

# Comment gérer son stress et celui de ses élèves lors du déconfinement?

**Marina Dumas, Ph.D, H. Poncet-Kalifa (psychologues), Dr. Coline Stordeur, Dr. Emma Baron, Dr. Alexandre Hubert, Pr Richard Delorme (pédopsychiatres).**

**Centre d'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hôpital Robert Debré, Paris**

La crise du Covid-19 a imposé un confinement assez prolongé associé à des inquiétudes. Vous avez malgré tout su vous adapter rapidement et innover pour continuer à enseigner, mais à distance. Bravo !

Le déconfinement nous inquiète tous, en tant qu'adultes mais aussi en tant que professionnels de l'enfance. La reprise du travail en présentiel est envisagée par les enseignants comme particulièrement difficile : non seulement les modalités de reprise restent incertaines, mais en plus la crainte d'être infecté par les élèves est très importante.

## **Avant tout, voici une précision importante :**

# Le risque de contamination par les enfants paraît faible au vu des données scientifiques récentes. Avant le confinement, on pensait que les enfants étaient très contagieux, ce qui ne semble plus le cas pour les enfants de moins de 10 ans. Il y a plusieurs publications dont celle du comité scientifique Covid-19 du Ministère de la Santé qui soulignent ce point. Cependant, le stress des enseignants est palpable et les nouvelles organisations dressent un schéma incertain qu'il faut appréhender.

Voici quelques outils pour mieux prévenir et gérer votre stress, mais aussi celui de vos élèves lors de la reprise scolaire qui s'annonce.

## **Prévenir la survenue d'une anxiété importante : je prends soin de moi**

Les missions habituelles qui vous sont confiées se modifient sensiblement. Il s'agit toujours de continuer votre travail d'enseignant, mais dans un contexte qui facilite l'émergence d'une tension importante. Vous pouvez vous trouver fragilisé et plus sensible émotionnellement. Prendre soin de soi est un enjeu majeur pour être à l'aise dans la reprise de son travail en présentiel.

# *Je veille à mon hygiène de vie* : Je privilégie une alimentation saine et variée. Je limite ma consommation d'alcool et de tabac, particulièrement avant le coucher. Je m'accorde une bonne nuit de sommeil (un adulte a besoin en moyenne entre 7 et 9 heures de sommeil par

jour). Je vis autant que possible avec des horaires réguliers. Je prends soins de mon corps en faisant de l'exercice physique (au moins 20 minutes par jours! La marche rapide compte aussi). J'évite les chaînes d'infos en continu et tous les alertes sur mon téléphone qui me donnent des informations - le plus souvent stressantes - à toute heure de la journée.

**# Je prévois quotidiennement au moins 3 activités agréables qui me ressourcent :** écouter de la musique, un podcast, lire, regarder un film, une série, prendre un bain, téléphoner à un ami, cuisiner, chanter, regarder un guide de voyage, dessiner, faire de la musique, tricoter... Je peux relever quotidiennement 3 moments positifs et me les remémorer en détail le soir.

**# Je cherche du soutien auprès de mon entourage (ma famille, mes amis, mes collègues).**

- J'identifie les personnes-ressources : celles avec lesquelles je suis à l'aise pour partager mes émotions, mes inquiétudes, ma souffrance et aussi celles avec lesquelles je ressens des émotions agréables, avec lesquelles je passe facilement de bons moments.
- Je peux les appeler, leur envoyer des emails ou même organiser des visio avec eux. Il est important de programmer des rendez-vous avec ses amis. Dans la course du quotidien et le stress, il est parfois difficile d'établir et de maintenir des routines agréables. Très vite on se met à parer à l'essentiel, et - paradoxalement - c'est rarement les activités les plus agréables que l'on maintient lorsqu'on commence à se sentir moins bien.
- Je m'autorise à exprimer mes besoins à mes proches, par exemple lorsque je n'ai pas envie de parler ou si j'ai besoin d'un moment au calme. Je peux m'inspirer de techniques d'affirmation de soi: [Cliquez ici](#)

**# Je fais des exercices de relaxation, de respiration.**

En prévention d'une situation de stress plus intense, je mets en place la technique la plus adaptée de respiration que l'on appelle la cohérence cardiaque pour aider son corps à se stabiliser et à ressentir un bien-être. Le corps qui a appris à être au calme va se détendre plus facilement au moment de stress. Attention : pour que cela soit efficace, il est important d'être régulier ! Nous vous conseillons de faire tous les jours de la cohérence cardiaque, 5 minutes x 3 fois par jour. La clef du succès est la répétition.

