

DECONFINEMENT, RETOUR à L'ÉCOLE... QUELQUES REPERES

Sandrine Faucher, Marie Maronne, Aline Tabardin, Psychologues Education Nationale

Avant de réfléchir aux conditions d'accueil des enfants à l'école le 12 mai, il nous paraît nécessaire de reposer le cadre de ce retour pour une réflexion plus approfondie.

Le contexte

Il faut effectivement considérer que ce retour à l'école se déroule dans la phase aigüe de la crise. Elle est encore loin d'être terminée. Nous sommes donc toujours dans la gestion de cette crise dont nous ne connaissons pas la fin, où il est encore difficile d'imaginer « l'après ». Une phase où plane encore beaucoup de doutes, d'angoisses et de questions. ... Une phase où nous avons besoin plus que jamais de sécurité et de protection.

Comme dans toute crise, la prise en compte des **besoins psychosociaux prioritaires** doit être au centre de toutes nos actions que ce soit pour les élèves que **vous allez accueillir mais aussi pour vous et vos proches** :

- **Besoin de protection et sécurité** ... pour vivre et revivre ;
- **Besoins primaires**... pour vivre et survivre ;
- **Besoin d'information**... pour savoir, pour comprendre ;
- **Besoin de liens sociaux- appartenance**... pour se sentir relié aux autres, en communauté.
- **Besoin de reconnaissance**... pour exister.

La gestion du retour en classe sera donc centrée d'abord **sur le collectif** et les besoins collectifs pour évoluer, dans un second temps, vers **les besoins individuels** et les symptômes.

Notre réflexion nous amène à considérer 3 moments spécifiques :

- 1) **L'avant** : en amont du 12 mai.
- 2) **Le temps d'accueil et de retour à l'école** : à partir du 12 mai et pendant quelques jours si le retour des enfants se fait de façon échelonnée ou par groupes alternatifs.
- 3) **L'après** : l'après-entrée et jusqu'aux vacances d'été.

Un 4^{ème} temps pourrait être envisagé, celui de la rentrée de septembre qui sera également un temps primordial dans la vie des élèves et des enseignants, mais qu'il est difficile d'envisager aujourd'hui car, justement, nous sommes dans cette temporalité de phase aiguë qui demande adaptations et réajustements en fonction de l'évolution.

En amont du 12 mai

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 prendre soin des enfants et être à l'aise dans la reprise de son travail en présentiel.

Quelques points de repères	Préconisations
<p>La préparation psychique de l'équipe pédagogique dans sa fonction d'accompagnement de l'enfant</p>	<p>Prendre un temps pour « refaire équipe » : pour connaître le vécu particulier de chacun, pour pouvoir partager son expérience, sa vision.</p> <p>Ce temps est indispensable :</p> <p>Il permet à chacun d'être entendu et reconnu (dans ses difficultés, ses questionnements, ses appréhensions, ses fragilités et ses limites). Echanger avec les collègues et partager ses émotions permet d'apaiser son stress.</p> <p>Il permet ainsi de se ressourcer, de se rassurer et de s'autoriser à se faire confiance.</p> <p>Il permet de mettre à jour les ressources individuelles et collectives auxquelles chacun pourra faire appel.</p>
<p>En situation de crise, on s'appuie sur ce qui marche d'habitude, on n'est pas des super héros !</p> <p>Nous n'avons pas tous les mêmes capacités d'accueil</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tout ce qui est fait en temps normal pour accueillir est précieux, déterminant (plus important qu'une prise en charge clinique). ● Ne pas se mettre la pression, ne pas vouloir tout gérer, se faire confiance. ● L'important est d'être attentif à l'autre et d'être capable de s'ajuster à ses réactions... cela est déjà beaucoup ! ● Être soi-même, c'est ce qui rassurera le plus les enfants. ● Pour aider au mieux vos élèves, il est important que vous soyez vous-même en mesure de gérer la situation. Ne pas s'imposer d'affronter individuellement une situation qui nous met trop à

