

---

# Revenir à l'école

## Prendre le temps de se parler

---



Nous allons revenir à l'école d'ici peu. Mais il ne s'agira pas d'une reprise ordinaire. Nous le savons tous. Dans ce document vous trouverez alors quelques idées pour vous aider à appréhender ce moment particulier, inédit pour accueillir vos élèves dans les premiers instants. En effet, le contexte est peu rassurant et peu contenant pour vous comme pour les enfants. Beaucoup de sentiments vont s'entremêler tels que les doutes, la joie de se retrouver, les inquiétudes, les espoirs, l'anxiété...

Il paraît alors essentiel de prendre un temps pour se retrouver, se poser et parler de ce qui a été vécu et ressenti durant cette période de confinement (cela peut être des moments heureux mais aussi des moments anxiogènes voire traumatisants). Les enfants auront pour certains, besoin, envie de partager leurs expériences. Il sera aussi probablement nécessaire d'accompagner les inquiétudes et questionnements des enfants dans l'instant mais aussi dans les jours qui suivront.

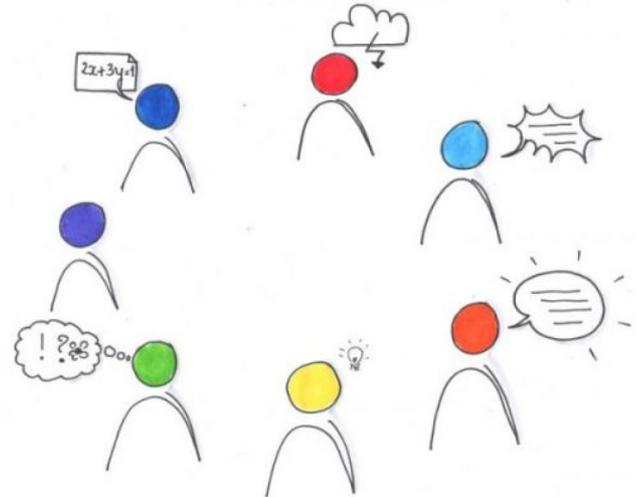
Voici alors quelques outils élaborés par les psychologues EN de la circonscription, que vous pourrez utiliser (inspirés de différentes sources dont le document d'Agnès Castel de la circonscription Potiers Sud).

## Quelques outils

### Groupe de parole

Dans un premier temps, vous pouvez aborder cette reprise en commençant par un groupe de parole avec les élèves sous la forme de questions-réponses afin qu'ils puissent partager leur vécu vis-à-vis de ce confinement. Il semble important de démarrer en offrant un temps de discussion.

Voici alors quelques idées de questions qui peuvent être posées (le nombre et la nature des questions peuvent être adaptés selon l'âge et elles peuvent être un point de départ pour ouvrir la discussion) :



- Comment te sens-tu aujourd'hui ?
- Si tu devais évoquer le confinement en un seul mot, lequel serait-il ?
- Qu'est ce qui t'a plu pendant le confinement ?
- Qu'est ce que tu n'as pas aimé durant le confinement ?
- Qu'as tu appris ?
- Qu'est ce qui t'a manqué ?
- Quels ont été tes sentiments pendant cette période ?
- Qu'est ce que tu aurais aimé faire mais que tu n'as pas pu ?
- Es-tu content de revenir à l'école ?
- As-tu des inquiétudes ?
- ....

### Je me souviens...

L'atelier  
des  
souvenirs

Vous pouvez proposer aux enfants de raconter par différents supports (dessins, textes, dictée à l'adulte, ...) leurs souvenirs de ces semaines passées en confinement.

Le but est de pouvoir ici partager les vécus et ressentis de chacun.

Ils peuvent prendre différentes tournures : humour, factuels, romancés...

---

Ces souvenirs peuvent concerner :

- Des ressentis, sentiments
- Des activités qu'ils ont pratiquées : jeux, lectures, vidéos, promenades...
- Des lieux : lieu de vie du confinement, ce qui a pu leur manquer durant le confinement
- Des personnes : présentes ou absentes
- L'école à la maison : leur endroit de travail, leurs outils...
- ...