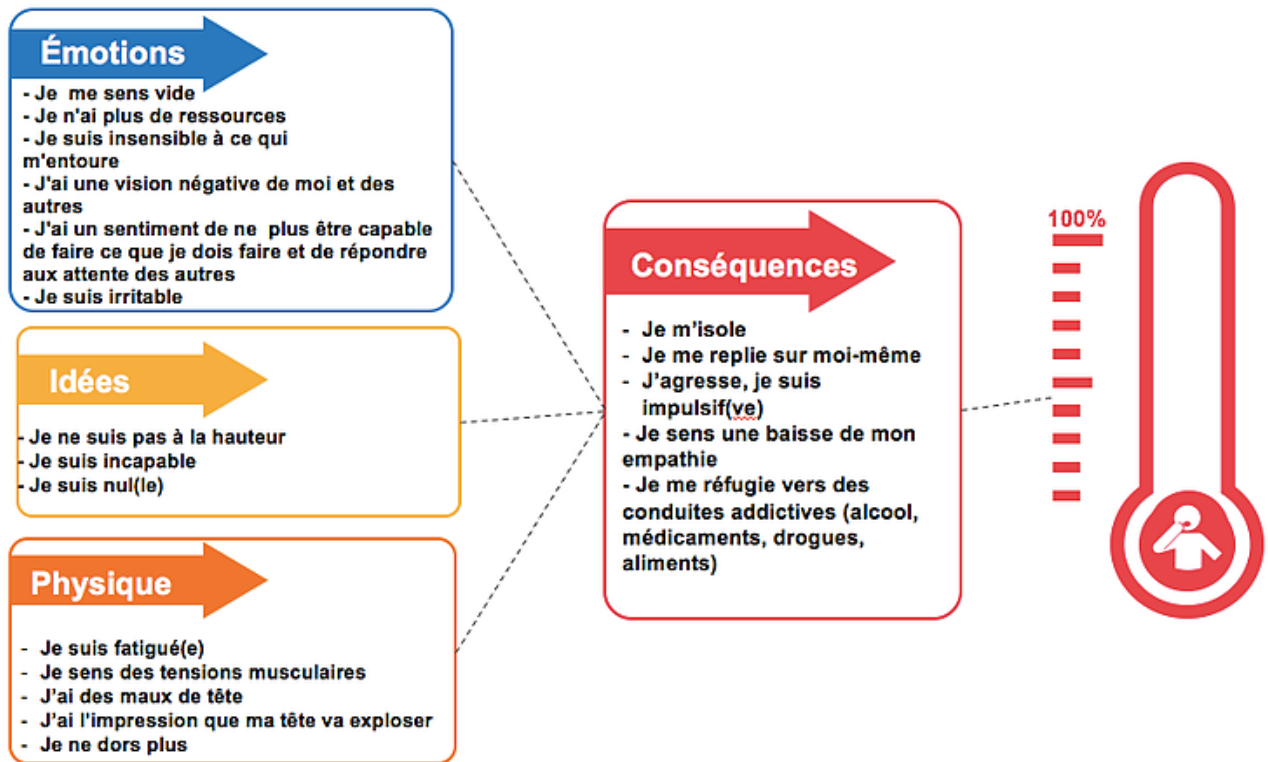
- Il existe différents exercices gratuits sur youtube : [ICI](#)
- Vous pouvez aussi télécharger l'application Respirelax

**# J'applique 3 règles de prévention : je hiérarchise, je m'épargne et je me montre indulgent envers moi-même.**

- Je hiérarchise : Posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce qui est le plus important tout de suite ? » Exemple : Faire à manger ou répondre à mon enfant qui a besoin de moi à cet instant ?
- Je m'épargne: Évitez également de prévoir des tâches avec trop d'objectifs. Fractionnez-les ou déléguez une partie à vos proches.
- Je me montre indulgent avec moi-même: On n'est pas un mauvais enseignant parce qu'on modifie certaines règles afin de favoriser le vivre-ensemble durant cette période. Certaines règles devront être assouplies, d'autres instaurées.

