

Proposition de support à la reprise de l'école à la suite du confinement

Séance 1: la couronne à Virus

11 mai 2020

(Extrait de séances auprès d'élèves de GSM-CP-CE1 sur l'année scolaire, dont le fil conducteur est l'histoire d'un enfant qui s'appelle Martin, dont on partage le quotidien de jeune élève. Les séances mettent en valeur la machine extra-ordinaire de notre corps. Elles font appel aux rituels, et utilisent les outils du conte, de la méditation, relaxation, du débat et du chant).

Objectifs de la séance :

- Offrir un espace de parole contenu (règles)
- Comprendre ce qui se passe pour pouvoir adhérer aux nouveautés.
- Ritualiser les gestes barrières de façon ludique
- Mon corps, une machine extraordinaire : les anticorps, les soldats de notre corps

Quelques règles pour pouvoir partager ensemble

- L'écoute (bâton de parole si nécessaire)
- Je parle de moi
- Ne pas se moquer
- Avoir le droit de ne rien dire
- Faire de son mieux

1/ Installation : Mon tapis, comme un nuage dans le ciel (petite méditation)

Installez- vous sur vos tapis, bien séparés les uns des autres, sans parler (largeur écartement des bras).

Votre tapis est votre espace à vous. C'est comme une bulle.

Installez-vous en position papillon (assis en tailleur, les pieds sont joints au plus près du bassin). Bien redresser le dos, rentrer légèrement le menton pour avoir la tête dans l'alignement du corps. Imaginez qu'un marionnettiste tire avec sa ficèle le haut de votre crâne pour vous aider à bien vous redresser, en souplesse.

Concentrez-vous sur votre respiration : inspirez par le nez, expirez par la bouche en soufflant doucement.

Recommencez 3 fois en allongeant tranquillement inspire et expire.

Jolis papillons, Vous voila prêts à décoller. Battez des ailes (battement des jambes comme les ailes d'un papillon). Fermer les yeux.

A lire très lentement, avec des pauses :

« Je suis papillon...Je m'envole. Je sors de la pièce... je monte vers le ciel... je suis léger...je dépasse le toit des maisons....je frôle le coq du clocher de l'église... je le salue d'un coup d'ailes... je me laisse porter par le vent.... j'écoute le silence du ciel...

Je monte encore plus haut dans le ciel... Un rayon de soleil vient réchauffer mes ailes.... Je me sens bien...J'inspire, j'expire.... Je rejoins un nuage... je me pose...C'est moelleux, comme du coton... le silence m'entoure....

J'apprécie pleinement ce silence.... Je suis détendu.... complètement détendu.

Quand je suis prêt, j'ouvre les yeux....



J'étire mes bras vers le haut..... et je baille. »

Et si on se disait bonjour ?

Chant « bonjour bonjour, comment ça va ? » en deux groupes, face à face

Groupe 1

Bonjour

Comment ça va ?

Bonjour

(ensemble) **Je suis content d'être ici, avec tous mes p'tits amis**

Bonjour

(ensemble) **Comment ça va ?**

Groupe 2

Bonjour

Bonjour

Très bien, merci

Bonjour

2/Martin retourne à l'école

Martin est tout excité : ce matin, il **retourne à l'école**.

Avec son papa, il a compté jusqu'à 63 : c'est le nombre de jours durant lesquels il est resté à la maison, même pendant les vacances de printemps !

A cause du cono....Cova..., Covi... (*laisser les enfants donner le bon nom éventuellement*), Truc virus, là, le MONSTRE qui fait TROP peur, MEME AUX PAPAS !

Martin est content de retourner à l'école parce que rester tout le temps enfermé dans sa maison, il en a un peu marre, et en plus il a envie de retrouver ses copains, mais surtout Valentine. Valentine, c'est son amie pour la vie : elle lui a dit !

Et puis sa maitresse : il l'aime bien, sa maitresse. Parce que la maitresse par l'ordinateur, ça n'est quand même pas pareil que la maitresse en vrai.

...

En même temps, il n'est pas trop sûr d'avoir envie de quitter son papa et sa maman, et puis sortir, c'est pas TROP dangereux ?

EN PLUS, lui et sa sœur N'ONT PAS DE MASQUES alors que ses parents et tous les grands dans la rue en ont. C'est TELLEMENT pas juste !

-Moi aussi, je veux un masque ! réclame t-il

-Tu sais, un masque, ça n'est pas très rigolo à porter toute la journée. Il ne faut pas du tout le toucher avec ses mains... il faut le changer souvent... pff, non, ça n'est pas rigolo du tout, répond son papa dans son masque canard.

