

POUR LES 6-10 ANS
10 MINUTES
DE LECTURE PAR JOUR

mardi
19 juillet
2016

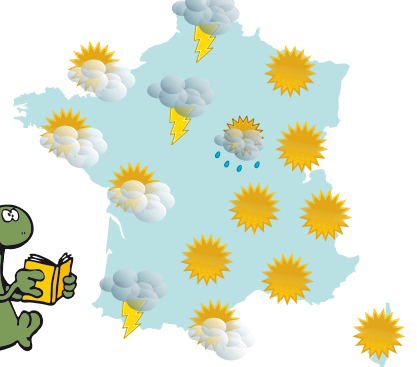
n° 5 035 - 0,48 €

le Petit Quotidien

On en apprend tous les jours !



LA MÉTÉO DE DEMAIN



www.lepetitquotidien.fr

9 p

Tristesse, peur, colère... après la tuerie de Nice Des conseils pour t'aider à comprendre tes émotions



AFP-M. Davey

ENFANTS Ne lisez pas ce numéro seuls.

ADULTES Accompagnez les enfants
dans la lecture de ce numéro.

Fiche à garder : Vis avec tes émotions pp. 2-3

Jeudi soir, un chauffeur de camion a fait exprès de foncer dans la foule, à Nice (Alpes-Maritimes). C'était sur la Promenade des Anglais, une route au bord de la mer. Des milliers de personnes s'y trouvaient, à la fin du feu d'artifice du 14 juillet.

Le conducteur a roulé sur 2 kilomètres avant d'être tué par des policiers. Il y a eu plus de 80 morts, dont 10 enfants et adolescents, et plus de 300 blessés.

• **L'enquête n'est pas finie, mais on sait déjà qui est le conducteur.** C'est un homme de 31 ans, né en Tunisie (nord de l'Afrique). Marié à une Française et père de 3 enfants, il vivait à Nice. Il avait été puni plusieurs fois pour des vols et des violences.

• **Daech a dit que cet homme était l'un de ses soldats.** Daech est un groupe de combattants, aussi appelé État islamique. Ces **terroristes** détestent la France : ils ont causé des **attentats** à Paris en janvier 2015 (17 morts) et en novembre 2015 (130 morts). Ces derniers mois, ils ont fait d'autres attaques dans le monde.

Relis notre dossier thématique « Attaques du 13 novembre 2015 » sur le site Internet www.lepetitquotidien.fr

• **Au moment de terminer ce journal, dimanche, la police n'avait pas la preuve que le conducteur du camion était un soldat de Daech.**

Les mots difficiles

Terroriste (ici) : personne qui utilise la violence pour tenter d'imposer ses idées.

Attentat (ici) : attaque violente.

Psychiatre : médecin spécialiste de ce que l'on ressent.

Déprimé : très triste.

Accident domestique (ici) : accident qui se déroule dans la maison (ex. : brûlure, noyade...).

Adapter (ici) : changer.



Siège social et rédaction :
Tél. 01 53 01 23 60
Play Bac Presse - 14 bis rue
des Minimes
75140 Paris CEDEX 03

Directeur de la publication : J. Saltet
Dir. diffusion/marketing/partenariats : C. Metzger
Rédacteur en chef : F. Dufour f.dufour@playbac.fr
Rédactrice en chef adjointe : P. Leroy
Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage

CIC Paris : 30956 10808 0001001001 31 Play Bac Presse SARL. Gérant : Jérôme Saltet. Comité de direction : F. Dufour, J. Saltet, C. Metzger.
Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Burnus, J. Saltet.
Dépôt légal : mars 1998. Commission paritaire : 0421 C 78075. Imprimerie : IPS.
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Vis avec tes émotions

Le massacre de Nice provoque beaucoup d'émotions. Elles sont normales. Il ne faut pas faire comme si de rien n'était. Il faut vivre ses émotions, qu'on soit enfant ou adulte.

Voici des conseils pour apprendre à vivre avec.

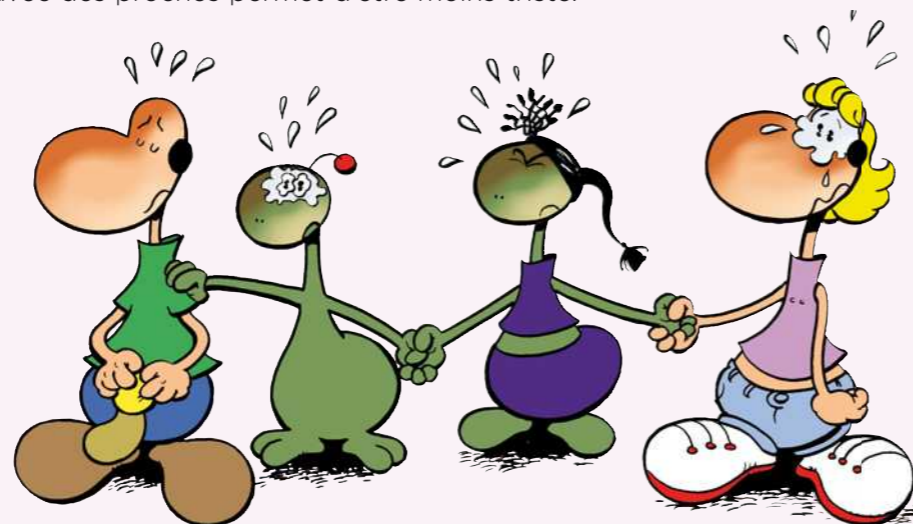
Avec l'aide de Muriel Salmona et Stéphane Clerget, **psychiatres**.