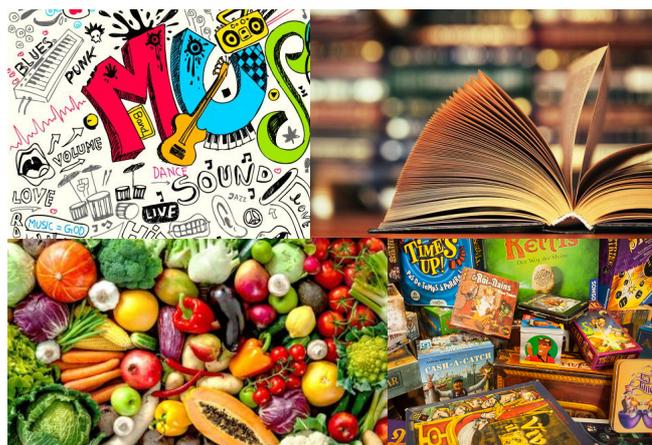
Vous pouvez également créer des oeuvres collectives comme un patchwork, un livre, un album... par exemple, les afficher dans une classe ou dans l'école.



## Ce qui m'a aidé durant cette période

Dans un second temps, vous pouvez aborder ce qui a aidé les enfants dans cette période. Ici l'objectif est de pouvoir se centrer sur des aspects plus positifs à savoir ce qui a permis d'aider à surmonter/traverser cette période de confinement (livres, personnes, objets, nourriture, musiques, jeux ...). Vous pouvez alors proposer :

- Des dessins : les enfants peuvent dessiner les différents éléments qui leur ont permis de vivre cette période. Vous pouvez ensuite faire un pêle-mêle de tous les dessins, les afficher, ou autre.
- Créer des textes : listes, poèmes, messages...
- Photos



---

## Ce qui m'a manqué durant cette période



Au même titre que ce qui a pu aider dans le confinement, il peut être nécessaire d'aborder avec les enfants ce qui leur a manqué : embrasser ou même voir les grands parents, ne pas pouvoir sortir de manière libre, respecter des consignes strictes, ... Il semble alors essentiel d'en parler puisque ce sont des expériences de manque important. Vous pouvez utiliser les mêmes idées que précédemment.

## Créer leur histoire

Une activité qui peut aussi être proposée est de créer leur histoire vécue du confinement : à l'aide de textes qui les ont marqués, de photos de chez eux ou recherchées sur Internet des villes confinées, ... Ecrire une histoire commune de cette période.



## Partager ses musiques

Vous pouvez proposer aux élèves l'écoute de différentes musiques et leur demander d'en choisir une pour évoquer, parler de l'expérience vécue pendant cette période de confinement. Ainsi, chaque élève à son tour pourra :

- Présenter aux autres enfants son choix
- Écrire un message pour accompagner son choix
- Faire d'autres propositions de musiques à partager avec les autres enfants
- Vous pourrez ensuite proposer une playlist de l'ensemble de ces musiques



Exemples de musiques pouvant évoquer cette période :

Pour le cycle 3 : Grand Corps malade : « Effets secondaires »

<https://www.youtube.com/watch?v=4UX6Wsr8GMU>

Pour le cycle 2 et 3 : Les enfantastiques : « Il y a le temps »

[https://www.youtube.com/watch?v=3yyI\\_2ligyw](https://www.youtube.com/watch?v=3yyI_2ligyw)



Ce qui est intéressant surtout au travers de ces différents supports, c'est de pouvoir verbaliser ou exprimer de différentes manières les vécus et les émotions des enfants. A partir des supports proposés vous pouvez ensuite poser des questions et en discuter.

## Préparer le retour des autres camarades

Il semble important pour terminer, de penser que les élèves ne vont pas tous rentrer en même temps et ne seront pas tous ensemble en classe. De plus, il est fortement probable qu'ils ne se retrouveront plus en classe complète.