-Les savants ont dit que pour vous, c'était trop compliqué, alors on va faire autrement pour vous protéger, ajoute sa maman en l'aidant à enfiler son manteau. Tu sais nous aussi, on ne comprend pas toujours tout, mais on fait confiance, et surtout, on fait toujours très attention. Tu te souviens des gestes barrières, Martin ?

-Oui oui, se laver les mains, tousser dans son bras, jeter les mouchoirs après utilisation, récite Martin qui entend ces consignes tous les jours à la télé.

-Allez, zou, à l'école, conclut Papa en poussant gentiment Martin.

A l'école, rien n'est pareil. Sauf le sourire dans les yeux de la maitresse.

Martin est rentré tout de suite dans la classe, pas de récré, pas de rang deux par deux et tout et tout, pas de droit de faire des calins, pas le droit de donner la main aux copains, pas le droit, PAS LE DROIT... Et surtout, PAS DE VALENTINE...

Martin, qui sait maintenant (presque) compter jusqu'à 63, compte sur ses doigts combien ils sont dans la classe.

-Maitresse, pourquoi on n'est pas tous là ? demande t-il inquiet ? Ils sont malades du covo..coni.. machin truc virus, les autres ?

La maitresse leur dit de s'installer confortablement dans l'espace qu'elle leur a préparé. Elle aussi s'installe en face d'eux et répond.

-Non Martin, ils sont absents parce qu'il n'y a pas assez d'espace dans la classe pour accueillir tout le monde pour le moment.

-C'est ce qui va le plus changer pour le moment à l'école, poursuit-elle. En plus de ce que vous faisiez déjà à la maison (les gestes barrières), on va devoir rester éloignés les uns des autres, faire attention à ne pas toucher les mêmes choses.

Mais pour y arrivez, il faut comprendre pourquoi, vous ne pensez pas ?

-Pourquoi, maitresse, demandent-ils en chœur ?

-Alors, déjà, qui peut me dire ce qui se passe ?

PARTAGE -----

-Bravo, reprend la maitresse, vous savez beaucoup de choses. On va reprendre tout ce que vous avez dit, avec les bons mots et on partagera par mail avec ceux qui sont encore à la maison. Vous êtes d'accord ?

-D'accord, maitresse, répondent-ils en chœur.

-Donc, **Le coronavirus**, commence la maitresse, c'est le nom du virus qui peut nous rendre malade.

Coronavirus, ça veut dire virus à couronne: il se présente comme une sorte de petite boule rouge entourée d'une couronne dorée, quand on le regarde avec des grosses lunettes (des microscopes) .

Un virus c'est un tout petit riquiqui de rien du tout, qu'on ne peut même pas voir à l'œil nu, qui a l'air d'être tout minus, mais qui peut-être très méchant : comme quoi...les méchants ne sont pas toujours gros, grands et moches comme on pourrait le penser, n'est ce pas Martin ?

Tiens, si on le dessinait ? propose la maitresse

Proposition d'activité : chacun dessine le virus avec sa couronne dorée. Puis on peut exposer les dessins dans la classe.

Objectif : faire émerger les représentations, l'imaginaire. Un moyen de maîtrise, de contrôle face au sentiment d'impuissance qui peut être ressenti.

-Voilà qui est fait, reprend la maitresse à la fin de l'activité en admirant les œuvres accrochées sur une corde avec des pinces à linge, comme une guirlande.

-Mais, poursuit-elle, ce coronavirus ne peut vivre et se développer que s'il s'installe sur un être vivant comme l'humain, par exemple. **La maladie qu'il peut déclencher s'appelle le Covid 19.**

Notre corps, qui est une machine extra-ordinaire, a une sorte d'armée de soldats qu'on appelle les **anticorps**, qui savent nous défendre contre les maladies de la sorte. On est malade, mais on finit par guérir grâce à eux.

Certaines personnes, plus fragiles, n'ont pas assez de force pour se défendre : elles tombent gravement malades et doivent aller à l'hôpital. Parfois elles meurent à cause de cela.

Connaissez-vous des personnes qui ont eu le COVID 19 ?

Partage -----

Le coronavirus s'est transmis tellement rapidement qu'il fait des dégâts dans tous les pays (mais tout le monde n'est pas malade) : c'est pour cela qu'on parle de **pandémie**, contrairement à une **épidémie** qui, elle, touche une population sur un territoire limité (par exemple, notre pays).

