

# Visio conférence 4 mai 2020

## en direction des directeurs d'écoles maternelles

### Trame

- Qu'est-ce qu'un enfant et impact de la situation liée à la crise sanitaire sur son développement
- Espace d'expressions adultes : pourquoi et comment ?
- Espace d'expression enfants : pourquoi et comment ?
- S'appuyer sur les compétences psycho sociales pour faire émerger le positif
- Echanges

### **I / Qu'est-ce qu'un enfant et impact de la situation liée à la crise sanitaire sur son développement**

#### **A/ Le vécu des élèves face au confinement du au COVID 19**

- **C'est une situation**
  - **inédite** donc nouvelle : face à la nouveauté, l'être humain réagit banalement par la peur ;
  - **grave** : maladie et mort (un des derniers tabous de nos sociétés) ;
  - qui a des **conséquences économiques** : cela génère plus ou moins d'angoisse.
- **Le vécu est différent** selon :
  - **l'espace familial** (conditions socio-économiques : village/ville, maison/appartement, espace d'isolement ou non, accès à internet ou pas),
  - **le climat familial** et éventuels dysfonctionnements (violence, dépendances, pathologies mentales, investissement sur l'école en amont ou pas). On sait que les violences envers les enfants ont déjà augmenté.
  - **l'expression de l'angoisse des parents** : pour l'avenir de leurs enfants, la mort, la maladie, les finances, le chômage, ...) des parents déjà angoissés vont voir s'amplifier les choses.
  - **la proximité avec la maladie et la mort**  
La situation actuelle peut aussi générer des deuils pathologiques (difficulté dans l'annonce du décès, absence du corps et des rituels)
  - **la gestion parentale** de la frustration de l'enfant (limitation des besoins, réorganisation du quotidien...)
    - La durée** incertaine du confinement Divers études scientifiques ultérieures avec ebola ou H1N1 montrent que les modalités différentes modifient les répercussions psychologiques. Et on sait qu'une date indéfinie du confinement a un impact psychique important.

#### **B/ Qu'est ce qu'un élève de maternelle (3 à 6 ans) et quel est l'impact possible du confinement sur son développement**

1/ C'est un être **en cours de développement, d'apprentissage et d'éducation** avec en général, une grande capacité d'adaptation (notamment si le cadre est rassurant).

Ce développement concerne plusieurs sphères, toutes en interrelation :

- développement de la **sphère motrice** : le confinement a occasionné un manque d'activité physique qui est pourtant essentielle (décharger les tensions, vider le stress, reconstruire les ressources cognitives et intellectuelles)
- développement de la **sphère cognitive**
  - Perception différente du temps pendant le confinement : 6 semaines de confinement n'est pas perçu de la même façon par un adulte et par enfant de 3 à 6 ans
  - Nourriture parentale : quelles stimulations langagières et de raisonnement ?
  - Quelle possibilité d'accompagnement parental dans la compréhension de la situation, dans la continuité pédagogique ?

-Invasion des écrans (sur-ajout d'une consommation déjà plus ou moins importante dans cette tranche d'âge) ou absence d'accès à Internet.

-Quelle gestion parentale quand ceux-ci sont en télétravail notamment ?

- développement de la **sphère socio-affective** :

- Absence de socialisation avec les autres enfants

- Mais à l'inverse le lien avec les parents peut se renforcer, ce qui peut être un réel bénéfice en recréant du lien (ou pas)

- Gestion des émotions de l'enfant, des conflits de fratrie.

Comment gérer l'ennui exprimé ? chez l'enfant, l'ennui est propice à la rêverie et à la créativité et donc à encourager...

Chez l'adolescent et l'adulte, il peut être perçu comme un vide qui peut être douloureux et qu'on cherche alors à combler.

L'adulte peut donc avoir tendance à vouloir combler à l'excès le temps vacant de l'enfant dans cette période de confinement.

2/ Le jeune enfant est **dépendant** de ses parents et des adultes en général

-La première source d'inquiétude des enfants est l'inquiétude des parents ou l'ambiance inquiétante.

Cela est d'autant plus déstabilisant si on ne prend pas le temps de mettre des mots ou si on cherche à ne pas montrer nos émotions.

