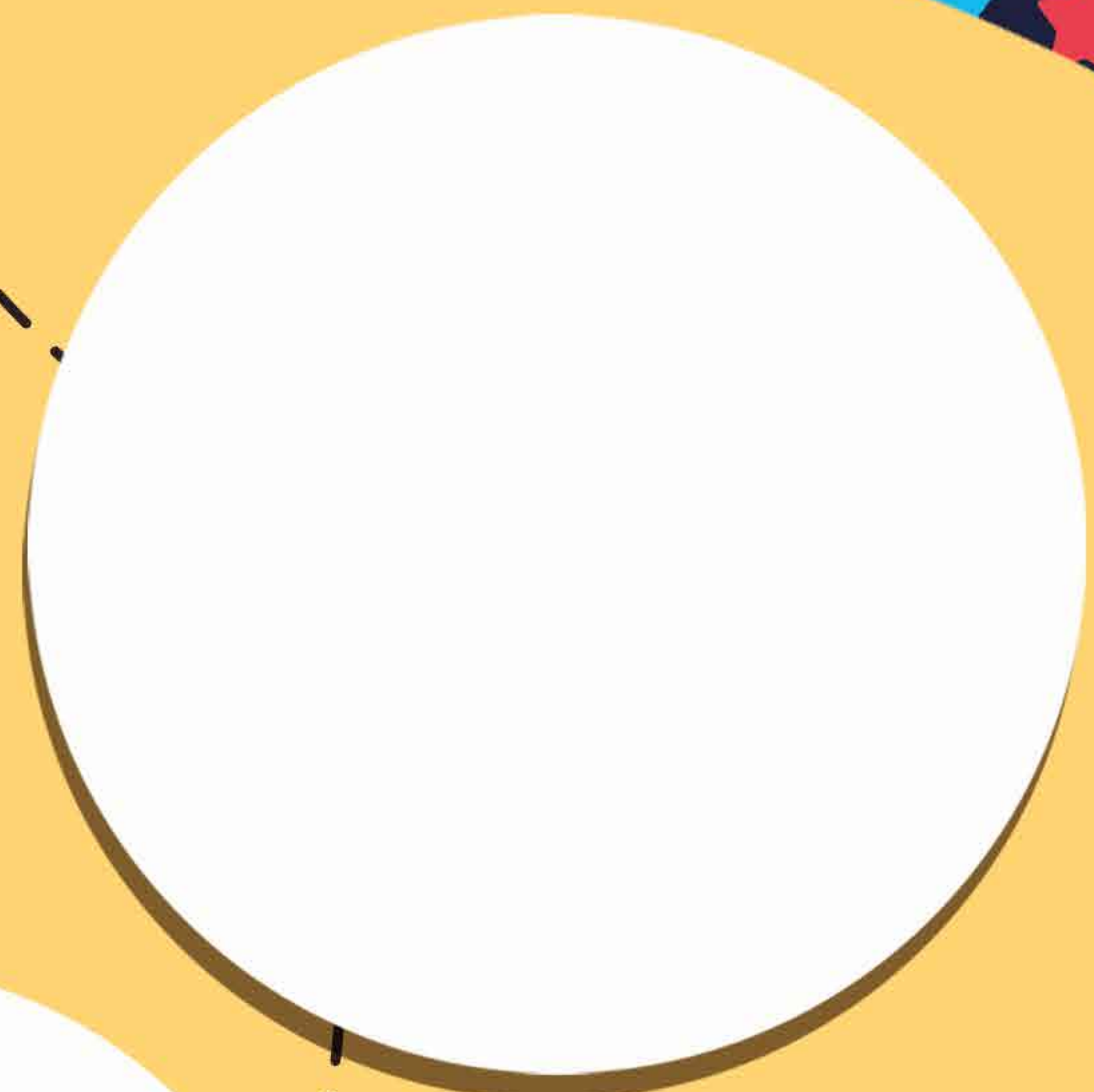
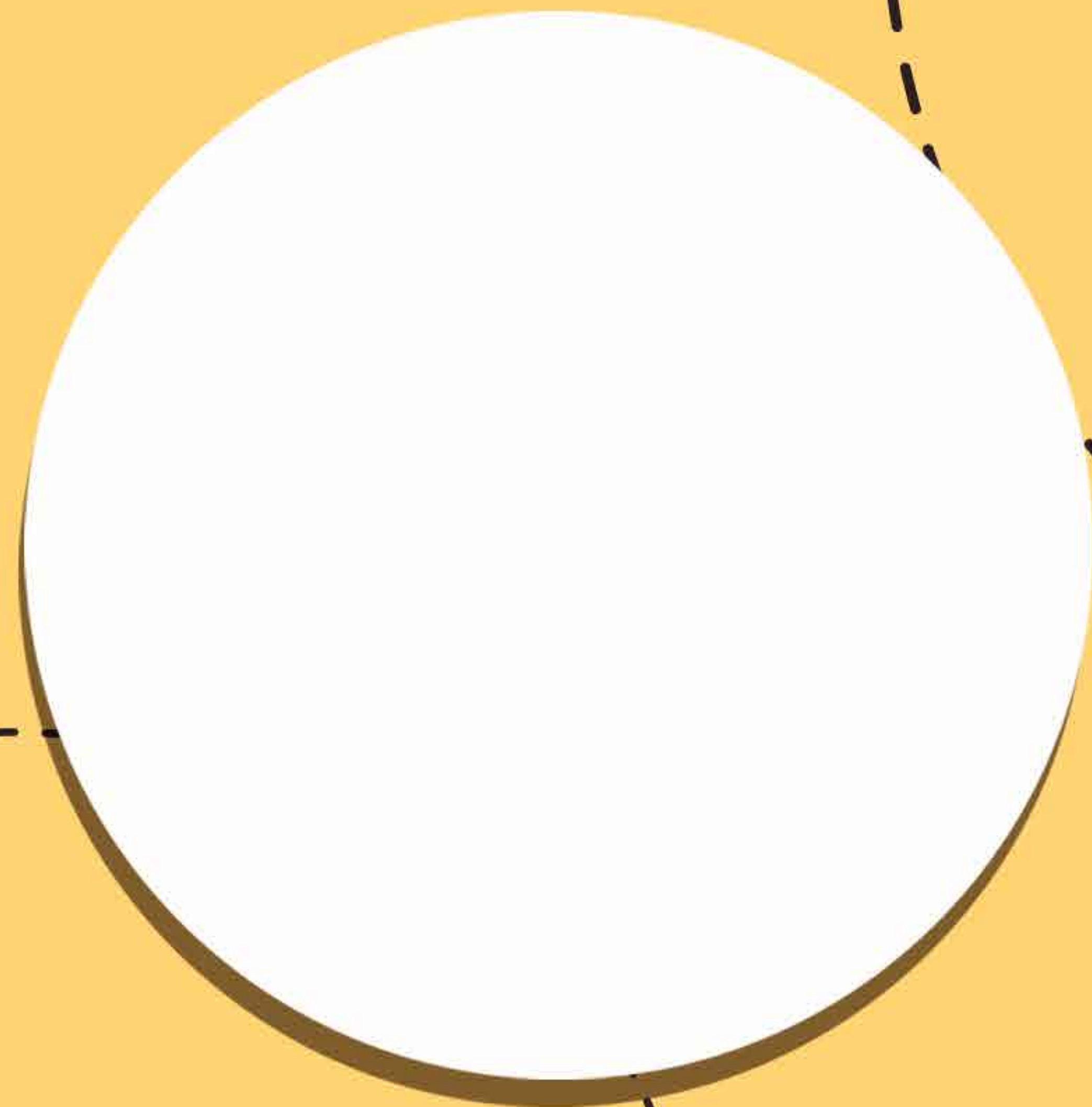