Peut-être que vous pourriez alors penser avec vos élèves présents à préparer des messages pour accueillir les suivants. Cela peut prendre plusieurs formes :

- Un dessin collectif ou un dessin individuel adressé à un camarade
- Un carnet commun dans lequel chacun écrira à son tour un message pour le groupe suivant
- Une affiche ou une banderole dans la classe ou le couloir
- Une chanson écrite ou enregistrée
- Des énigmes, des rébus
- ...

## Et après...

Les jours suivants comptent aussi et nous devons y penser. Vos élèves seront certainement contents de revenir et retrouver certains camarades, retrouver leur enseignant... mais ils peuvent aussi vous exposer un certain nombre d'inquiétudes qui peuvent être plutôt communes comme la séparation avec leur famille ou encore la peur de ne pas être prêts pour le niveau supérieur. Mais d'autres pourront différer de celles que vous rencontrez habituellement et pourront correspondre aux préoccupations concrètes liées à la crise sanitaire et économique : peur d'être infecté par le virus, peur de ne pas bien gérer les règles de distanciation sociale, peur des difficultés économiques que peuvent rencontrer leurs parents...

---

Bien entendu, les stratégies globales pour gérer ces inquiétudes dépendent de l'âge de développement des enfants mais quelques outils peuvent être utiles pour gérer l'anxiété (cf. Fiche 2 : être vigilant aux comportements des enfants).

- Favoriser une discussion entre les élèves quant à la situation. Ne pas les forcer à parler du Covid-19 s'ils ne le souhaitent pas, mais se montrer à l'écoute.
- Enseigner les gestes barrières et répéter régulièrement les nouvelles consignes et règles de l'école afin qu'ils soient rassurés. Pour cela, voici une petite vidéo qui peut vous servir (<https://www.youtube.com/watch?v=HUNP81Go6IQ>) ainsi qu'une affiche ludique avec des coloriages (cf fiche 1 : gestes barrières).
- Ne pas hésiter à véhiculer des informations claires aux enfants afin que chacun ait le même niveau d'information et ainsi éviter les fausses idées et l'augmentation de l'anxiété. Ce lien peut alors vous être utile : <https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>.
- Pour les plus petits, vous pouvez proposer des activités ludiques autour de la prévention : créer des affichettes sur les nouvelles règles.
- La peur et l'anxiété sont des émotions naturelles et cohérentes dans ce contexte et elles peuvent se transmettre rapidement, il faudra alors veiller à calmer ces émotions : par des temps de discussion ou par des temps calmes (musique, relaxation...).
- Vous pouvez initier une relaxation quotidienne (en évitant les exercices de respiration car cela implique des souffles longs : avec le masque c'est compliqué et sans, cela n'est pas recommandé en cette période). Vous trouverez une Fiche Relaxation sur laquelle vous pouvez vous appuyer (cf. Fiche 3 : activité de relaxation en classe).

Nous restons bien entendu disponibles pour vous accompagner dans cette nouvelle période. N'hésitez donc pas à nous contacter. Nous serons présentes également sur les écoles. Soyez vigilants aux attitudes et comportements des enfants, notamment de ceux que vous connaissez. Si vous observez des changements notables, des comportements qui questionnent comme une irritabilité, une tendance à se laver les mains plus que nécessaire, des comportements répétitifs, une panique, une inhibition, ne parle presque plus ou au contraire est extraverti (le confinement c'était génial), parle plus et plus fort que d'habitude..., des enfants qui évoquent des vécus particulièrement douloureux, merci de nous les signaler afin que nous puissions agir ensemble (cf. Fiche 2 : être vigilant aux comportements des enfants).

Les Psychologues de la circonscription Montpellier Sud,  
Béjaud Esthelle, Coulet Aurélie, Riche Françoise, Sadoun Jeanine.