**-Contagion émotionnelle** : Si un enfant observe un visage inquiet ; il sera lui même inquiet.

A l'inverse, un visage détendu impliquera une détente chez l'enfant.

Cela a donc des conséquences sur sa gestion des émotions et sur la manière d'agir aussi.

**-Référenciation sociale** : C'est la capacité d'un bébé à partir de 10 mois à décrypter l'expression faciale d'un adulte, et d'agir en conséquence. Cette capacité perdure toute notre vie.

Le port d'un masque va nécessiter des adaptations de réassurance avec des substituts : ton de la voix, rituels.

La manière d'être, de gérer cette période de crise et de confinement va donc impacter durablement des enfants qui sont des éponges émotionnelles.

3/ L'enfant a des besoins fondamentaux

-Le confinement touche le besoin d'être en mouvement, d'être en relation avec les autres, mais aussi de manger (réel ou fantasmatique)...

-Mais dans ce cas de crise, le besoin de sécurité peut-être perturbé par ce qu'il entend, ce qu'il comprend, ce qu'on lui cache, ce qu'il voit (maladie, mort, devoir se protéger, ne plus aller à l'école, au travail..)

-Point d'attentions :

- \*Retour de la **pensée magique** : croyance qu'une pensée a le pouvoir de provoquer un événement

Cela est habituel entre 3 et 6 ans.

Mais dans cette situation, cette pensée magique peut persévérer ou revenir et peut susciter un sentiment de culpabilité (après un sentiment de vengeance ou de colère) notamment dans les situations de maladie et/ou à la mort, qui peut être dévastateur chez les enfants.

- \*Les changements inhabituels comme une régression (pipi, parler bébé), et qui durent doivent être des signes d'appel d'une souffrance à prendre en charge.

Mais cela est aussi attendu dans le cocon familial notamment quand on fait à la place de l'enfant pour gagner du temps.

## II/ Espace d'expressions adultes : pourquoi et comment ?

### A/ Pourquoi ?

-Parce que comme dit précédemment, c'est une situation inédite, grave, angoissante, qui génère des émotions et prend de la place dans la tête des enfants

-Parce que l'école est le lieu où on cherche à comprendre, on apprend à penser, y compris les limites de l'impensable, du non maîtrisable.

-Parce que le retour en classe, c'est le retour au quotidien, qui peut aider certains élèves à un retour à une certaine stabilité.

Les rituels aident à gérer les situations de crises par leurs caractères rassurants et sécurisants.

La reconstruction de la santé mentale individuelle et collective nécessite le rétablissement de liens entre les membres de la communauté : quotidien, habitudes, routine rituels.

-Parce que l'adulte, l'enseignant, c'est celui qui détient le savoir.

Il a une fonction rassurante par sa parole et sa posture. Il est important de dire qu'on ne sait pas tout, mais essentiel de respecter les règles du gouvernement : cela participe à la transmission du respect de la loi et du sens civique

-Pour éclairer la compréhension de l'enfant et mettre les bons mots par rapport aux informations diffuses, voire violentes qu'ils ont reçues, qui ont été parlées ou non.

### B/ Comment ?

1/ Utiliser, proposer un éventail d'outils afin que l'enfant s'en saisisse selon son niveau de développement, ses compétences, sa personnalité.

Proposer des outils avec lesquels **vous êtes à l'aise**, le plus en phase avec vous-même

Souvent dans cette tranche d'âge, tous les enfants ne sont pas à l'aise avec le support verbal, d'où la nécessité de multiplier les supports

→ Chant-jeu-dessin-peinture-théâtre-relaxation-danse-photo-langage

2/ Vous attendez des enfants qu'ils fassent de leur mieux : il est légitime d'avoir la même exigence pour vous, et pas plus. La perfection n'existe pas.

3/ En étant attentif à la cohérence entre votre langage verbal et votre langage corporel : votre corps parle et la communication passe à 55% par celui-ci (7% verbale et 38% vocale).

Attention, votre masque va gêner le décodage des expressions faciales : les enfants seront plus attentifs au son de la voix, l'expression de vos yeux et de vos gestes.

4/ En ayant une attention particulière à l'accueil des enfants et des adultes.

