

Membre de l'Equipe du Rased de Nilvange et Psychologue, je vous propose cet écrit rédigé à partir de différentes lectures et des liens vers quelques ressources pour aborder la reprise de l'école.

Portez-vous bien ainsi que vos proches.

Bonne lecture !

### **Le Retour à l'école**

Nous allons reprendre le chemin de l'école mais il ne s'agira pas d'une rentrée ordinaire pour tous après une période de confinement sanitaire, très éprouvante voire traumatisante. Cette reprise sera très forte en émotions que ce soit du côté des adultes ou des enfants.

Les émotions sont des signaux qui permettent d'adapter son comportement à la situation vécue, qu'il est nécessaire de savoir accueillir, identifier et gérer pour rendre ce système d'alarme pleinement efficace. Les évènements que nous vivons actuellement exacerbent ces émotions pour chacun, les adultes comme les enfants.

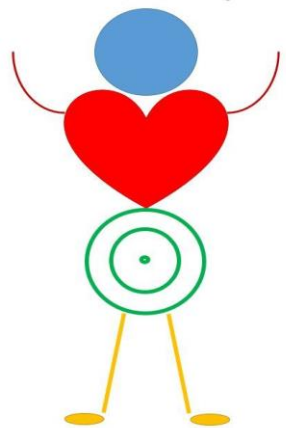
Pour remettre les enfants dans les apprentissages, il sera nécessaire qu'ils apprennent à gérer en premier lieu leurs émotions et retrouvent **une sécurité affective** auprès des adultes.

Ainsi, dans le contexte actuel, **aider les enfants à identifier correctement leurs émotions** est un préalable nécessaire vers la formulation ultérieure de leurs émotions. **S'assurer ou clarifier collectivement le lexique des émotions employé** (Peur, joie, colère, tristesse) est primordial avant de construire ensuite une démarche collective cohérente. Cet apprentissage pourra leur permettre de se mettre au clair avec leurs propres ressentis, mais également d'entendre celui de leurs camarades.

Il s'agit d'appliquer en classe une technique de communication très connue, la **« Communication Non violente » (C.N.V.)** développée par Marshall B. Rosenberg fondée sur la compassion et l'empathie et dont l'objectif est de rétablir l'harmonie dans les situations émotionnellement conflictuelles.

Elle repose sur quatre étapes illustrées par le schéma ci-dessous :

**Le bonhomme O.S.B.D. pour les 4 clés de la Communication Non Violente**




**O**BSERVER : décrire les faits objectivement, sans jugement, sans interprétation

**S**ENTIMENT : exprimer les sentiments que l'on ressent par rapport à la situation

**B**ESOIN : énoncer nos besoins par rapport à la situation

**D**EMANDE : proposer une solution, énoncer une demande claire et précise

<http://merveilledeveil.wordpress.com> 

Par chance, il existe de nombreux supports disponibles gratuitement pour travailler les émotions de la maternelle au CM2. Certains sont très faciles à utiliser comme « La Météo ou la roue des émotions » !

Nous savons que le retour à l'école se fera dans un lieu connu mais dans un contexte chamboulé avec les protocoles sanitaires à apprendre et à faire appliquer, source de questionnements, d'inquiétudes et de peurs.

Certains enseignants peuvent aussi se questionner sur leur capacité à rassurer leurs élèves à la reprise. Pour autant, il serait contre-productif de tenter de rassurer à tout prix. Apporter une écoute active et bienveillante, une aide pour identifier, exprimer et accepter les émotions ; délivrer une information rationnelle, concrète et adaptée à la compréhension de l'enfant permettront de l'apaiser.

**Cette situation inédite et nouvelle va nous demander adaptation, bonne gestion du stress, créativité et inventivité au sein des classes.**

**Dans un premier temps, il sera essentiel de privilégier le temps de se retrouver.** L'école est un lieu de socialisation important où les enfants ont créé des affinités, des liens d'amitié avec les camarades et un attachement aux adultes (Enseignant, ATSEM, AESH.) dont ils ont été privés de façon brutale ces derniers mois. Dans ce sens, autant que possible, il est important de maintenir des liens avec les copains restés à la maison.

Une attention particulière sera portée à **un enfant avec un TSA (Trouble du Spectre Autistique)** pour lequel les changements d'habitudes et de repères sont plus difficiles à gérer et peuvent majorer l'anxiété. **A l'école comme à la maison, il est impératif de structurer l'espace et le temps !**

L'utilisation de supports visuels (pictogrammes, emploi du temps, photos) est très utile et demande une bonne collaboration avec la famille et les partenaires (Hôpital de jour, CMP, SESSAD..). L'apprentissage des gestes barrières pourra passer aussi par des pictogrammes et pourra figurer dans l'emploi du temps visuel (Exemple : lavage des mains avant/après la récréation). Un enfant autiste rencontre des difficultés pour reconnaître ses propres états émotionnels, ceux des autres et pour les exprimer de façon adaptée. Il peut être aussi perturbé par un changement physique et ne pas reconnaître la personne connue quelque soit son âge ou son niveau de compréhension. **Ainsi, si l'enseignant porte un masque, je conseille d'accrocher à son vêtement une photo de son visage avec son prénom.**

Pour les plus jeunes, après une grande période de proximité avec leurs parents, les enfants pourront être inquiets d'un retour à l'école.