Fiche 1 : gestes barrières  
et coloriages

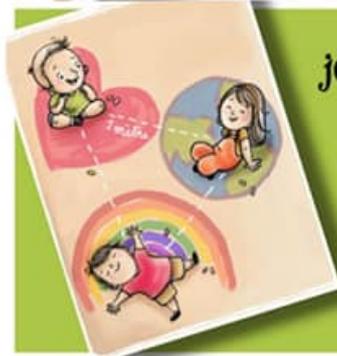
Les gestes à retenir



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

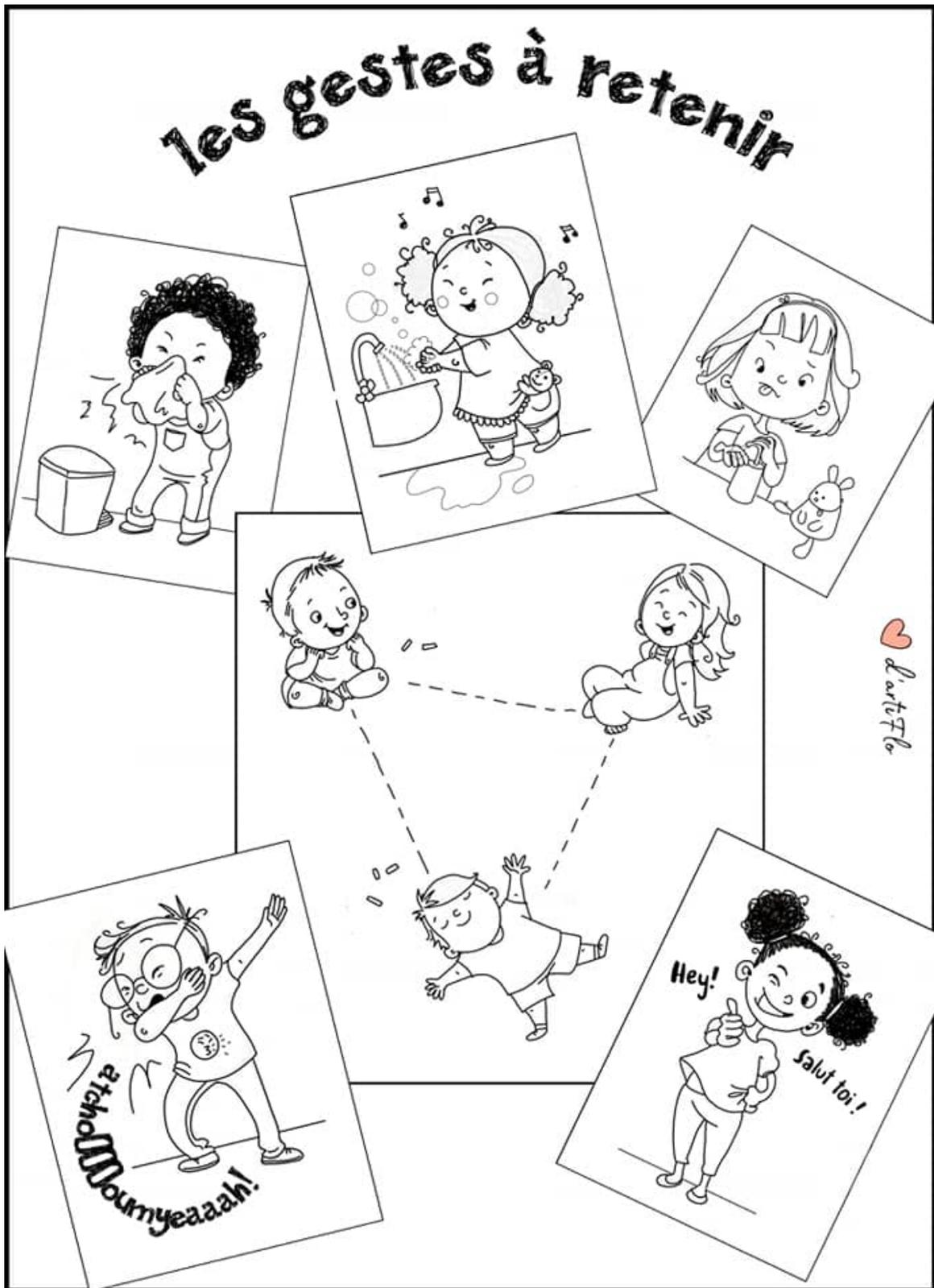
d'arteflo

pour me protéger  
et protéger les autres





# les gestes à retenir



♥ les gestes à retenir ♥



♥  
d'art à Flo

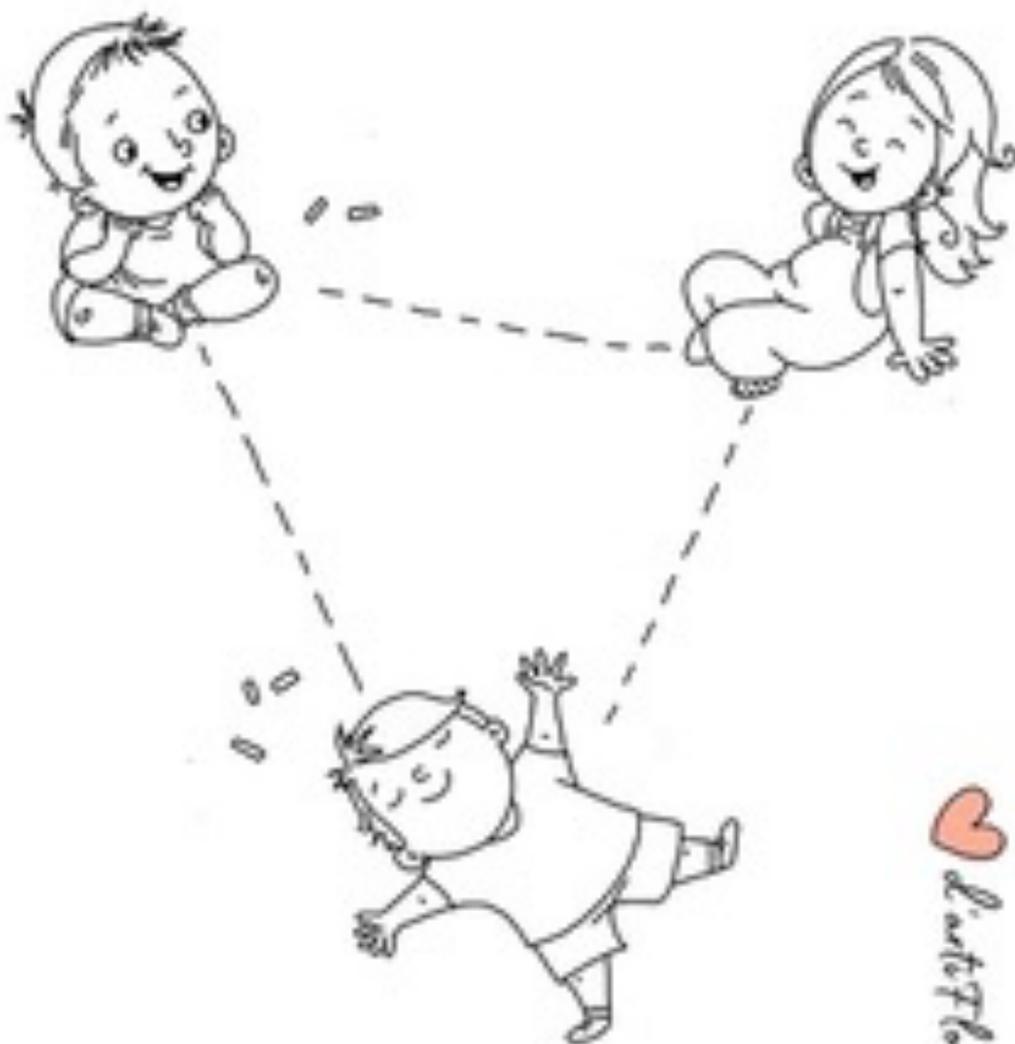
♥ les gestes à retenir ♥



♥  
l'artiflo



♥ les gestes à retenir ♥



---

## Fiche 2 : être vigilant aux comportements des enfants

### Le contexte :

Ce retour à l'école est particulier, nous l'avons évoqué. En effet, particulier dans le sens où il a fallu s'adapter soudainement et très rapidement aux exigences de ce confinement tant dans notre espace privé que dans notre espace « scolaire » avec de nouveaux moyens de communication et de travail avec les familles, les enfants et les collègues. On va se trouver après ce temps vécu de manière différente par tous et dans ce contexte que l'on peut qualifier de plus ou moins anxigène pour chacun d'entre nous. La question qui se pose est alors : comment allons-nous retrouver nos élèves dans ces conditions si particulières ?