Attention, les enfants peuvent faire plusieurs choses en même temps et auront toujours une petite oreille bien à l'écoute, si vous parlez aux parents ou au maire ou à vos collègues (en direct ou au téléphone).

Si possible gérer le temps de reprise par une activité positive et joyeuse :

→ Un chant connu de tous ou adapté à la situation (activité de re-cohésion et de détente)

→ Chercher ce qui est différent dans la classe (jeu d'observation et de prise de conscience des changements à intégrer)

→ Un jeu connu de tous ou qui marque le début de nouveaux rituels

5/ En organisant un débat avec des règles structurantes et protectrices pour les enfants et pour vous en même temps selon ce que vous pouvez/voulez entendre/ recevoir

-En définissant un cadre d'échange :

\*l'écoute (bâton de parole ?)

\*Je parle de moi (éviter le « on »)

\*Ne pas se moquer

\*Avoir le droit de ne rien dire

\*Faire de son mieux

**Attention** \*de ne pas juger négativement ce que rapportent les enfants

\*de ne pas juger leurs émotions

\*de ne pas juger les règles civiques. Mais on peut dire que parfois on ne comprend pas (différent de la contestation)

- En reprenant les mots liés à la crise : coronavirus-covid 19 pandémie épidémie confinement, maladie-mort

-On sait que l'idéal est de partir de ce que les enfants ont compris de la situation afin que leur représentation, émotions et besoins puissent être nommées.

Si la réponse de l'enfant n'est pas clair, il est plus aidant de reformuler (« *si j'ai bien compris* », « *C'est bien ça ?* »...) que de dire « je ne comprends pas »

-En favorisant l'expression des émotions : elle aide à apaiser et affronter celles-ci

-En faisant le point sur ce qui nous protège et peut protéger les autres.

-En déduire ce qu'il convient de mettre en place dans la classe pour être nous aussi, des protecteurs ;

Cela permet :

→de participer activement à lutter contre ce virus

→de développer des capacités à faire avec les copains et d'ajuster

→de diminuer les réactions de stress (relaxation activités de détente)

→d'aller vers un contrôle de la situation stressante.

**C'est ce que nous allons tous faire : vivre autrement, vivre le changement à moyen ou à long terme,** en ayant en tête les 4 éléments théoriques sous-jacents à l'utilisation de vos outils et de votre relation :

- les facteurs de résilience : la capacité de rebondir, surmonter une faiblesse et en faire une force

- l'effet Pygmalion : dire le positif génère le positif et l'estime de soi et améliore les compétences psychosociales.

Vous avez un impact psychologique et identitaire sur l'estime de soi et les compétences psychosociales.

-L'expression des émotions aide à les apaiser et les surmonter

-Le retour à la routine aux habitudes, aux rituels qui est rassurant (repères) et participent à la reconstruction de la santé mentale individuelle et collective

### **III/ Espace d'expression enfants : pourquoi et comment ?**

#### A/ Pourquoi ?

-Pour bénéficier d'une écoute « neutre » sans se mettre la barrière de protection affective envers les proches

-Parce que cela occupe leur tête, ce qui peut nuire voire rendre impossible leur disponibilités à des propositions d'activités et d'apprentissage.

-Pour pouvoir exprimer ses émotions et ses besoins

Les émotions font partie de l'être humain

On doit s'attendre à ce que les premières émotions exprimées soient la peur, la tristesse.

**Attention** : une émotion peut en cacher une ou d'autres : la colère, le repli, la régression de langage sont des expressions également de la peur

une émotion ne se juge pas. Ce qui est important, c'est de l'identifier et de la nommer.

- nommer ses émotions permet de les apaiser et de les contrôler, de ne pas se faire mal (mentalement et physiquement)

**Attention** : les maux de ventre, diarrhée, maux de tête sont des expressions des émotions quand elles ne se disent pas avec les mots.

-Chercher des moyens de les apaiser lorsqu'elles sont douloureuses et énergétivores

Cela peut-être un exercice coopératif en partageant différentes possibilités (sur le modèle de la roue de la grenouille)

-mettre en œuvre des stratégies de gestion des émotions et des besoins (questionner les enfants sur ce qu'ils font pour s'apaiser, pour être moins tristes....