	de l'angoisse, de la souffrance, ...	mal : partager avec l'équipe pour une recherche de solution collective voire déléguer à un collègue plus serein vis-à-vis de cette situation (sans culpabiliser !).
Au-delà des équipes pédagogiques...	La responsabilité de la gestion de la crise s'étend à tous.	<ul style="list-style-type: none"> ● Le soutien hiérarchique : les enseignants ont besoin d'avoir la garantie que leur hiérarchie leur fait confiance, ils ont besoin d'être rassurés sur leur compétence à faire face et approuvés dans leurs initiatives. Les messages bienveillants de leurs inspecteurs sont donc les bienvenus. ● Le soutien des autres professionnels (enseignants spécialisés, psychologue scolaire, médecin scolaire, services sociaux, services de soin...) : personnes ressources qui permettent de créer de la distance dans la proximité, de favoriser la prise de recul, et d'apporter de la familiarité dans la situation étrange et étrangère qu'est la situation de crise en milieu scolaire.
Communication avec la famille	<p>La communication entre l'école et la famille a été essentielle lors du confinement pendant lequel les parents ont été mis au cœur du dispositif « continuité pédagogique ».</p> <p>Aujourd'hui, la communication reste essentielle pour les rassurer mais également pour en faire de véritables partenaires dans cette</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Le déconfinement est une source d'anxiété importante pour tous, il faut donc veiller à communiquer aux familles de façon extrêmement précise les conditions d'accueil des enfants pour qu'elles soient rassurées et se montrent, à leur tour, rassurantes à l'égard de leurs enfants. Être proactif permet d'assurer cet accueil rassurant et chaleureux (consignes affichées, distances de sécurité visibles, informations transmises en amont aux parents...) et donne la possibilité aux parents de sensibiliser les enfants aux gestes barrières et à la distanciation physique. ● Renforcer les interactions positives avec le parent et les enfants. N'oublions pas que c'est justement pendant les situations de crise que l'enfant a besoin de sentir les adultes proches, attentifs et cohérents.

	étape décisive de déconfinement.	
--	----------------------------------	--

Le temps d'accueil et de retour à l'école

	Quelques points de repères	Préconisations
Temps de reprise de contact	Moment délicat des retrouvailles , mélange de plaisir et de contraintes, d'excitation et d'angoisses...	<p>La coupure a été longue, les enfants ont vécu en vase clos avec leur famille, parfois dans un climat anxigène, tendu pour certains... et <u>pour les plus petits la séparation peut être compliquée !</u></p> <p>→ L'envisager comme une rentrée... sans occulter le contexte anxigène :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besoin d'accueil bienveillant, de réassurance (enfants, parents) - Besoin d'accès aux informations : cadre et conditions d'accueil... <p>Moment de remise en lien où chacun prendra des nouvelles de l'autre, exprimera ses ressentis mais devra se conformer aux règles de sécurité...</p> <p>Vos ressources psychiques seront fortement sollicitées à ce moment particulier !</p>

Dans un premier temps...

Les écouter et leur parler en ajustant le discours en fonction de leur âge	<p>Parler du virus</p> <p>Offrir aux enfants un temps leur permettant d'en dire quelque chose, c'est aussi et surtout reconnaître aux élèves un droit à la parole digne de tous citoyens</p> <p>« même en herbe... »</p>	<p><u>Partir de leurs représentations :</u></p> <p>Demandez ce que les enfants savent déjà et ce qu'ils imaginent au sujet du Coronavirus. Ils ont déjà dans la tête des informations, des images et des croyances sur le sujet. Il est important de partir de ce qu'ils savent ou de ce qu'ils imaginent pour repérer toute distorsion cognitive car le stress qu'un enfant peut éprouver au sujet de la crise peut être majoré par ce qu'il imagine ou croit savoir.</p> <p><i>Une distorsion cognitive est une interprétation erronée de faits objectifs ou d'une situation. Il s'agit de mauvaises interprétations au sujet d'un évènement. Par exemple, les enfants ont entendu répéter que les personnes âgées étaient plus vulnérables face au COVID-19. Ils savent que l'on doit éviter de</i></p>
---	---	--