On peut s'interroger sur le vécu du confinement des élèves et envisager quelques situations qui seront hétérogènes et singulières pour certains. En effet, on peut trouver par exemple :

- Des informations et explications différentes données sur la situation actuelle.
- Une confrontation à la maladie voire à la mort d'un proche.
- Des problèmes sociaux, économiques et familiaux.
- Implication scolaire.
- Surinvestissement des relations inter familiales.
- L'anxiété des familles.
- ...

### Les manifestations :

En fonction de ces situations, des réponses apportées, de la maturation psychique, cognitive et affective de chacun des enfants, il faudra nous adapter et essayer de rassurer que ce soit en situation de groupe ou en individuel. Cela ne sera pas forcément évident et simple pour tout le monde dans ce contexte où nous pouvons nous mêmes être envahis (et cela est légitime) par des doutes, des inquiétudes, la première étant de savoir si nous pourrions assurer la mise en place des gestes barrières.

Néanmoins, il faudra tout de même être attentif et vigilant à tout questionnement ou à toute attitude qui peuvent émerger et véhiculer de l'anxiété pour certains :

- Difficultés des enfants à vivre les gestes barrières (enfants à besoins particuliers, les enfants scolarisés en ULIS, des enfants ayant des troubles du comportement, des enfants immatures...).

- 
- Un retour difficile : des enfants qui auront du mal à quitter le milieu familial et à réinvestir la vie sociale, ceux qui se seront installés dans un cocon familial ou ceux qui auront vécu des « violences » intra familiales.
  - Des informations qui auront été mal intériorisées ou erronées face à la compréhension du Covid-19.
  - Des représentations de l'idée de mort en lien ou non avec un deuil récent.
  - « Culpabilisation » en lien avec les différents investissements scolaires pratiqués pendant le confinement.
  - ...

Dans ces questions pourront émerger des comportements plus ou moins adaptés :

- Inhibition
- Agitation
- Conduites répétitives (surinvestissement des gestes barrières par exemple)
- Peurs incontrôlées et envahissantes qui peuvent survenir en approchant de l'école
- Pensées irrationnelles
- Troubles des liens, de la communication
- ...

### Comment y répondre :

Il vous faudra être vigilants et à l'écoute des manifestations et besoins en essayant de les comprendre au regard de chacun en fonction de l'âge de l'enfant, de sa maturité cognitive et affective, de sa confiance en lui et envers les adultes... etc.

Pour y répondre de la manière la plus adaptée possible, vous pourrez utiliser quelques techniques (mais aussi votre bon sens), même si l'exercice peut parfois être difficile, il faut se mettre à la portée de l'enfant, s'imaginer ce qu'il peut penser. Pour cela vous pourrez utiliser la relance : qu'est ce qui te fait penser cela? Depuis quand tu te le demandes? En as-tu déjà parlé à quelqu'un? ...?

Cela peut permettre de prendre les informations nécessaires pour apporter une réponse plus claire et accessible qui aura pour objectif de le rassurer. Si c'est suffisant, vous le verrez, vous le sentirez au vu de son attitude et de son comportement, sinon il tiendra certainement sous d'autres formes, auxquelles il faudra prêter attention.

Enfin et surtout, il faudra nous en parler, nous sommes disponibles pour vous accompagner et accompagner les enfants dans cette période. N'hésitez pas à venir vers nous, psychologues, pour discuter et évoquer les comportements qui vous questionnent afin que nous puissions travailler ensemble.