Et partager ensemble par la suite ce qu'on a pu essayer parmi les stratégies évoquées .

#### B/Comment ?

##### 1/Expression verbale

-A partir de leur vécu du confinement :

Ex : « Qui veut partager le mot qu'il a le plus entendu pendant ce temps de confinement ? »

« Qui veut raconter ce qui a le plus changé par rapport à d'habitude »

« Parmi ces émotions, lesquelles avez-vous ressenties : la joie, la tristesse, la peur ou la colère ? dans quelle situation ? »

-A partir d'un photo langage

-A partir de mots qui évoquent la crise (coronavirus, maladie, pandémie...)

-En partant d'une histoire pour libérer la parole (exemple de séance proposée en annexe)

##### 2/ Expressions artistiques

###### Le dessin :

-Par ex, on peut dessiner le coronavirus, afficher les dessins mettre les dessins dans une boîte et hop, fermer la boîte avec du scotch bien solide.

-Dessiner de quoi j'ai rêvé pendant que j'étais à la maison.

-6 ans et plus → Dessiner son village ou sa ville, sa famille avant, pendant le confinement (désert), puis quand on aura vaincu le virus.

-Nous dessiner en tant que super héros combattant le virus,

-Dessiner une fleur, un arbre, avant, pendant et après le confinement

-Dessiner un grand arbre de vie (avec ses racines) (voir travail de gustav Klimt), l'habiter de toutes sortes de famille d'animaux / de feuilles sur lesquels on note nos émotions chaque jour.

Peinture avec les doigts. Puis lavage des mains permettant de visualiser la disparition de la peinture. Mettre en parallèle la mesure barrière du nettoyage des mains.

###### Le théâtre

-piocher une carte émotion dans la boîte à émotion et la mimer (ou la maitresse ou maître lui dit dans l'oreiller. Les autres doivent la deviner.

- (plus grand) Piocher une phrase courte et une émotion et dire la phrase avec l'émotion correspondante. Les autres doivent deviner.
- Si on pouvait parler au coronavirus (en sachant qu'il a une couronne), qu'est ce qu'on lui dirait ? Improvisations théâtrales courtes permettant la mise en mot
- Imaginer qu'un extra terrestre s'invite dans la classe. Il ne sait pas du tout ce qui se passe et ce qu'il faut faire pour se protéger et protéger les autres. Les élèves de la classe décident de lui expliquer et de lui apprendre les gestes barrières.
- Imaginer nos vacances d'été (se projeter dans un avenir à moyen terme)

### Les chants

- Ceux que les enfants connaissent déjà (réassurance)
- « Prendre soin » des enfantastiques (en lien avec la situation)  
<https://www.youtube.com/watch?v=PdEJkH2eaxg>
- « Bonjour, bonjour » (alternatives aux bisous)  
<https://www.youtube.com/watch?v=atNkl6QFZ50>
- Tape tape petites mains vole vole papillon (permet de s'approprier les distanciations physiques)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ceZdhVWg36s>
- Mia ou, miaou, mon petit chat.. (pour dédramatiser les petits bobos et consoler les pleurs )  
<https://www.youtube.com/watch?v=wPBos22mMCA>
- Il en faut peu pour être heureux ( le livre de la jungle)  
<https://www.youtube.com/watch?v=teKygneXkX8>

### La relaxation ; la médiation.

- Site petit bambou (petites méditations pour les enfants )
- 100% yoga des petits : posture du papillon, du super héros, de l'archer, de la graine qui pousse, de l'arbre... (planches des détails des postures à récupérer sur internet
- Expérience des écoles de La rochelle : méditation avec le chat Voltaire  
<https://positivr.fr/meditation-la-rochelle-ecole/>
- Exercices d'ancrage par la respiration consciente (sophrologie)

### Les jeux

- Jeux coopératifs pour bâtir la paix :( cf bibliographie)
- jeu du sourire p42 le circuit musical p 43 furet musical p 45, le calme après la tempête p 49 les dominos. Le cercle familial p 79, le dé a coudre p 80, promenade mimée p 89, chœur d abeilles p 92, alors tu vas rire ? p 93, le cercle de la respiration p 93, ou est ma patate ? p 95, l'arche de noep104, le monstre p144. C'est quoi ton horizon p 149

Compte tenu du contexte, ce seront plutôt des jeux dirigés s'apparentant aux activités corporelles ou collaboratives nécessitant d'être dirigé par un adulte, le plus souvent.