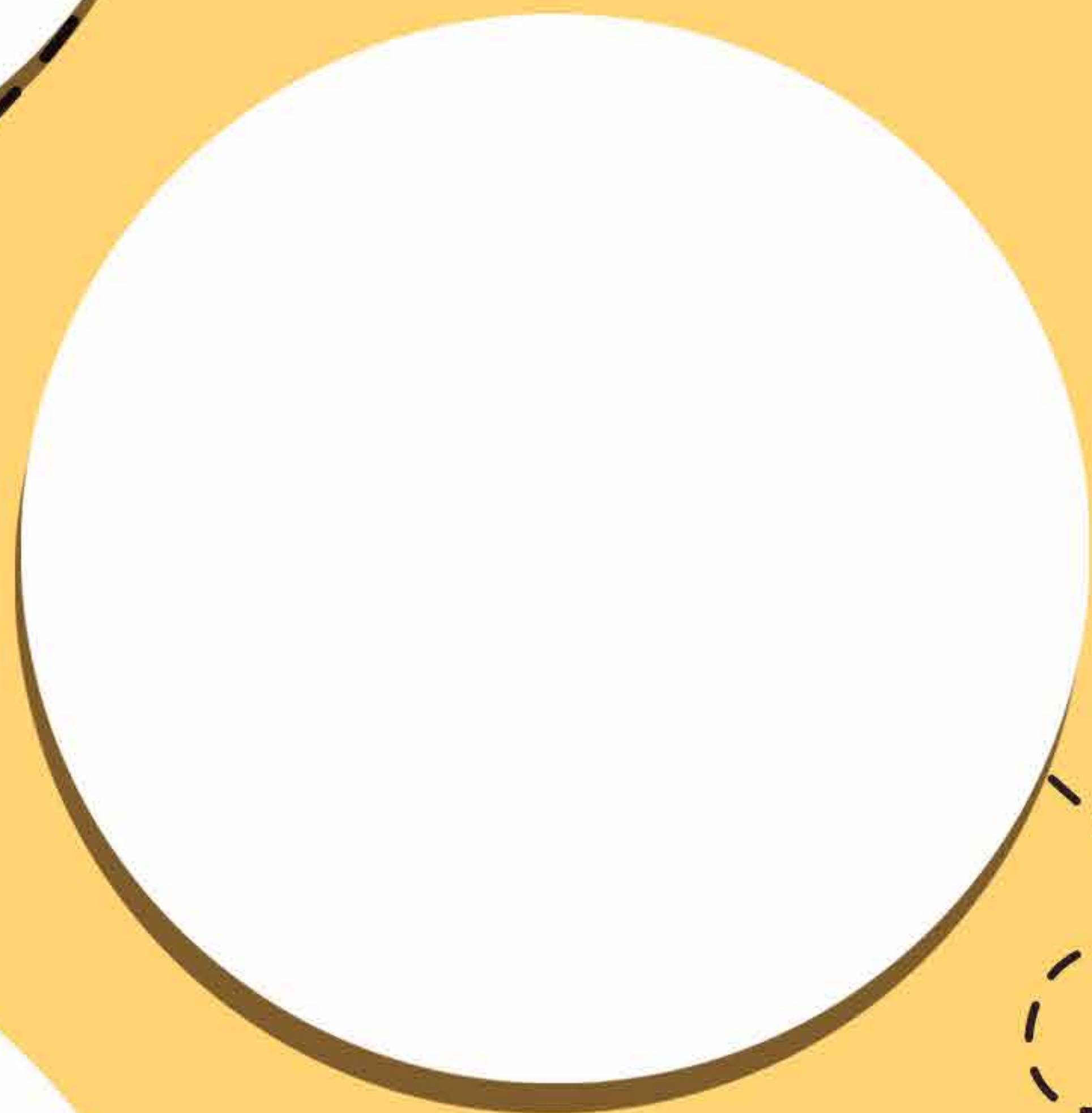