## Mon anxiété est assez importante et je veux essayer de mieux la contrôler

*# Savoir repérer des émotions, des idées ou des symptômes physiques qui montrent que je me sens fatigué(e), voire épuisé(e). Si je suis dans le rouge, cela signifie qu'il faut agir plus intensément et sans tarder.*



*# Faire des exercices de respiration (plusieurs techniques).*

Ces exercices peuvent être faits quand je sens que je suis en perte d'énergie. Faites attention au rythme : rappelez-vous que lorsqu'on est stressé, on a tendance à respirer de façon plus superficielle, la respiration s'accélère, le battement du cœur aussi, et on se sent vite essoufflé, ce qui contribue au sentiment d'épuisement... Pour vous aider à compter les secondes, vous pouvez indiquer le rythme 1 -2 -3 avec vos doigts.

- La technique de respiration dite du « petit chien »
  - J'inspire par le nez, pendant 5 secondes
  - Je bloque mon souffle, pendant 4 secondes

- J'expire par la bouche pendant 3 secondes
- La technique de respiration « 5-4-3-2-1 »

**L'exercice 5\_4\_3\_2\_1 est un exercice de stabilisation émotionnelle. Ce lien permet de faire cet exercice d'une durée de 15 minutes en étant guidé : [ICI](#)**

- La technique de respiration dite « anti-panique »
  - Je vide bien mes poumons
  - J'inspire lentement et amplement pendant 4 secondes
  - Je bloque l'air dans mes poumons pendant 10 secondes. Je sens une contraction du thorax.
  - Je souffle doucement pendant 7 secondes comme si je cherche à faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre.
  - Je recommence 4 à 5 fois jusqu'à percevoir des sensations de relâchement. Puis, je poursuis avec une respiration normale, lente, sur 4 à 5 cycles de respiration.

**# « Partout où je suis, je fais une pause ». En seulement 4 minutes, en salle des maîtres, entre deux cours ou dans votre voiture sur le parking, vous pouvez discrètement faire une pause.**

- Je prends le temps de m'arrêter. Je m'assois. Je ferme les yeux. Je note les sensations qui apparaissent et j'observe les éventuelles crispations, tensions, douleurs.
- Je porte mon attention à mon souffle, sans le modifier. Je suis chaque inspiration et chaque expiration, pendant quelques cycles de respiration.
- Les yeux fermés, je perçois juste les sons. Puis j'ouvre les yeux et je porte attention à la pièce dans laquelle je me trouve. Je prends une grande respiration. Je souffle, je sens la chaise sur laquelle je suis assise, je me lève, je secoue mes mains, bras, jambes. Et je peux reprendre mon activité.

**# Tout au long de la journée : je m'entraîne à la mentalisation positive.**

Une fois que je suis au calme, après la pause, la relaxation ou la cohérence cardiaque, je me rappelle « les petites choses qui font que j'aime mon/mes enfant(s) », « la dernière fois qu'il/elle/ils m'ont ému(e)(s) », « ce qui donne du sens à mon métier », « mon dernier fou-rire avec mes amis »... Je peux me faire un album photo mental ou un album photo physique avec des photos qui me font du bien.

**# En fin de journée : j'essaie de me ressourcer et de réfléchir aux éléments positifs de la journée. Même s'il y a eu des moments difficiles, il y a probablement eu également des bons moments. Pensez à ceux-là en vous disant :**

- Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ? Qu'est-ce que j'ai vu, entendu, ressenti aujourd'hui de suffisamment bon ?

- Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ?
- On peut aussi faire cet exercice lors d'une petite réunion familiale en fin de journée en s'interrogeant à tour de rôle et en partageant.
- Je finis cet exercice en me disant : « JE FAIS CE QUE JE PEUX » et j'apprends à me dire cette phrase plusieurs fois par jour.

### **# Ne pas hésiter à prendre contact avec un professionnel.**

- Ne vous isolez pas, partagez votre vécu avec vos proches et vos collègues : ils comprendront !
- L'association Croix Rouge Écoute est disponible de 8h à 20h et 7j/7 : 0 800 858 858. L'aide psychologique est d'autant plus efficace qu'elle intervient rapidement.

## **Comment gérer le stress de mes élèves ?**

La gestion du stress de la classe n'est jamais simple. Il y a une vraie dynamique de classe qu'il est important de mobiliser. Vous connaissez parfaitement votre classe, et vous verrez combien finalement les enfants sont heureux de revenir à l'école et de reprendre leurs habitudes.

Cependant, cela ne saurait cacher un certain nombre d'inquiétudes chez vos élèves.

\* Elles sont toutes assez communes, et donc vous avez déjà l'habitude de les gérer. Elles seront juste un peu plus intenses ou présentes chez un plus grand nombre d'élèves. Il peut s'agir par exemple de la peur de résultats scolaires insuffisants, de l'échec, de la séparation avec leur famille, d'un déménagement qui aura lieu prochainement...