<p>Besoin d'informations fiables :</p> <p>Pour faire le tri parmi cette abondance d'informations dans laquelle il est difficile de se retrouver</p>	<p>L'information « descendante » a peu d'efficacité. Il est plus intéressant d'être à l'écoute de ce qu'ils en disent, de leurs questions, de leurs réactions pour ne pas les devancer. C'est en observant tout ça que vous mettrez à jour leurs besoins.</p>	<p><i>voir les grands-parents. Au départ de cette situation, certains enfants peuvent rencontrer les distorsions cognitives suivantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Les personnes âgées sont plus fragiles. Mes grands-parents sont âgés, cela veut dire qu'ils vont mourir</i> - <i>Moi, je ne suis pas vulnérable puisque je ne suis pas vieux. Les enfants et les adolescents ne risquent rien</i> <p>Ne les forcez pas à parler du Covid. Posez des questions ouvertes et écouter. Favoriser simplement une discussion où chacun pourra s'exprimer librement sur la situation ou sur son vécu pendant le confinement.</p> <p>Ne minimisez pas les inquiétudes, ne les ignorez pas. Montrez-leur que vous comprenez ce qu'ils ressentent et rassurez-les sur le fait qu'il est naturel d'être inquiet dans une telle situation.</p>
<p>Besoin de faire sens :</p> <p>Comprendre pourquoi il est nécessaire de respecter toutes les mesures de sécurité.</p> <p>Donner le sentiment à l'élève qu'il est en sécurité.</p>	<p>Parler de la sécurité</p> <p>Se sentir protégé en donnant du sens aux gestes barrières et comprendre leur utilité.</p> <p>Message assez complexe à faire passer mêlant la sécurité individuelle et la sécurité collective : Protéger</p>	<p>L'objectif va donc être de tout faire pour rassurer, protéger et restaurer la confiance pour que les enfants puissent se réinscrire le plus positivement possible dans la vie. Et l'école fait partie intégrante de la vie d'un enfant.</p> <p>Expliquer aux enfants qu'ils peuvent aller à l'école en toute sécurité serait leur mentir, la vie est faite aussi de choses difficiles. Leur dire, qu'en revanche, un certain nombre de mesures réduisent les risques et que tous ensemble nous serons forts pour nous protéger → en faire un jeu, un défi permet de rendre les enfants acteurs, de dédramatiser et aide au respect des règles.</p> <p>Beaucoup d'enfants n'ont pas connaissance des mesures barrières et auront du mal à les appliquer systématiquement. Il faudra apprendre à les gérer dans des situations complexes comme les temps</p>

	<p>les autres, c'est se protéger soi-même.</p> <p>Toutes ces explications simples font que la peur se transforme et l'enfant ne ressent plus cette impuissance qui paralyse tout le monde.</p>	<p>de récréation ou de repas. → Faire appel à leur créativité et leur imagination pour trouver des solutions, des idées de jeux...</p> <p>Faire de cette nécessité de protection un défi solidaire qui soudera la communauté scolaire autour de ce but commun.</p> <p>Pensez à féliciter vos élèves lorsqu'ils respectent les gestes barrières.</p> <p>Remarque : Un visage masqué peut être effrayant pour un enfant, car il ne peut plus se baser sur les repères émotionnels du visage. D'où l'importance d'expliquer le port du masque, quitte à le transformer en jeu comme « <i>on est des super-héros face au coronavirus, on met notre panoplie pour l'empêcher de passer</i> ».</p>
--	--	--

