

Revenir à l'école ... Prendre le temps de se parler

Attendu ou source de craintes, le retour à l'école peut se préparer en laissant un temps pour l'expression des émotions des élèves accueillis.

Ce retour à l'école va être avant tout l'occasion pour eux de retrouver leurs repères, leurs camarades, les adultes (enseignants, Atsem, AESH) et de **mettre ainsi l'accent sur la socialisation** dont ils ont été privés soudainement ces derniers mois.

Il sera également le moment de créer d'emblée de **nouveaux repères et habitudes de vie**, des savoirs faire et savoir-être qui les rendront acteurs de leur propre sécurité et de celles des autres.

Une fois ces nouveaux repères posés, viendra le temps de la parole.

Il ne s'agit pas de forcer cette parole mais plutôt de la laisser émerger, en fonction des besoins ressentis.

Chaque enfant est unique et a traversé au niveau émotionnel le confinement de façon différente.

Certains auront besoin d'évoquer leur vécu, les moments de bonheur et de partage en famille, les activités à la maison mais aussi les craintes, les questionnements pour le présent et le futur.

D'autres, au contraire plus fragilisés, préféreront se protéger de ressentis trop anxiogènes en passant rapidement à autre chose et ne seront parfois même pas en mesure d'élaborer une parole pouvant raviver un traumatisme (décès d'un proche, maltraitance psychologique et/ou physique...).

Chaque enseignant a un rôle d'écouter pour favoriser la sécurité affective des élèves indispensable à la reprise des apprentissages. L'enseignant peut apporter une écoute active et bienveillante pour aider l'enfant à identifier correctement ses émotions et à les formuler en les clarifiant.

Les événements que nous vivons actuellement exacerbent les émotions de tout un chacun, adulte comme enfant.

Chaque enseignant ne doit pas négliger l'écoute de soi et de ses propres besoins. La gestion des émotions, la résilience sont des compétences que l'on apprend à développer, il ne s'agit pas d'être "invulnérable ou résistant à tout choc". A chacun de juger s'il se sent en mesure d'accueillir et de faire face aux possibles angoisses émergeant de la parole des enfants.

Les ressources regroupées dans les pages suivantes peuvent être utilisées comme outils de médiation. A chacun d'y glaner des idées en fonction de sa propre sensibilité et de sa capacité d'accueil. Ces activités peuvent être proposées de façon collective ou sous la forme d'ateliers pour de plus petits groupes, toujours sans forcer la parole.

Si vous repérez parmi vos élèves des situations de détresse (repli sur soi ou au contraire agressivité) n'hésitez pas à vous rapprocher des familles et des psychologues de l'éducation Nationale.



Je me souviens (Georges Perec)

Ce qui m'a aidé.....

Le questionnaire à partager

Ma petite musique.....

Préparer le retour des autres.....

Trouver en soi la sérénité

#RespirEnsemble



Je me souviens (Georges Perec)



Les souvenirs égrenés dans le livre de Perec commencent tous sauf un¹ par Je me souviens et sont numérotés.

Courts, de quelques mots à quelques lignes, ces fragments mêlent tous les thèmes, objets quotidiens, actualités, souvenirs de famille, d'école, littérature...

Selon la présentation que fait Perec de cet exercice de mémoire, ces *je me souviens* sont :

« des petits morceaux de quotidien, des choses que, telle ou telle année, tous les gens d'un même âge ont vues, ont vécues, ont partagées, et qui ensuite ont disparu, ont été oubliées ; elles ne valaient pas la peine de faire partie de l'Histoire, ni de figurer dans les mémoires des hommes d'État, des alpinistes et des monstres sacrés.

Il arrive cependant qu'elles reviennent, quelques années plus tard, intactes et minuscules, par hasard ou parce qu'on les a cherchées, un soir, entre amis ; c'était une chose qu'on avait apprise à l'école, un champion, un chanteur ou une starlette qui perçait, un air qui était sur toutes les lèvres, un hold-up ou une catastrophe qui faisait la une des quotidiens, un best-seller, un scandale, un slogan, une habitude, une expression, un vêtement ou une manière de le porter, un geste, ou quelque chose d'encore plus mince, d'inessentiel, de tout à fait banal, miraculeusement arraché à son insignifiance, retrouvé pour un instant, suscitant pendant quelques secondes une impalpable petite nostalgie. »

Proposer aux élèves d'écrire leurs « Je me souviens » du confinement (pour les plus jeunes, ceci peut être réalisé en dictée à l'adulte)