\* Il risque cependant d'y avoir de nouvelles préoccupations qui correspondent aux préoccupations concrètes des enfants dans ces situations de crise sanitaire et économique. Par exemple, la peur d'être infecté par le Covid-19, la gestion des règles de distanciation sociale, ou encore la peur des difficultés économiques (16% des enfants de moins de 10 ans s'inquiètent durant la crise de l'impact économique de la crise sur la vie de leur famille...)

Bien évidemment, les stratégies globales de gestion de la classe dépendent de l'âge développemental des enfants dont vous avez la charge, vous le savez bien. Nous vous rappelons juste quelques outils généraux qui peuvent vous être utiles pour gérer le stress de la classe.

### **# Continuez d'assurer une communication de qualité avec vos élèves.**

- Favoriser une discussion entre élèves quant à la situation. Ne les forcer pas à parler du Covid. Favoriser simplement une discussion simple où chaque élève pourra raconter vraiment une situation qu'il a bien aimée depuis la fermeture de l'école.

- Vous pouvez prendre part à la discussion en régulant les tours de paroles.
- Pour les plus grands, cela peut être aussi le début d'un thème à l'écrit ou d'un travail en art plastique.
- Si on vous interpelle, corrigez les idées fausses et lutez contre la stigmatisation (par exemple, évitez les termes tels que "virus chinois" pour évoquer le coronavirus CoVID-19). Il est important que l'information soit claire pour vous afin de lutter contre la désinformation.

**# Assurez la sécurité de vos élèves (et de vous-même). Vous connaissez les règles de distanciation sociale adaptée à votre établissement, vous connaissez vos élèves. La sécurité sera affaire d'ajustement entre les deux.**

- Il y a un message assez complexe à faire passer mêlant la sécurité individuelle et la sécurité collective: *Protéger les autres, c'est se protéger soi-même.*
- Pour les enfants de classe primaire, les slogans diffusés par les médias provenant de Santé Publique France peuvent être vraiment utiles ([ICI](#)). Les enfants les ont déjà entendus.
- Chaque école aura un aménagement qui lui est propre. Donc il faudra bien expliquer les nouvelles règles de l'école à vos élèves.
- Beaucoup d'enfants n'ont pas connaissance des mesures barrières ou ont du mal à les appliquer systématiquement (il faudra apprendre à les gérer dans des situations complexes comme les temps de récréation ou de repas)
- Pensez à féliciter vos élèves lorsqu'ils respectent les gestes barrières.

**Pour les plus petits (maternelles - CP):**

- Proposez des activités ludiques autour de la prévention: création d'affichette avec les règles de base, atelier lavage de main.
- Vous pouvez familiariser les enfants à exprimer leurs émotions, *par exemple choisir une couleur par état d'esprit (sérénité, joie, anxiété, etc ...) que l'élève pourra afficher sur son bureau en début de journée. On peut également proposer un cahier pour suivre l'évolution dans la journée et la semaine.*

**Pour les plus grands (collège/lycée):**

- Prévoir un temps de discussion ouverte sur la santé mentale: *vous sentez vous anxieux, quelles méthodes avez vous trouvé pour aller mieux, etc ...*
- L'afflux d'informations plus ou moins vérifiées est un levier majeur du stress chronique en période de pandémie. Discutez de l'information et de la validité des sources.

**# Certains élèves auront peur et seront stressés.**

- *Rassurez-les sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle. La peur se transmet aussi rapidement.* Essayez de proposer à l'enfant qui exprime sa peur aux autres élèves un temps de parole plus individuel avec lui.
- *Introduisez des temps calmes.* Des temps de pause en écoutant de la musique, en regardant une vidéo éducative, un temps de dessin ou de lecture dans le calme vont permettre des moments de répit pour les élèves et aussi pour vous. Attention : la lecture n'est pas toujours simple quand on est très stressé - parfois on rumine encore plus).
- *Introduisez une routine de relaxation en début de classe.* Evitez les exercices de respiration si les enfants ne portent pas de masques. Cela oblige souvent à faire des respirations profondes avec des souffles longs - privilégiez les exercices de méditation pour enfant comme par exemple : [Cliquer ici](#)

- [Pour toute la famille](#)

28,478 vues

[Pédopsychiatrie, CHU Robert Debré](#)

48 Boulevard Serurier, 75019 Paris

•

©2020 par Dr Benjamin Landman. Service de pédopsychiatrie, CHU Robert Debré.