Mais aussi :

- 123 soleil
- La marelle
- Jakadiadi
- Rive, rivière
- Jeu de patinettes affectées à la journée

### Les contes/histoire/les documents biblio

- Le conte chaud et doux des chaudoudoux (les mots, attentions qui remplacent des calins, les bisous)
- La grosse colère (comment gérer ses émotions pour ne pas se faire mal ou faire mal aux autres)
- Qu'est ce qui nous rend heureux ? (positiver)
- Un bon point pour Zoé (prendre confiance en soi)
- Le menuisier et ses outils (complémentarité et non opposition)
- Tu es comme tu es (estime de soi)

- La légende du colibri (chacun peut contribuer à améliorer la situation)
- Le vaillant petit tailleur (être petit n'empêche pas d'agir)
- Max et Lilli ont peur des images violentes
- Max et Lilli ont du mal à se concentrer
- Max et Lilli veulent tout tout de suite
- Max décide de faire des efforts
- Lilli se dispute avec son frère
- Ernest est malade
- Ernest et Céléstine : la grande peur

BD : Les pico bogue pour les plus grands

- Mes émotions Gaston la licorne
- La couleur des émotions

-Qu'est ce qu'être en bonne santé ? livret qui peut être une base de réflexion et d'information (en particulier pour rechercher ce qui nous permet de nous protéger des maladies.

3/ Les activités/ la participation active à la lutte contre la propagation du virus

Un bon moyen :

- d'apaiser la peur en étant dans la protection des autres.
- de participer aux respects des précautions sous forme ludique (chant, mot clé, théâtre arts plastiques...)
- d'avoir chacun sa mission bien précise (responsabilisation)
- et d'en rendre compte en fin de journée (valorisation)

#### **IV/ S'appuyer sur les compétences psycho sociales pour faire émerger le positif**

Partie d'avantage destinée au élèves de primaire

Ces compétences sont au nombre de 10 et sont présentées par couple

- Savoir résoudre les problèmes ; savoir prendre une décision
- Savoir communiquer efficacement ; Etre habile dans ses relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi ; avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions

La situation actuelle, parce qu'elle est inhabituelle, dérangeante, durable, est une « opportunité » pour sortir de ses zones de confort et rechercher des alternatives en développant de nouvelles compétences, valorisantes, rassurantes, résilientes.

##### 1/ a-Savoir résoudre un problème ; b-savoir prendre une décision

a- Ex de problème : Je ne peux pas jouer comme avant avec mes camarades

Ex de solution : On réfléchit ensemble pour trouver des jeux qui respectent les distances

Ex : le jeu du parachute ; jeu de la marelle ; 1-2-3 soleil ; jeu de la communication sans balle

b-Ex de Problème : Je veux aider à combattre le virus

Décision : Je pense à me laver les mains

##### 2/ a-Savoir communiquer efficacement ; b-être habile dans ses relations interpersonnelles

a-Je veux m'adresser à quelqu'un, mais je ne peux pas le toucher pour capter son attention.

**Pour les petits**, se mettre d'accord sur une petite mélodie d'appel :

Ex : « *ah, vous dirais-je maitresse (ou nom de la personne à qui on souhaite s'adresser), ce qui cause mon tourment...* »

**Pour les plus grands** : apprentissage de la communication positive

-Je vérifie que la personne n'est pas déjà en train de parler avec quelqu'un d'autre.

-Je l'appelle par son prénom en la regardant, assez fort pour qu'elle m'entende mais pas trop fort pour qu'elle ne se sente pas agressé.

-J'attends qu'elle me réponde qu'elle est disponible

-Je lui « envoie mon message », par exemple « je n'ai pas compris ce que je dois faire, peux-tu m'aider ?