La tristesse

Quand des personnes meurent, chacun réagit à sa façon. On peut être triste, avoir envie de pleurer, être **déprimé**...

Comment vivre avec ?

- **Rendre hommage.** Cela permet de partager ses sentiments, de montrer qu'on se souvient des morts et qu'on pense à leurs familles. Par exemple, on dépose des fleurs, des bougies, des petits mots... On organise parfois une minute de silence : tout le monde s'arrête et se tait. On peut aussi faire des dessins, écrire...
- **Prendre le temps.** Il faut plusieurs jours, semaines ou mois, pour devenir moins triste après la mort de quelqu'un. Cette période s'appelle le deuil.
- **Se consoler.** Partager un baiser, un câlin ou des mots tendres avec des proches permet d'être moins triste.

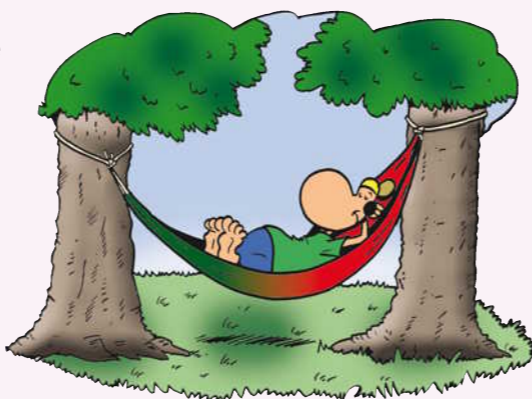


Le stress

Les catastrophes et les mauvaises nouvelles rendent inquiet, angoissé. Même les personnes courageuses le sont ! Cela prouve qu'elles ont l'intelligence de comprendre que quelque chose de grave se passe.

Comment vivre avec ?

- **Ne pas rester seul.** Ne garde pas tes inquiétudes pour toi. Parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance.
- **Se détendre.** Va dans un endroit que tu apprécies (ta chambre, un jardin...), vois des gens que tu aimes, fais ton activité préférée (lire, faire du sport, jouer de la musique...).



Dessins : Philippe Malausséna-Gilbert Macé-Nicolas Stérin

La peur de la mort

Le drame de Nice rappelle que la mort est injuste. Elle n'a rien à voir avec l'âge des gens (il n'y a pas que les personnes âgées qui meurent), ni avec leurs qualités (certaines personnes méchantes vivent plus longtemps que des personnes gentilles).

La mort a parfois pour cause une catastrophe naturelle, une maladie, une guerre, un acte de violence, un accident de la route, un **accident domestique**...

Comment vivre avec ?

- **Comprendre sa peur.** Si tu veux, essaie d'écrire sur une feuille de papier ce qui te fait peur. Quand as-tu peur ? De quoi ? As-tu peur pour toi ? Pour tes proches ? As-tu peur de sortir de chez toi ? Quand tu l'auras écrit, tu verras ta peur clairement.
- **Prendre de la distance.** Imagine que la peur est un objet que tu vas placer loin de toi, pour qu'il ne te gêne pas. Ou comme une maladie dont tu veux te débarrasser.
- **Continuer à vivre.** La peur ne doit pas t'empêcher de vivre. Mais sois prudent. **Adapte** ton comportement aux risques. Par exemple, le risque d'avoir un accident de voiture existe. Mais on continue bien sûr à voyager, en mettant sa ceinture de sécurité, et en respectant le code de la route.



La colère

Un massacre d'innocents provoque la colère. Pourquoi des personnes qui n'ont rien fait de mal ont-elles été tuées ? La colère risque de donner envie de crier, d'être agressif ou de se venger.

Comment vivre avec ?

- **Comprendre.** Pose toutes tes questions aux adultes autour de toi. Ils en savent forcément plus que toi. Mais il est possible qu'ils n'aient pas la réponse à tout.
- **Rester calme.** Défole-toi, va prendre l'air...
- **Ne pas devenir agressif.** La violence est interdite, inutile, dangereuse et c'est une spirale : elle entraîne souvent une violence encore plus forte. On n'a pas le droit de se venger.
- **Laisser travailler les policiers et les juges.** C'est à eux de trouver qui est coupable et qui doit être puni. Et c'est aux chefs du pays de décider comment défendre la France contre ses ennemis (par exemple Daech).



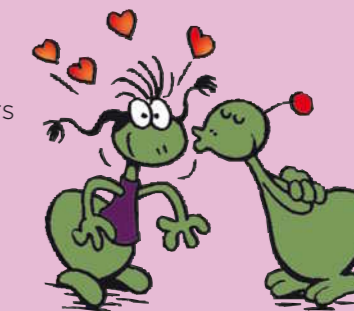
N'oublie pas les émotions positives !

• **La confiance**

Il faut garder confiance dans les autres personnes. N'oublie pas que les policiers et les soldats nous protègent, que tes proches t'aiment, qu'on peut s'aider les uns les autres, être solidaires.

• **La joie**

La vie continue ! Tu as le droit de t'amuser, de jouer, de rire... En ce moment, c'est l'été. Passe de très bonnes vacances !



Les aventures de Scoupe et Tourbillon : Scoupe est amoureux



Texte et dessin : Philippe Malausséna

Publicité

Les grands événements de l'histoire du monde

NOUVEAU

Chez votre marchand de journaux



5 €

De 7 à 12 ans



Tous nos anciens numéros sur www.playbacpresse.fr

Pour trouver ce numéro, téléchargez gratuitement Zeens.