---

## Fiche 3 : activité de relaxation en classe

### ∞ La détente spontanée :

Intérêt : se détendre physiquement

Déroulement : Secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire. Faire quelques étirements des membres, du dos.

### ∞ L'éléphant :

Intérêt : coordination, concentration

Déroulement : Mettre l'oreille gauche sur l'épaule gauche, suffisamment près pour qu'une feuille de papier puisse tenir entre les deux. Tendre le bras gauche comme si c'était une trompe. Les genoux décontractés, le bras trace un huit couché dans le champ médian en commençant par le milieu pour aller vers la gauche. Les yeux suivent le mouvement. Pour une meilleure efficacité, le mouvement doit être effectué lentement, de trois à cinq fois l'oreille gauche sur l'épaule gauche puis de l'autre côté.

### ∞ Le clown :

Intérêt : détend les muscles du visage

Déroulement :

- La langue : faire claquer la langue contre le palais. Faire avec la langue le tour de l'intérieur de la bouche ; commencer par le palais puis les dents d'un côté, le bas de la bouche, les dents de l'autre côté.
- Tirer la langue très fort, essayer de toucher le nez.
- Le nez : yeux ouverts, plisser les narines très fort ; relâcher (plusieurs fois)
- Fermer les yeux très fort, relâcher (plusieurs fois)
- Fermer les yeux, sans contraction (doucement) et diriger le regard vers l'avant
- Terminer en posant les mains sans appuyer sur les yeux ouverts, les fermer, rester quelques instants ainsi.

### ∞ Le masque :

Intérêt : détend les muscles du visage

Déroulement :

Ouvrir la bouche lentement ; la refermer (cela peut provoquer des bâillements).

Sourire en serrant les dents, relâcher, plusieurs fois.

Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés), relâcher, plusieurs fois.

A l'inverse faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes ; plusieurs fois.

---

Ouvrir la bouche en grand rapidement, plusieurs fois  
Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

### ∞ **Le huit couché :**

Intérêt : excellent exercice pour installer le rythme et la fluidité nécessaires à une bonne coordination œil main, spécifiquement conçu pour améliorer la communication écrite et orale.

Matériel : Il faut du papier (A4) et deux crayons par personne.

Déroulement :

Dessiner le symbole de l'infini (un 8 retourné horizontalement, qui doit utiliser la largeur du papier) en commençant par le milieu et en suivant le sens inverse des aiguilles d'une montre. Revenir au point central. Faire le mouvement au moins cinq fois avec chaque main et au moins cinq fois avec les deux mains. Il peut être fait en continu.

### ∞ **La symétrie :**

Intérêt : travailler en même temps les deux lobes du cerveau et de retrouver une détente après un travail intellectuel important.

Matériel : il faut plusieurs feuilles A4 et deux crayons par personne

Déroulement :

Avec les deux mains, dans l'espace devant soi, comme sur un tableau, effectuer des mouvements symétriques (et non pas en translation) : lorsque la main droite va vers la droite, la gauche va vers la gauche. Effectuer des lignes droites, des cercles, des lignes brisées et toutes les formes désirées. L'important étant de travailler en symétrie.

- Partager une feuille de format A4 en son milieu, par un trait de crayon, dans le sens de la hauteur. Prendre un crayon dans chaque main. En plaçant sa vision sur la ligne médiane, tracer des figures symétriques à cette ligne. (lignes droites, cercles en changeant le point de départ, figures géométriques...)

- Effectuer le même exercice que ci-dessus en reproduisant l'alphabet en majuscule d'imprimerie. L'écrire tout d'abord dans le sens de la lecture dans la colonne de droite (la colonne de gauche sera donc en miroir), puis dans le sens de la lecture à gauche.

Il est intéressant de stocker ces exercices pour voir les progrès effectués au fil de « l'entraînement ».