Nous nous interrogeons sur ce que nous pourrions ressentir si

- La personne ne me répond pas
- Elle me répond mais ce n'est pas ce que j'attendais ?
- Elle me répond ce que j'attendais ?

b-Un de mes camarades est de mauvaise humeur : qu'est ce que je peux dire ?

ex : -*Moi aussi je suis de mauvaise humeur, ça va être gai aujourd'hui !*

-*C'est son problème, il n'a qu'à rester dans son coin*

-*Le pauvre, je vais aller lui parler et le réconforter*

Réfléchir ensemble sur la conséquence de chaque réponse sur son propre bien être, sur celui du camarade et sur l'ambiance du groupe.

### 3/ a-Avoir conscience de soi ; b-avoir de l'empathie pour les autres

a-je prends soin de moi :

\*Je demande des explications pour comprendre ce qui se passe.

\*Je fais de mon mieux pour respecter les gestes barrières et en renforçant mes défenses immunitaires.

\*Je me fais aider quand nécessaire.

b-Je prends soin des autres :

\*Je fais de mon mieux pour appliquer les gestes de protections

\*pour ne pas contaminer les autres, et qu'ils risquent de contaminer à leur tour des personnes plus fragiles que nous.

### 4/ a-Savoir gérer son stress, b-savoir gérer ses émotions

a-je fais de mon mieux pour exprimer mes émotions avec des mots.

J'utilise les outils qu'on me donne (les bonhommes des émotions, le photo langage)

b-Rechercher de quoi on a besoin pour pouvoir les gérer. Partager avec d'autres afin d'avoir d'avantage d'idées.

Evaluer si ce qu'on a mis en place a fonctionné. Se faire aider si besoin.

Exemple d'activité : lire l'histoire des chaudoudoux et faire des chaudoudoux



## QUELQUES PISTES POUR ANIMER UN DEBAT CONCERNANT LA SITUATION

### 1/ Avant le débat

- Proposer une activité de découverte (qu'est ce qui a changé ou qui est nouveau dans la classe). Si vous avez une mascotte, vous pouvez la mettre à contribution
- Ou/ Et de détente (relaxation, médiation), ce qui permet à chacun de s'installer dans son espace (tapis) et de mettre en place les distanciations physiques
- Ou/et le chant qui refait l'unité du groupe, et amène de la joie et de l'apaisement. Le chant peut être précédé d'échauffements corporels (ancrage du corps comme un arbre, exercice de respiration, assouplissement du corps et de la bouche, modulation de la voix, de la résonance du son...) . Cela permet là encore de placer les enfants selon les mesures de distanciation requises et en douceur.

### 2/ Pour commencer le temps de partage :

- Partir si possible de leur parole :

*Ex : « Qui peut me raconter ce qui s'est passé pendant tout le temps ou on ne s'est pas vu ? »*

*Ou « Quels sont les mots que vous avez le plus entendu ces dernières semaines ? »*

Etc

- Ou d'une histoire qui peut introduire le partage

*Ex proposition de séance avec l'histoire du petit Martin « la couronne à virus »*

- le temps de partage peut être pensé en plusieurs temps pour être plus gérable et digérable, et entrecoupé d'activités d'appropriation.

### 3/ Des éléments de langage pour reformuler à la suite des échanges

Valoriser autant que possible les paroles des enfants en commençant la reformulation ou les ajustements par exemple par :

- bravo, vous savez beaucoup de choses
- Alors si j'ai bien compris...
- Si on reprend ce que vous avez dit...
- Et saviez vous en plus, que....

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

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

**Un virus** c'est un tout petit riquiqui de rien du tout, qu'on ne peut pas voir à l'œil nu, mais qui peut-être très méchant : comme quoi...les méchants ne sont pas toujours gros, grands et moches comme dans les histoires.

*Activité : chacun dessine le virus. On peut afficher les dessins de la classe. On peut par la suite mettre tous les dessins dans une boîte et la fermer avec du scotch*

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

*Support possible : <https://youtu.be/tRQVLt7d5t4>*

**-Mais il ne peut vivre et se développer que s'il s'installe sur un être vivant** comme l'humain, par exemple.

\*Souvent, le corps des humains reconnaît que c'est un ennemi, lance ses soldats dessus (qu'on appelle des anticorps) et hop, le réduit en miettes. On dit alors qu'on est immunisé : notre corps a en stock les soldats nécessaires pour le combattre et de quoi en mobiliser plein d'autres en cas de nouvelle attaque.