**Le mot d'ordre sera pour tous ces élèves de donner un maximum de repères !**

En présence des élèves, il s'agira de favoriser les conditions pour recréer un « groupe classe » contenant et sécurisant où la parole est libre mais pas imposée. 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.

Les préoccupations des enfants peuvent être très « terre à terre », la plupart aspireront à retrouver une certaine « normalité » et passer à autre chose. Pour certains, plus impactés par le confinement (décès d'un proche) et/ou par un environnement social et familial précaire (conditions de vie, maltraitance physique et/ou psychologique), la parole pourrait être contre-productive et renforcer l'anxiété. Chez un enfant traumatisé, l'accès à la parole est difficile et peut le confronter à nouveau au traumatisme au niveau émotionnel, cognitif, sensoriel et moteur. **Au retour à l'école, un échange avec les familles est conseillé pour permettre d'identifier ces situations particulières et orienter si besoin.**

Il s'agira de respecter « **une fenêtre de tolérance** » tant du côté de l'enseignant que de l'enfant. L'enseignant a un rôle d'écouter primordial mais n'a pas une fonction de thérapeute. Chaque enseignant ne doit pas négliger l'écoute de soi, de ses propres besoins et limites. La gestion des émotions, la résilience sont des

compétences qu'on apprend à développer, il ne s'agit pas d'être "**invulnérable ou résistant à tout choc**".

De par la situation de pandémie, les repères à l'école vont changer avec de nouvelles habitudes de vie, de nouveaux modes de relation encouragés comme la distanciation sociale, l'adoption des gestes barrières, etc. qui vont demander des efforts d'adaptation chez les élèves. Rendre acteur l'enfant pour sa propre sécurité et celle des autres sera un facteur de motivation et de cohésion de groupe : « *Toutes les choses mises en place actuellement ont un but : ralentir la progression de ce virus* ». Encore une fois, de nombreux supports existent en fonction de l'âge de l'enfant sous forme de jeux, d'expériences (paillettes sur les doigts pour matérialiser le virus).

Introduire un caractère ludique pour les plus jeunes ou d'acquisition de nouvelles connaissances scientifiques pour les plus grands (*Qu'est ce qu'un virus ?*) permettra de diminuer les contraintes et l'objectif n'est pas que les enfants deviennent trop anxieux sur les microbes ou obsessionnels sur l'hygiène !

### **La respiration et les outils de relaxation**

En sophrologie, on apprend « *Qui tient le fil de son souffle tient le fil de ses pensées* » et que « *Le corps est la caisse de résonance des émotions* ».

Les émotions influencent la respiration, de même que la respiration influence les émotions. Toutes les expériences vécues sont enregistrées dans notre corps et affectent notre façon de respirer et de penser. Lorsque nous modifions notre conscience, nous changeons notre façon de respirer et de voir les choses et ceci inversement.

**La relaxation se pratique dès l'âge de 2 ans et peut améliorer chez l'enfant son sentiment de sécurité et stabilise son humeur.**

De nombreuses ressources sont disponibles en ligne et sur Youtube (Jeux d'étirement, d'automassages, de respiration (cohérence cardiaque), etc.).

*Bien sûr, selon les affinités et connaissances de chacun d'autres outils comme le yoga, la méditation, l'EFT sont tout aussi intéressants.*

**Dans un second temps, il sera sans doute aussi nécessaire d'accompagner le vécu du confinement, les questionnements pour aujourd'hui, pour demain, pour après** (La citoyenneté, le climat, la mondialisation etc.). Certains enfants déjà fragilisés ou impactés nécessiteront un accompagnement individuel et feront l'objet d'un repérage par l'enseignant, d'une discussion avec la famille et avec son accord une orientation vers les personnes ressources.

**Ce qu'il faut retenir :**

- Restaurer une sécurité affective préalable aux apprentissages (Gestion des émotions, relaxation...) et donner des repères
- Mettre l'accent sur les ressources positives de l'enfant à travers par exemple des activités créatives ou la psychologie positive (« *Trouver ses 3 kifs par jour pour cultiver le bonheur* » qui peut être un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui nous permet de cerner ce qui nous rend heureux)
- Impliquer l'enfant dans sa propre sécurité et celle des autres (gestes barrière)
- Respecter sa propre fenêtre de tolérance et celle de l'enfant, prendre soin de soi
- Repérer les élèves fragilisés en amont, discuter avec la famille et avec leur accord les orienter vers les personnes ressources dont le Psychologue de l'Education Nationale.

Les personnels des écoles et les familles pourront prendre un premier contact par courriel sur cette adresse : [rased.nilvange@ac-nancy-metz.fr](mailto:rased.nilvange@ac-nancy-metz.fr). Un entretien téléphonique ou par visioconférence sera proposé sur rendez-vous et durant les heures d'ouverture des écoles.