C'est tellement incroyable qu'on en parle tout le temps.

Et vous, comment vous avez appris tout ça ?

Partage -----

-Du coup, reprend à nouveau la maitresse, c'est pour limiter sa transmission d'une personne à l'autre et protéger les personnes fragiles que nous avons décidé tous ensemble de rester chez nous si longtemps : **nous nous sommes confinés**:

-C'est une mesure de protection de la santé de chacun

-C'est en même temps un acte civique car nous avons accepté pour cela de limiter nos libertés (lesquelles ?) et de ne pas pouvoir satisfaire nos besoins comme d'habitude (lesquels ?)

Cela a changé nos habitudes et ce n'est pas toujours très agréable.

Par exemple : partage -----

Mais changer ses habitudes, c'est aussi l'occasion de voir les choses autrement et souvent d'être créatifs.

Par Exemple : partage -----

Cette situation fait travailler nos émotions qui peuvent être négatives, mais aussi positives.

Peur de..... ?

Tristesse de..... ?

Colère de..... ?

Joie de..... ?

Culpabilité de..... ?

Proposition d'activité : mimer une émotion et la faire deviner aux autres.

-Le temps durant lequel nous sommes restés chez nous a permis de limiter vraiment le nombre de contaminations, et donc d'hospitalisations et de morts.

Alors, on peut déjà se dire BRAVO, on a fait du bon boulot !

C'est pourquoi nous sommes à nouveau autorisés à revenir à l'école, mais pas comme avant, car le virus est toujours présent et toujours très méchant.

On va tous s'y mettre pour le combattre et le réduire en miettes, comme si nous étions des supers héros.

Vous êtes d'accord pour être des super héros ?

-D'ACCORD, maitresse, répondent les enfants en chœur

-Pour commencer, un super héros, ça chante super bien, vous saviez cela ?

Proposition d'activité

Chant : prendre soin -les fantastiques

Séance 11 : nous, les super Héros Mai 2020

Objectifs de la séance :

- Offrir un espace de parole
- Comprendre ce qui se passe pour pouvoir adhérer aux nouveautés.
- Ritualiser les gestes barrières de façon ludique
- Mon corps, une machine extraordinaire : les super héros

Rappel des règles pour pouvoir partager ensemble

- L'écoute (bâton de parole ?)
- Je parle de moi ?
- Ne pas se moquer
- Avoir le droit de ne rien dire
- Faire de son mieux

1/ Installation : Mon tapis, comme un nuage dans le ciel (petite méditation)

Installez- vous sur vos tapis, bien séparés les uns des autres, sans parler (largeur écartement des bras).

Votre tapis est votre espace à vous. C'est comme une bulle.

Installez-vous en position papillon (assis en tailleur, les pieds sont joints au plus près du bassin). Bien redresser le dos, rentrer légèrement le menton pour avoir la tête dans l'alignement du corps.

Imaginez qu'un marionnettiste tire avec sa ficèle le haut de votre crâne pour vous aider à bien vous redresser, en souplesse.

Concentrez-vous sur votre respiration : inspirez par le nez, expirez par la bouche en soufflant doucement.

Recommencez 3 fois en allongeant tranquillement inspire et expire.

Jolis papillons, Vous voilà prêts à décoller. Battez des ailes (battement des jambes comme les ailes d'un papillon). Fermer les yeux.

A lire très lentement, avec des pauses :

*« Je suis papillon...Je m'envole. Je sors de la pièce... je monte vers le ciel... je suis léger....je dépasse le toit des maisons....je frôle le coq du clocher de l'église... je le salue bien poliment... je me laisse porter par le vent.... j'écoute le silence du ciel... Je monte encore plus haut dans le ciel... Un rayon de soleil vient réchauffer mes ailes.... Je me sens bien...J'inspire, j'expire.... Je rejoins un nuage... je me pose...C'est moelleux, comme du coton... le silence m'entoure.... J'apprécie pleinement ce silence.... Je suis détendu.... complètement détendu.
Quand je suis prêt, j'ouvre les yeux....
J'étire mes bras vers le haut..... et je baille. »*



Et si on se disait bonjour ?

Chant « bonjour bonjour, comment ça va ? » en deux groupes, face à face

Groupe 1

Bonjour

Comment ça va ?

Bonjour

(ensemble) **Je suis content d'être ici, avec tous mes p'tits amis**

Bonjour

(ensemble) **Comment ça va ?**

Groupe 2

Bonjour

Bonjour

Très bien, merci

Bonjour

2/ Nous , les super héros

-Alors, reprend la maitresse, pour être un super héros, il faut d'abord bien se renseigner sur son ennemi. Qui peut me dire comment on peut attraper ce virus ?