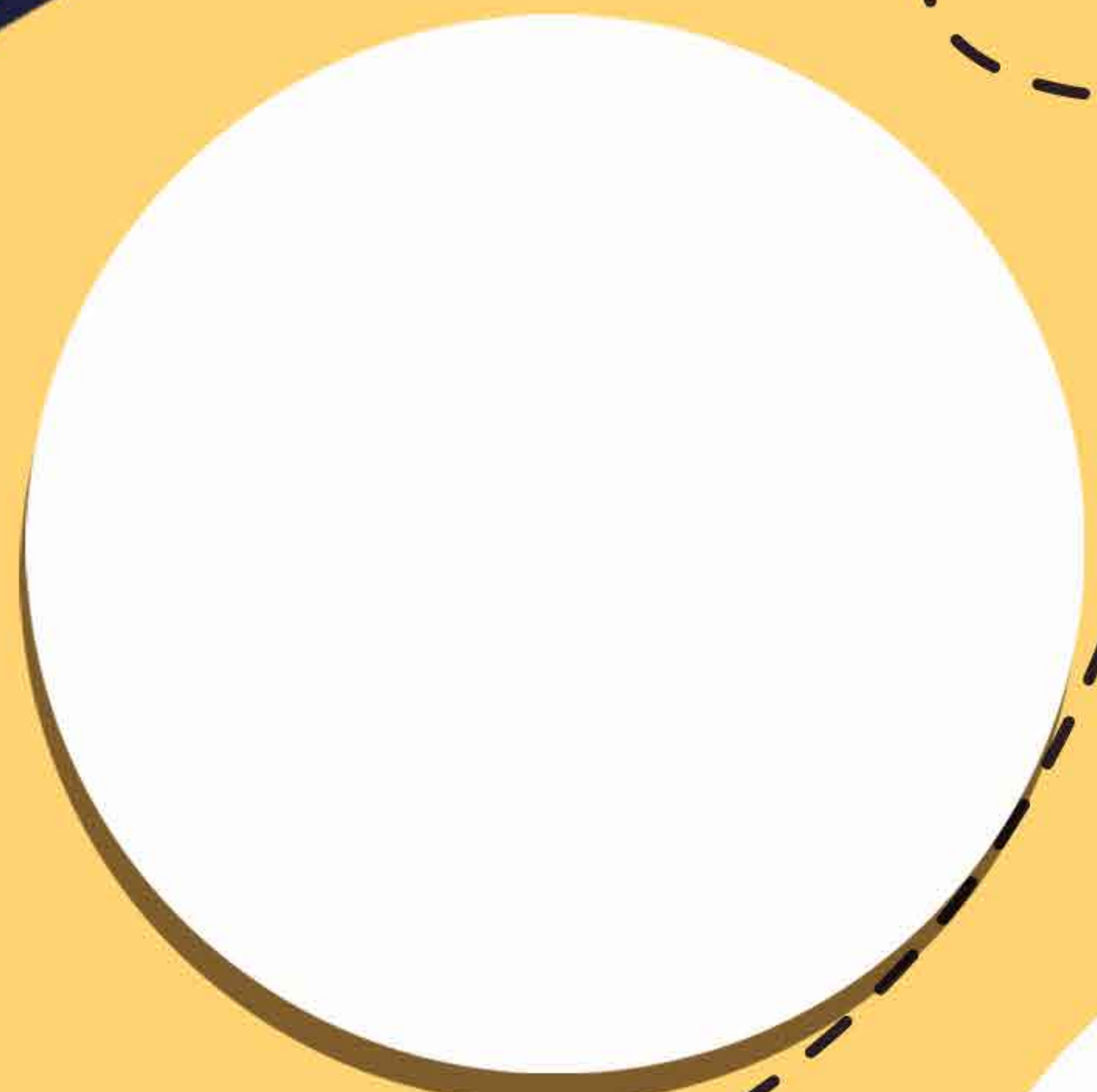
**LES „ TRACAS ” AMÈNENT
BEAUCOUP D'ÉMOTIONS ,
PENSÉES ET SENSATIONS
DANS NOTRE CORPS .**