\*Parfois, comme c'est le cas pour ce virus, il ne le reconnaît pas parce qu'il n'a jamais été en contact avec lui, et le temps qu'il s'aperçoive que c'est un méchant, le virus a eu le temps de s'installer et de faire des dégâts. Le combat est alors très dur : selon les personnes, on a mal à la tête, de la fièvre, mal partout, des difficultés à respirer...

**C'est la maladie, qu'on appelle COVID 19 ( COrona VIRus Disease).**

Notre corps se défend comme un brave et au bout de quelques jours, il arrive à prendre le dessus sur l'ennemi. Du coup, notre corps est armé pour se défendre si le même virus se présente à nouveau. (comme pour la grippe, mais en plus méchant).

\*Les personnes fragiles parce qu'elles sont beaucoup exposées au virus, ou déjà malades ou âgées, 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.

-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 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 et de ne pas pouvoir satisfaire nos besoins comme d'habitude (de manger à notre faim, de gagner de l'argent pour les parents, de voir les copains...)

-**Cela a changé nos habitudes** et ce n'est pas toujours très agréable. Ex :-----  
Mais changer ses habitudes, c'est aussi l'occasion de voir les choses autrement et souvent d'être créatifs. Ex-----

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

Peur de ?

Tristesse de ?

Colère de...

Joie de ?

Culpabilité de ?

*Activité : mimer des émotions*

-Le temps durant lequel nous sommes restés chez nous a permis de limiter vraiment le nombre de contamination, et donc d'hospitalisation 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 miette**, comme si nous étions **des supers héros.**

*Activité : Posture du super héros (voir fiche sur internet)*

#### **4/ Agir ensemble pour combattre le coronavirus**

##### **Quels moyens d'actions quand on est un enfant ?**

*Exemple d'activité possible : lire « la légende du colibri »*

##### a/ Avoir des informations simples pour comprendre comment se défendre.

Ce qu'on sait aujourd'hui :

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 et porter parfois un masque pour les adultes.

Pourquoi pas de masque pour les enfants ?

Parce qu'un masque c'est gênant. L'enfant risque de le toucher régulièrement ce qui rend la protection tout à fait inefficace.

## B/ Se protéger et protéger les autres

Faire parallèle avec les protections contre la grippe

-les gestes barrières : se laver les mains soigneusement régulièrement, tousser dans son coude, se moucher et jeter son mouchoir.

- Rester éloignés les uns des autres (au moins 1 m), et du coup, pas de câlins, pas de bisous, pas de jeu de chat..

- si on doit s'approcher, se laver les mains et mettre un masque.

- Eviter de toucher les objets, les poignées de portes...

supports <https://youtu.be/Yld9Jjj0MqE>

<https://youtu.be/HUNP81Go6IQ>

<https://youtu.be/As2FHOHnCeU>

*Proposition d'activité : Chanson tape tape petite main, mettre sa cape du super héros (voir proposition séance « les super héros » en annexe)*

*Objectif : assurer régulièrement la distanciation physique*

## c/ A votre avis, comment on peut aider notre corps à se protéger du coronavirus comme un bouclier ?

Notre corps renforce son immunité (sa capacité à se protéger des maladies) quand.....

-----  
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, qu'on apprend à faire avec ce qu'on a,

On fait des activités différentes....

### Activités :

créer son bouclier et le décorer

Livret « qu'est ce qu'être en bonne santé ? »

Relaxation, sophrologie (petit bambou)

Gaston la licorne

## d/ Comment je peux aider les autres ?

-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 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, 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.

### *Proposition d'activité :*

*-chanson « prendre soin »*

*-Chant de tape tape*

*-Miaou, le chat*

**En synthèse**

- Faire le jeu de théâtre de l'extra terrestre à qui il faut expliquer la situation et apprendre les gestes de protections.
- Faire des dessins de situations différentes adaptées ou non au geste barrières. Les enfants cochent ou barrent en fonction
- Chanter « prendre soin »