### ∞ **Le crayon :**

Intérêt : améliorer la motricité fine et la concentration

Déroulement :

Assis aux tables, tenir un crayon devant soi en l'air par un bout avec deux doigts. Deux autres doigts de l'autre main viennent attraper le bas du crayon, lâcher le haut du crayon pour laisser le crayon tomber vers le bas. La main libre reprend à chaque fois le bas du crayon. Le crayon ne doit pas tomber par terre.

### ∞ **Psychomotricité fine :**

Intérêt : améliorer la dextérité

Déroulement :

---

Comptez avec les doigts, chaque doigt touchant le pouce, alternativement. Une main puis l'autre.

### Autres exercices possibles :

#### • **La fourmi :**

Intérêt : décontraction des mains , des bras

Déroulement : Debout, les bras le long du corps. Toucher avec une main son épaule, son coude, son poignet, les plisures des doigts, le bout des doigts de même avec l'autre main. Les bras le long du corps, fermer les yeux et imaginer qu'une fourmi partant de l'épaule descend doucement jusqu'au bout des doigts. Inversement la fourmi part du bout des doigts et remonte jusqu'à l'épaule, ouvrir les yeux (dire : « je la sens sur mon épaule, elle descend, descend, je la sens sur mon coude, elle descend... Balancer les 2 bras ensemble sur le côté de droite à gauche plusieurs fois. De même d'avant en arrière. Les bras pendants, les fourmis sont au bout des doigts, on veut les faire tomber.

#### • **Le poisson :**

Intérêt : détendre la nuque, les épaules

Déroulement :

1. Couché à plat ventre sur le sol, bras et le long du corps, paumes et mains tournées vers le haut, jambes jointes, lever une jambe en inspirant, expirer en la descendant lentement. Lever l'autre jambe. A faire 5 ou 6 fois
2. Toujours à plat ventre, les jambes jointes, placer les mains à plat sur le sol au niveau des épaules. Lever la tête et soulever les épaules et le buste en inspirant. Rester dans cette position en bloquant la respiration puis revenir lentement sur le sol. Expirer ; recommencer 5 ou 6 fois
3. Rester à allongé sur le sol couché à plat ventre, jambes jointes, bras le long du corps. Amener ses pieds aux fesses. Attraper ses pieds avec ses mains. Inspirer en levant la tête et en tendant les jambes. Relâcher en expirant. Recommencer 5 ou 6 fois.

#### • **La boule :**

Intérêt : assouplit main et poignet. Apporte au corps une détente générale.

Déroulement : Avec une clémentine (ou balle de tennis). La malaxer vigoureusement. La prendre entre les 2 mains et la faire tourner avec la paume droite dans un sens puis dans l'autre, puis avec l'autre paume. La poser sur le sol ou sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume. Prendre une 2<sup>ème</sup> boule, faire l'exercice avec les deux mains : les deux mains tournent dans le même sens à droite à gauche, puis en sens contraire. Terminer en posant les 2 mains détendues sur chaque boule.

#### • **Le chef indien :**

Intérêt : dynamise, fortifie les jambes , permet une bonne tenue du dos .

Déroulement :

Assis par terre, le dos bien droit, les jambes allongées.

---

Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes de pieds l'une contre l'autre. Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps. Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol. Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit. Allonger les jambes les détendre. Recommencer 2 ou 3 fois.

- **Mes pieds :**

Intérêt : calme en faisant porter l'attention sur une partie du corps. Il fait prendre conscience de toutes les parties de ses pieds.

Déroulement : assis sur une chaise, poser les pieds à plat sur le sol. Appuyer le talon, puis la plante, puis les orteils et relâcher progressivement la pression en commençant par les orteils (3 fois). Soulever les pieds du sol, les secouer rapidement, leur faire faire un mouvement de rotation (plusieurs fois). Assis par terre, jambes allongées, attraper les orteils : main droite attrape tous les orteils du pied gauche et les tirer vers soi. Faire la même chose avec l'autre pied. Prendre les orteils les uns après les autres et les tirer à soi de la même manière. Attraper un objet souple (foulard...) avec ses orteils puis relâcher. Allongé par terre fermer les yeux, bouger lentement et doucement les doigts de pieds. Rester immobile quelques instants.