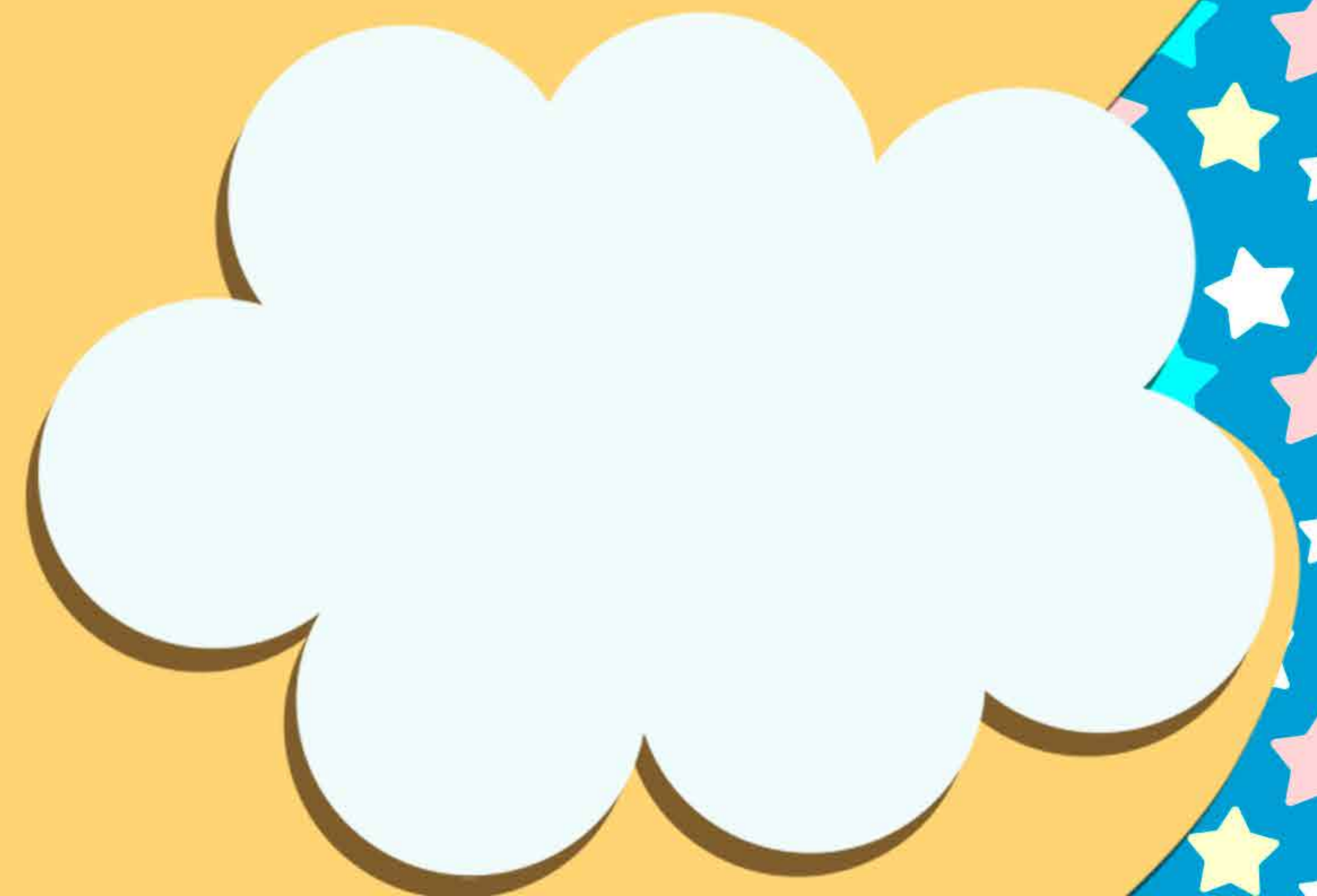
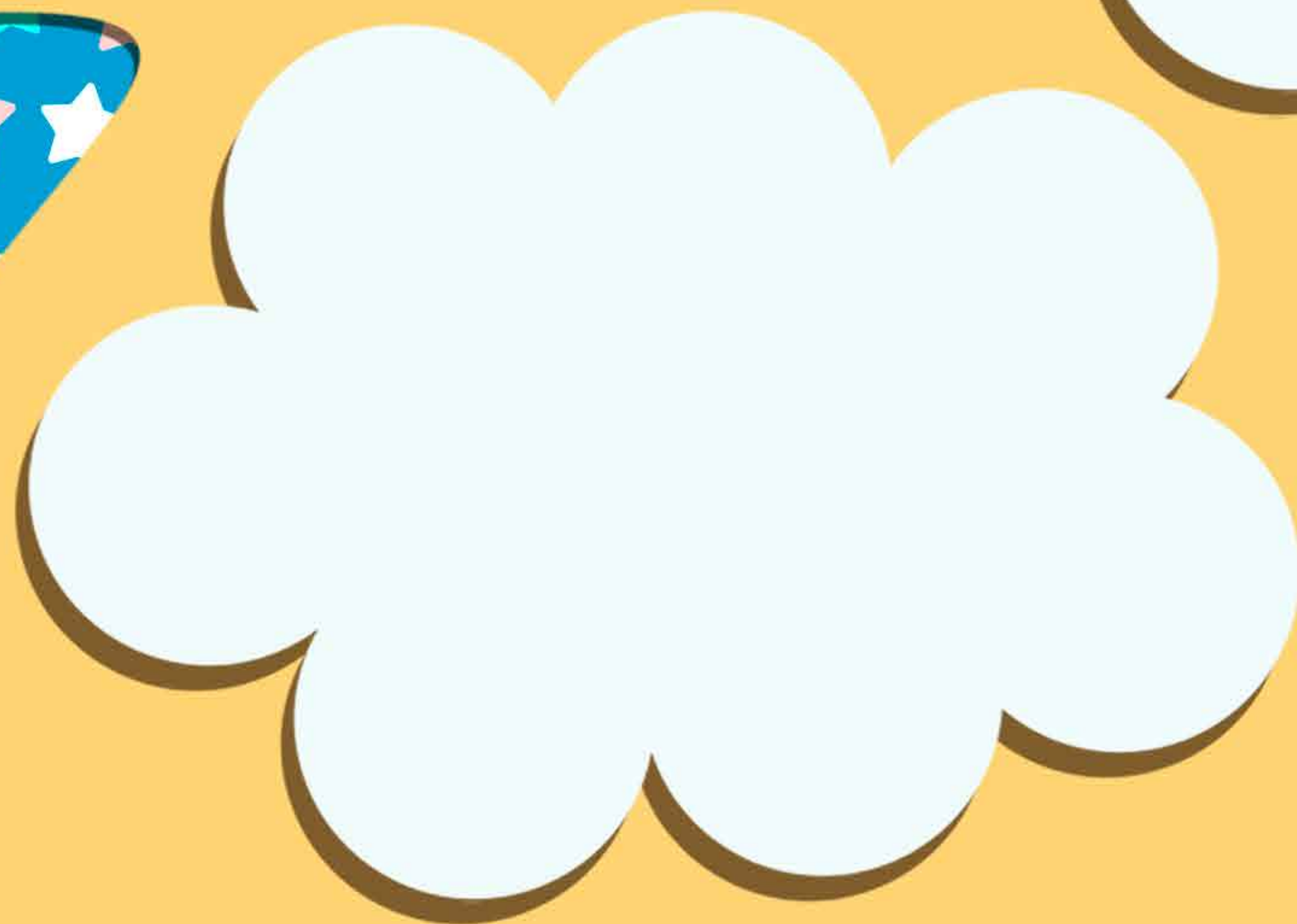
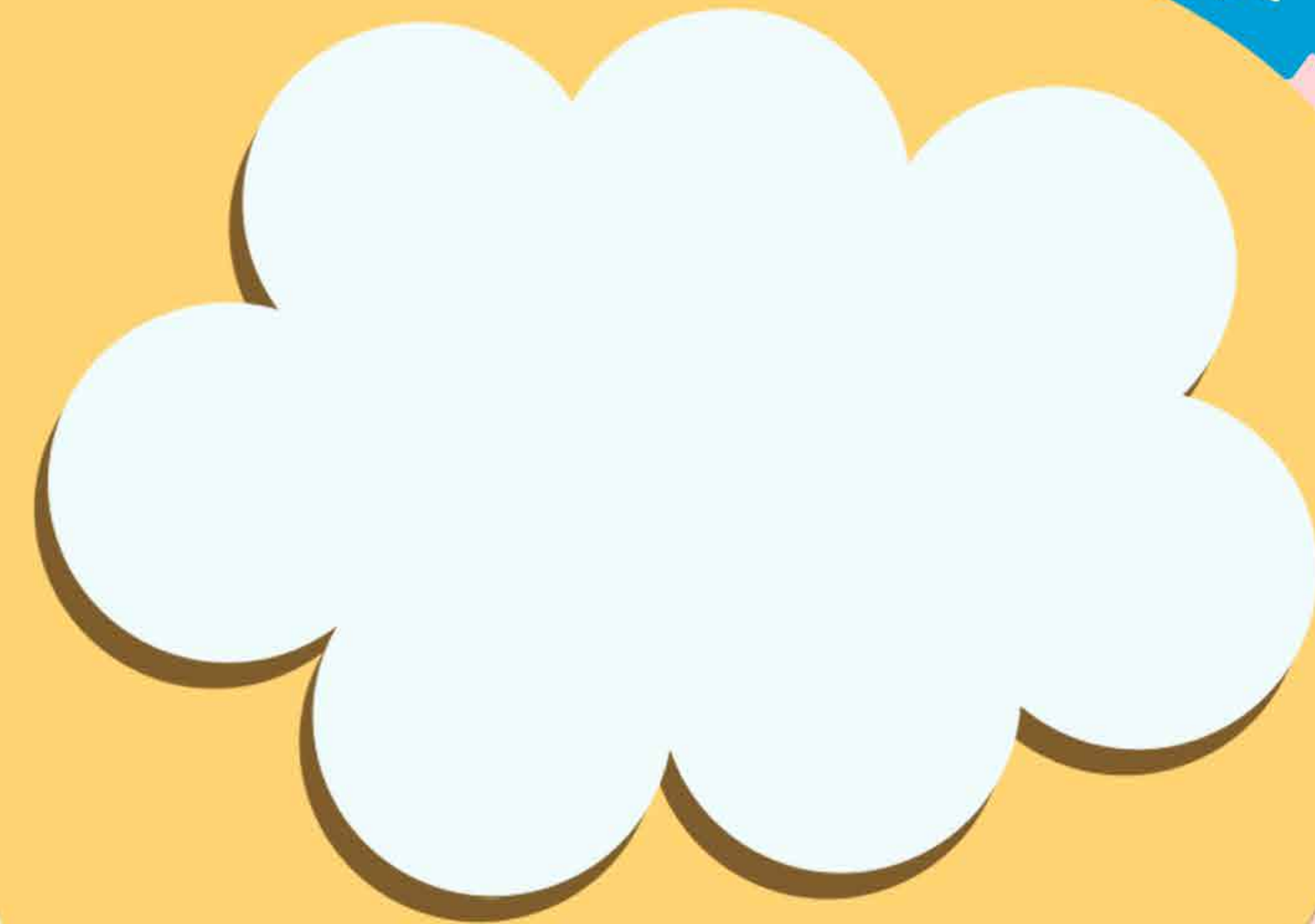
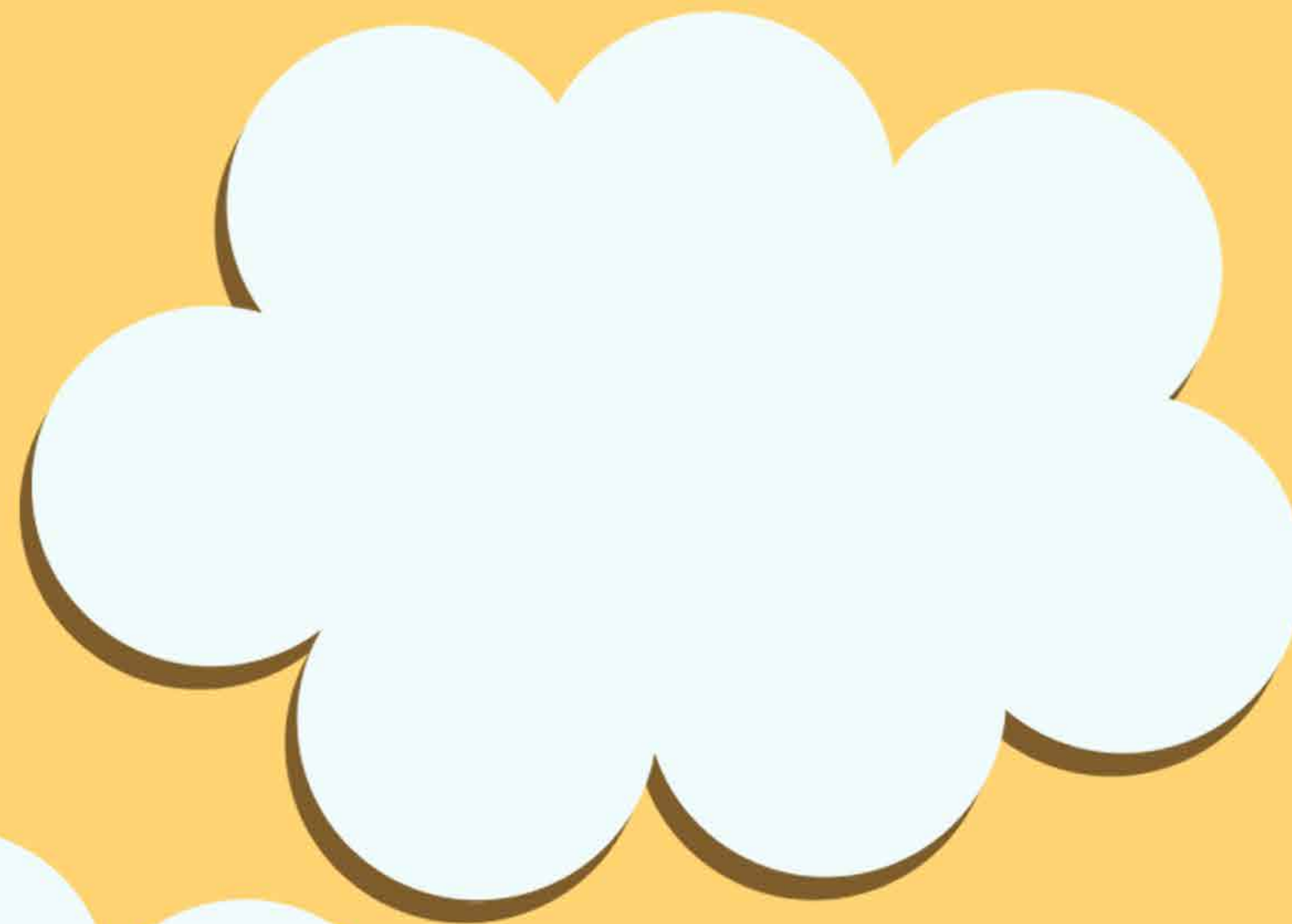
**NOUS POUVONS NOUS SENTIR SEUL, EFFRAYÉ, EN COLÈRE OU FRUSTRÉ .
NOUS POUVONS RESENTIR DE LA TRISTESSE, CAR NOS AMIS OU NOTRE
FAMILLE NOUS MANQUENT. NOUS POUVONS AVOIR DES PENSÉES CONFUSES
ET ÊTRE TENDU DANS NOTRE CORPS.**



**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!!**



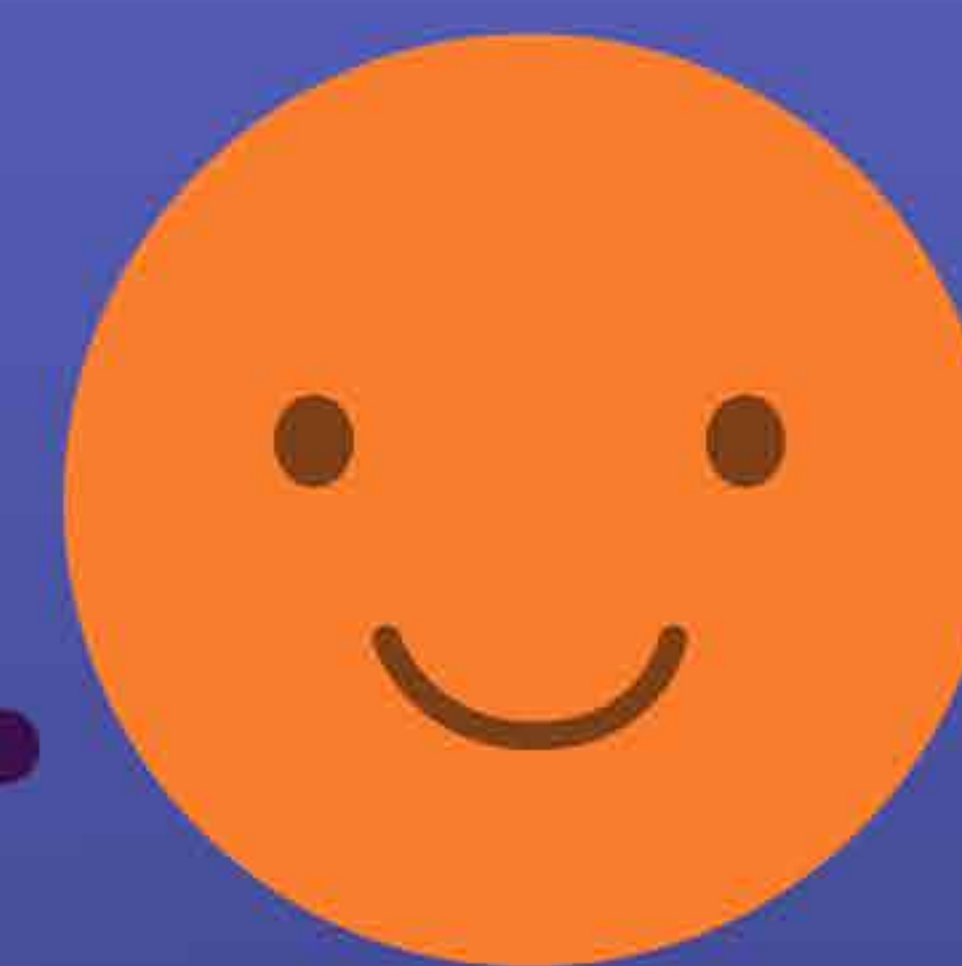


**FORCE 1. NOUS POUVONS
UTILISER LES POUVOIRS DE
NOTRE CORPS POUR RESTER EN
SÉCURITÉ. NOUS POUVONS
FAIRE DES CHÈSES QUI NOUS
TIENNENT À L'ÉCART DU
CORONA VIRUS.**



**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.






**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.**






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 « TRAGAS » 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 from the chest down to the waist. The person is wearing a red long-sleeved shirt. Their hands are held out, palms up, and a butterfly with orange and yellow wings is resting on their chest. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars. The text is overlaid on the bottom half of the image.

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 bear. At the top, a girl in a yellow shirt and pink pants is upside down, playing a pink guitar. To her right, a boy in a blue shirt and dark pants is playing a blue electric guitar. In the foreground, a girl in a red shirt is smiling with her arms outstretched. On the left, a boy in a teal shirt and dark shorts is also smiling with his arms outstretched. In the center, a brown bear with a purple bow around its neck is looking towards the viewer. The background is a mix of green and teal with scattered white stars.

**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
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

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