Partage :-----

Donc, pour résumer, ce qu'on sait aujourd'hui, c'est que le coronavirus circule et se transmet par les mains et les orifices qu'on touche : la bouche, le nez, les yeux. C'est pour cela que nous devons nous laver les mains, tousser dans son coude, éviter de se toucher le visage et de toucher les autres ou de partager des objets, et aussi garder une distance entre nous.

Proposition d'activité pour s'approprier la distanciation physique:

-D'abord, on va mettre notre cape de super héros :

Pour cela on se met debout, pieds légèrement écartés (largeur du bassin). Nos genoux sont souples, notre dos est bien droit, le menton légèrement rentré pour que la tête soit dans l'alignement du dos.

-Puis on se baisse pour saisir notre cape de héros posée à terre, mains au sol. On se relève rapidement, et on lève en même temps, par l'avant, nos bras tendus jusqu'au dessus de notre tête pour balancer notre cape dans notre dos. Nous déposons le haut de la cape sur nos épaules. Nos bras descendent le long de notre corps. On lève les bras sur les cotés en tenant bien les pans de la cape. On pivote à droite, puis à gauche 3 fois de suite. Notre cape ainsi déployée est comme une bulle de protection dans laquelle personne d'autre que nous ne peut entrer.

-On teste en cour de récréation :jeu coopératif

Exerçons-nous dans la cour de récréation. Chacun marche librement avec sa cape grande ouverte. On fait bien attention à ne pas toucher la cape de quelqu'un d'autre sinon on est immobilisé comme une statue jusqu'à ce que la maitresse vienne nous délivrer en tapant deux fois dans ses mains en nous regardant dans les yeux.

Autres proposition pour les tous petits

Chant gestué :

Frappent, frappent petites mains

Tourne, tourne, petit moulin

Nagent, nagent, petits poissons,

Volent, volent, jolis papillons (bras écartés en croix marquant la distance à respecter)

Petites mains ont bien tapées

Petit moulin a bien tourné

Petits poissons ont bien nagé

Jolis papillons ont bien volés (bras écartés, tourner sur nous même)

Les enfants, reprend la maitresse, savez-vous ce qu'est le bouclier d'un chevalier et à quoi il sert ?

Partage-----

D'accord, conclut la maitresse, un bouclier du chevalier est une protection pour qu'il puisse combattre l'ennemi en se protégeant.

A votre avis, poursuit-elle, quels peuvent-être nos « boucliers » de super héros pour nous protéger et combattre le coronavirus, en plus de notre cape et des gestes barrières ?

Notre corps, qui est une machine extra-ordinaire, renforce son immunité (sa capacité à se protéger des maladies) quand.....

Partage-----

Quelques idées :

- On se sent en sécurité dans son entourage,
- On est attentif à ce qu'on ressent et qu'on l'exprime
- On dort suffisamment et dans de bonnes conditions,
- On mange de manière équilibrée et en discutant les uns avec les autres,
- On rit ensemble et qu'on s'efforce à avoir des idées positives,
- On sait qu'on est aimé et qu'on aime nous aussi,
- On bouge, même si c'est dans un petit espace,
- On est créatif, on apprend à faire avec ce qu'on a,
- On fait des activités différentes....

Proposition d'activités :

-On prend des forces en prenant conscience de notre respiration :

Nos mains sont sur notre ventre. On inspire par le nez et on gonfle notre ventre : nos mains s'écartent légèrement.

On expire par la bouche en soufflant : notre ventre se dégonfle et nos mains reviennent sur notre ventre.

On recommence en inspirant un peu plus, le ventre se gonfle un peu plus, nos mains également.

On expire, par la bouche. Le ventre rentre.

On recommence encore et les mains s'écartent comme si on gonflait un ballon imaginaire. Puis on expire en appuyant sur le ballon imaginaire pour le dégonfler.