## Sources et liens

- Le site « *Profs en transition* » rassemble un collectif d'enseignants tournés vers la transition écologique avec des thématiques et ressources pédagogiques diverses comme « *L'école dehors* ». Une page facebook existe avec un partage sur des idées d'activités qui permettent de respecter la distanciation sociale. L'article « *Et après l'école, accueil des émotions et résilience collective* » m'a beaucoup inspiré et donne les références de nombreux outils pour le travail sur les émotions pour les adultes et les enseignants.

<https://profsentransition.com/emotions-et-resilience/>

- Un site (parmi tant d'autres) sur la Communication Non Violente (CNV) à l'école :

<https://ecolepositive.fr/bases-de-communication-non-violente/>

- Psychologie positive (grand public) : « Etre et resté positif »

<https://www.floresceservanschreiber.com/etre-et-rester-positif/>

- Le site « *cocovirus.net* », propose une « opération rentrée scolaire » sur le virus, les gestes barrières etc.

<https://www.cocovirus.net/rentree-scolaire>

- Le Service de pédopsychiatrie de l'**hôpital Robert Debré** a créé des fiches pratiques pour le confinement et l'après confinement avec des thématiques comme « Aborder sereinement le déconfinement en famille : 4 activités de relaxation à aborder en famille » ; « Déconfinement, gestes barrières à la maison et à l'école »

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfants>

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfants>

- Le site « *HappyKits* » propose des activités ludiques pour apprendre les gestes barrières et un kit gratuit pour créer ses propres cartes mentales

<https://www.happykits.fr/blog/apprendre-les-gestes-barrieres-a-ses-enfants/>

<https://drive.google.com/drive/folders/12o50ABGgBy4rU6eQymphHqXM2Nq4Ixni>

- Le site « *iletaitunehistoire.com* », « Les gestes barrières, l'histoire ».

[https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants/lire/bibliidspe\\_001#histoire](https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants/lire/bibliidspe_001#histoire)

- Page Facebook de « *l'Artiflo* », images sur les gestes barrières (ci-dessous)

- Site Bayard Jeunesse avec des affiches PDF sur les 6 gestes barrières et un lexique sur le COVID-19

<https://www.bayard-jeunesse.com/infos/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-lexique.pdf>

<https://www.bayard-jeunesse.com/infos/wp-content/uploads/2020/03/Poster-6-gestes-contre-coronavirus-1.pdf>

- Pour les enfants TSA

<https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/covid-19-boite-outils-expliquer>

[http://www.espasidées.fr/1/upload/cabinet\\_espas\\_enfants\\_tsa\\_conseils\\_en\\_situation\\_inhabituelle\\_version\\_enfant.pdf](http://www.espasidées.fr/1/upload/cabinet_espas_enfants_tsa_conseils_en_situation_inhabituelle_version_enfant.pdf)

<https://gnkra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>

Livrets de déconfinement pour enfant TSA

**Tous disponibles sur le site [www.devergoform.wixsite.com](http://www.devergoform.wixsite.com)**

Problèmes sensoriels et gestes barrière

[https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1\\_0340af6e880c471c8d895f278de64897.pdf?fbclid=IwAR0dxPRrDoTMvJWTy-IJRktJa2MQyCG4fn9sJUE4xGyc9VC\\_SzhdO9mDiyY](https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_0340af6e880c471c8d895f278de64897.pdf?fbclid=IwAR0dxPRrDoTMvJWTy-IJRktJa2MQyCG4fn9sJUE4xGyc9VC_SzhdO9mDiyY)

Jeux à proposer à la récréation (en respectant la distanciation sociale)

[https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1\\_dde01072c313469e86b675be1aee1838.pdf?fbclid=IwAR3uTFseMVEYVAw-M7B9tnv9vpPZl-ejRFqkRzCSjJ2h0GxSnkqSK4pjpU8](https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_dde01072c313469e86b675be1aee1838.pdf?fbclid=IwAR3uTFseMVEYVAw-M7B9tnv9vpPZl-ejRFqkRzCSjJ2h0GxSnkqSK4pjpU8)

Pictogrammes

**Disponibles en téléchargement sur le site PECS France**

<https://pecs-france.fr/documentation-a-telecharger/>

- L'Institut français d'EMDR (IFEMDR), propose un « guideline pour les enfants » où sont décrites les réactions les plus courantes observées chez un enfant ayant vécu un traumatisme pour aider au repérage.

<https://www.ifemdr.fr/lassociation-emdr-europe-a-communique-un-guideline-pour-les-enfants/>

Pour les adultes






Pour les élèves :



Si tu n'as pas de savon,  
tu peux te laver les mains



avec du  
**Gel** hydroalcoolique !

  
L'art de Flo













## Les gestes à retenir



Je me lave bien les mains, le temps d'une petite chanson



je tousse et j'éternue dans mon coude



je garde une distance d'environ 1 mètre avec les copains



je ne serre pas la main et je ne fais pas de bisous, mais je dis quand même bonjour !



j'utilise des mouchoirs jetables et je les jette à la poubelle



si il n'y a pas de savon, je me lave les mains avec du gel hydroalcoolique

**pour me protéger et protéger les autres**

*l'arteflo*