- Chacun doit commencer par « Je me souviens »
- Chaque souvenir doit être court (de 1 à quelques phrases)
- Tous les thèmes peuvent être abordés
 - Les sensations (isolement, étrangeté, ...)
 - Les sentiments (joies, tristesses, colères, frustrations, inquiétudes, espoirs, etc.)
 - Les activités (seul, ensemble, quotidiennes, exceptionnelles, etc.)
 - Les lieux (du confinement, qui manquaient pendant le confinement, réels ou imaginaires, etc.)
 - Les premières sorties (pourquoi faire ? impressions ressenties...)
 - Le retour à l'école
- Le ton est libre (humoristique, factuel, décalé...).

Les « *Je me souviens* » peuvent être ensuite :

- mélangés : pour obtenir un ouvrage collectif, un peu désordonné puis partagés (blog de l'école, ENT)
- imprimés comme souvenirs personnels
- exposés dans l'école sur un mur partagé pour réaliser le mur des « Je me souviens » du confinement
- transformés en émission radio.

Ce qui m'a aidé

L'idée est de permettre à chacun de rechercher le positif, ce qui l'a soutenu et aidé pendant le confinement.

Selon l'âge des élèves, plusieurs options pourront être envisagées :

- Dessiner ce qui nous a aidés
 - Réaliser une composition avec l'ensemble des dessins des enfants
 - Puis faire dessiner un cadre avec le mot « Merci »
- Faire la liste de ce qui nous a aidé (objets, personnes, musique, livres, messages...)
 - Chacun peut faire sa liste et l'illustrer
 - Les listes peuvent ensuite être partagées pour créer un nuage de mot collectif
- En faire une œuvre photo en créant une composition :



- Ces listes, dessins, compositions peuvent ensuite être partagés sur le blog de l'école, l'ENT, etc ou exposés dans l'école

On peut aussi partager sur le site : <https://www.lagrandelessive.net/inventons-notre-histoire/>

Le questionnaire à partager



Voici une liste de questions pour réfléchir à ce que chacun de nous a vécu pendant le confinement. L'idée est de répondre à ces questions sincèrement pour mieux se connaître et comprendre ce qu'on a vécu.

En fonction de l'âge des élèves on peut choisir les questions et leur nombre. D'autres questions peuvent aussi être proposées par l'adulte ou par les élèves. Les élèves peuvent répondre à l'écrit, en dictée à l'adulte ou en s'enregistrant.

1. Comment vas-tu ? Quel est ton état d'esprit
2. Le mot qui te vient en premier en tête quand tu penses au confinement ?
3. Ce qui t'a le plus manqué pendant le confinement ?
4. Ce qui t'a fait plaisir ? Ce qui t'a fait du bien ?
5. La phrase que tu as dit le plus pendant le confinement ?
6. La phrase qu'on t'a le plus répétée pendant le confinement ?
7. Ce dont tu te souviendras toujours ?
8. Ce que tu aurais eu envie d'inventer pendant le confinement ?
9. Ce que tu as découvert et que tu ne savais pas ?
10. Ce que tu as appris à faire ?
11. Ce que tu as fait et que tu n'aurais pas dû faire ?
12. Ce que tu aurais dû faire mais que tu n'as pas fait ?
13. Ce que tu as aimé pendant le confinement ?
14. Ce que tu as détesté pendant le confinement ?
15. Ce dont tu es fier ?
16. Est-ce que tu as changé pendant le confinement ?
17. Ce dont tu as le plus envie aujourd'hui ?
18. Qu'as-tu envie de dire à ceux que tu retrouves après le confinement ?
19. Qu'as-tu envie de dire à tous ceux qui ont travaillé pour nous aider pendant le confinement ?
20. Ce que tu attends encore ?
21. ...

Ma petite musique



Proposer aux élèves l'écoute de plusieurs morceaux de musique, de différents styles, différentes atmosphères, différentes époques...

Demander à chaque élève d'en choisir une pour parler de l'expérience vécue pendant le confinement.

Chacun à son tour pourra :

- Présenter aux autres son choix et l'expliquer
- Ecrire un message pour accompagner la musique de son choix. Les mots des élèves seront associés ensuite sur l'affiche de chaque musique.
- Faire d'autres propositions de musique à faire écouter aux autres, en expliquant pourquoi. Une « playlist » partagée pourra ainsi être constituée.