On prend la posture du super héros (à récupérer sur internet)

Et on peut aussi :

- Créer son bouclier et le décorer
- Regarder le livret « qu'est ce qu'être en bonne santé ? chapitres « sommeil », « alimentation », les écrans » « sous la douche » « bouge ton corps » et expérimenter de nouvelles choses qui nous font du bien
- Faire de la relaxation (site petit bambou) , sophrologie , yoga (voir bibliographie)
- Apprivoiser nos émotions avec Gaston la licorne, Robert et sa grosse colère , les boites à émotion, les jeux de théâtre
- Lire le conte chaud et doux des chaudoudoux (être positifs, avoir du réconfort, se protéger des fléaux- les froids piquants) et en fabriquer.
- faire le jeu de la transmission du sourire :on a tous une tête triste. Le premier se tourne vers son voisin en lui faisant un grand sourire. Le deuxième se met alors à sourire et le partage à son tour au 3^{ème} et ainsi de suite. A la fin tout le monde sourit. On partage ce que cela nous fait (émotions, ressentis physiques) de recevoir un sourire puis de le partager avec d'autres.

Bien, dit la maitresse, ou en est-on ?

Alors on sait ce qu'est un coronavirus : -----

Qu'il provoque une maladie qui s'appelle -----

Que cette maladie est contagieuse : elle se transmet des uns aux autres par-----

Pour s'en protéger, il faut d'une part appliquer les gestes barrières : -----

D'autre part renforcer nos défenses (immunitaires) des façons suivantes : -----

Proposition d'activité :

Jeu théâtral : un extra terrestre arrive dans votre classe. Il ne sait rien de ce qui s'est passé. Vous lui expliquez et vous lui apprenez les gestes barrières.

-Vous vous souvenez, les enfants que **le virus ne peut pas vivre sans nous ?**

HA ! HA !!!

Si chacun de nous participe au combat, alors le coronavirus ne trouvera plus personne pour l'aider à se propager et HOP, écrabouillé en mille morceaux !

Tiens, ça me rappelle une histoire que nous avait rapportée Valentine. Connaissez-vous **la légende du colibri** ? Non ?

Alors installez-vous confortablement en utilisant votre cape de super héros.

Voilà :

« Le colibri est un tout petit oiseau au long bec qui vit en forêt en compagnie de pleins d'autres animaux.

Un jour, il y eut un immense incendie dans la forêt. Les hautes flammes détruisaient tout sur leur passage. Les animaux terrifiés assistaient impuissants au désastre.

Tous, sauf le petit Colibri qui s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter dans le feu.

-Après un moment, le tatou, un des animaux de la forêt, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :

- Mais qu'est ce que tu fais, Colibri, tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces quelques gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

-Je sais, lui répondit le Colibri, mais je fais ma part.

Puis il repartit à son ouvrage.

Les animaux le regardèrent faire encore un moment puis ils se concertèrent.

Si le colibri avec son petit bec fait sa part, c'est sûr qu'on risque de tous périr quand même dans l'incendie. Mais si chacun de nous, qui sommes beaucoup plus gros et beaucoup plus forts, faisons aussi notre part, peut-être qu'on peut éteindre l'incendie. Alors ils s'y mirent tous, chacun faisant de son mieux selon ses compétences et ses moyens.

Et en effet, ensemble, ils parvinrent à éteindre l'incendie. Et ils en étaient très fiers. »

A votre avis, quel est le rapport entre cette histoire et la notre ?

Partage-----

Proposition d'activité : Dans la boîte, le coronavirus ! .

Reprendre les dessins du coronavirus, les déposer dans une boîte, fermer la boîte et la scotcher solidement.

Objectif : poser un acte de maîtrise, de contrôle face au sentiment d'impuissance qui peut être ressenti.

3/ Faire de son mieux : comment puis-je faire ma part pour prendre soin des autres ?

Alors, les enfants, reprend la maitresse, avez-vous des idées de super héros pour combattre le virus à l'école ?

Partage-----

Quelques idées :

En essayant de faire des choses tout seul comme s'habiller, mettre ses chaussures/ ses chaussons, se laver les mains bien comme il faut, se moucher et aller aux toilettes sans aide.

En acceptant que les autres et surtout les adultes, nous aident autrement que d'habitude.

En faisant de notre mieux pour respecter les consignes de sécurité et en aidant les autres à les respecter

En acceptant qu'à l'école, pour le moment, (doudous → à réfléchir pour que ce soit possible),

pas de câlins, pas de bisous : on se rattrape à la maison.
En disant des mots gentils à ceux qui nous entourent.
En faisant mon clown pour faire rire les autres (mais pas quand le maître ou la maîtresse parle !)
En inventant de nouveaux jeux sans se toucher.
En chantant, en dansant, en pensant à dire MERCI.

-Et si on chantait de sa plus belle voix pour se donner de la force ? propose la maîtresse.
Allez debout tout le monde...

Exemple d'activité :
chanson « prendre soin » des enfantastiques (refrain gestué)