Des idées de musiques à proposer :

- Sur l'effort collectif, la solidarité :
 - Grand corps malade, effets secondaires
 - Ensemble (Sinclair)
 - Toi + moi (Grégoire)
 - Ils sauvent des vies (Goldman)
 - Sans sortir sûr qu'on s'en sortira (les Enfantastiques)
 - On fait comme si (Calogero)
- Sur la durée, les émotions ressenties
 - Il y a le temps (les Enfantastiques)
 - Imagine un monde (David Hallyday)
 - Makambo, Geoffrey Oryema
 - Erik Satie, Gymnopédie n°1
 - Akira Kosemura, DNA
 - Sergueï Rachmaninov, Concerto pour piano n°2, deuxième mouvement
 - Air, Alone in Kyoto

- Beethoven, sonate au Clair de Lune (n°14)
- Radiohead, daydreaming
- Ravel, le Boléro
- Tinariwen, Sastanàqqàm
- Bach, Sarabande
- Morcheeba, Big Calm
- Thegheri, Souad Massi,
- Pour rire un peu
 - Pour louper l'école (Aldebert)

Préparer le retour des autres



Les élèves ne seront pas tous présents en même temps. Ils peuvent donc préparer un message pour ceux qui vont leur succéder dans la classe.

Celui-ci peut prendre plusieurs formes :

- Un dessin à l'intention d'un camarade
- Un carnet partagé dans lequel chacun à son tour écrira un message pour celui qui lui succédera.
- Une affiche pour la classe
- Une banderole dans le couloir
- Un message sur la porte de la classe
- Un début d'histoire que les autres devront continuer (comme un cadavre exquis)
- Une chanson, une comptine, enregistrée
- Un album, un poème, qui a été particulièrement apprécié
- Une énigme mathématique à résoudre...

Trouver en soi la sérénité



Il ne faut pas oublier l'importance et le rôle du corps dans ce retour. Si certaines activités sportives ne seront pas possibles, d'autres pratiques corporelles peuvent avoir toute leur place.

Respiration guidée (voir fiche explicative page suivante) :

- La mettre en place 3 fois par jour
 - Premier temps collectif en classe le matin
 - Retour de la récréation
 - Retour de la pause méridienne
- Proposer de pratiquer 1 minute de recentrage
 - Avant de parler du vécu pendant le confinement
 - Quand l'émotion apparaît
 - Quand la tension monte

Relaxation pour enfants :

- <http://circ-bois-guillaume.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/activites-de-relaxation-en-classe-ac-rouen.pdf>
- En maternelle <http://circlillebonne.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article199>
- <https://grandirzen.fr/yoga-pour-enfant-15-postures-anti-stress/>,

Pratiques corporelles de bien être :

http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden17-pedagogie/sites/dsden17-pedagogie/IMG/pdf/les_pratiques_corporelles_synthese-def.pdf

#RespirEnsemble



Pratiquer la **respiration guidée** (cohérence cardiaque), ensemble ou individuellement, pour gérer ses émotions, le stress, et dépasser les difficultés.

Un outil au service du
bien-être des enfants et des adultes.

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une pratique respiratoire très simple, gratuite, à la portée de toutes et tous.

Quels bénéfices ?

Dans ce contexte si particulier, la pratique de la respiration guidée peut-être un appui pour maîtriser son stress, ses émotions, et trouver un équilibre au quotidien.

En prenant appui sur les travaux du médecin David O'Hare, cette pratique a été expérimentée dans les académies de [Poitiers](#) (équipe de circonscription de Poitiers Sud) et de la [Réunion](#). Les résultats attestés par les chercheurs témoignent du bénéfice de cette pratique pour ceux qui l'ont mise en œuvre, adultes comme enfants, et ont été relayés aussi dans des reportages nationaux comme celui-ci : [19.45 des élèves très inspirés](#) .

En suivant ce lien : ceux qui ont testé sont ceux qui en parlent le mieux, vous pourrez découvrir son impact sur ceux qui l'ont mise en œuvre dans le cadre du projet de recherche, professionnels et élèves.

Comment pratiquer la respiration guidée ?

Pour la mettre en place avec vos enfants les plus jeunes vous pouvez utiliser cet outil : [respire avec le poisson O.Zen](#) en leur proposant de le faire trois fois par jour (par exemple une fois le matin, une fois en début d'après-midi et une fois après le goûter).

Pour pouvoir la pratiquer vous-mêmes, et pour les enfants plus grands, vous trouverez des [informations complémentaires](#) et des guides respiratoires à votre disposition, sur le site de David O'Hare : [La respirothèque](#).