Dans les jours qui suivront, d'autres questions arriveront probablement, le besoin de rappeler les règles de sécurité, le besoin d'infos supplémentaires ou d'être de nouveau rassuré... **Besoin d'en reparler !**

<p>Informers sans effrayer</p>	<p>L'incertitude est anxiogène.</p> <p>Ne pas surinformer :</p> <p>Ne répondez qu'à ce qui est demandé.</p> <p>N'anticipez pas leurs questions et ne donnez pas trop de détails.</p>	<p>L'information donnée donne le sentiment de contrôler la situation et augmente le sentiment d'efficacité personnelle. Les explications et les informations données doivent toujours être adaptées à l'âge de l'enfant.</p> <p>Face à une question d'enfant, l'adulte doit comprendre qu'il y a toujours une <u>théorie infantile</u> et que l'enfant cherche avant tout à savoir si sa théorie est juste ou non. Le plus simple est, avant de lui répondre de lui demander ce qu'il a compris, ce qu'il en pense. Et en fonction de sa réponse, l'adulte s'adapte et apporte l'explication qui lui semble la plus adaptée (H. Romano).</p> <p>Mettre des mots – simples – évite de laisser l'enfant dans le vide et lui apprend à ne pas laisser ses émotions sans décryptage.</p>
---------------------------------------	--	--

	<p>Ne les surchargez pas d'informations qu'ils ne peuvent pas assimiler.</p> <p>Ne leur mentez pas.</p>	<p>Choisissez des termes simples pour définir le Coronavirus mais dites la vérité.</p> <p><u>Voici une proposition pour les plus jeunes enfants :</u></p> <p>« Le Coronavirus s'appelle aussi COVID-19. Vous avez dû en entendre parler car c'est la maladie dont tout le monde parle. On peut comparer le Coronavirus à une grippe. Les symptômes sont les mêmes. Ce qui est inquiétant par rapport à la grippe c'est qu'il y a plus de personnes qui tombent gravement malades en attrapant la maladie.</p> <p>Il y a toujours eu dans le monde des microbes et des virus qui circulent. On en rencontre tous les jours et notre corps a appris à se défendre contre eux. Le Coronavirus est un nouveau virus. Nous ne le connaissons pas encore très bien et nous n'avons donc pas encore trouvé les moyens pour le combattre. C'est pour cela que beaucoup de médecins et de chercheurs travaillent ensemble pour le comprendre et trouver les armes pour s'en débarrasser.</p> <p>En attendant, il y a des choses importantes que nous pouvons faire pour bien nous protéger. Eternuer ou tousser dans le pli de son coude, utiliser des mouchoirs en papier et les jeter ensuite à la poubelle, se laver les mains régulièrement et correctement avec de l'eau et du savon. Respecter toutes les nouvelles règles que l'on va vous apprendre à l'école. »</p>
<p>Besoin de réassurance</p>	<p>Ecouter, parler, comprendre permet de donner du sens et transformer ainsi les impressions chaotiques en élément de pensée.</p>	<p><u>A chaque fois que nécessaire :</u></p> <p>Rassurez en mettant en lumière les effets positifs : la solidarité, la générosité, le temps passé en famille ...</p> <p>Rassurez-le en <u>reconnaissant ses angoisses</u> (« je comprends que tu puisses être inquiet, il est normal que tu te poses des questions »)</p> <p>Rassurez-les sur le fait que la peur est une émotion normale, naturelle et importante car elle nous permet d'être prudent et de prendre soin de nous et des autres.</p>

	<p>Ne pas exagérer, ni dramatiser.</p> <p>Ne pas rassurer avec excès</p>	<p>La peur se transmet aussi rapidement. Essayez de proposer à l'enfant qui vous semble particulièrement inquiet des temps de parole plus individuels. Il ne s'agit pas d'avoir l'illusion de l'empêcher d'avoir peur ; la peur n'est pas négative en soi, il suffit d'en avoir conscience et de savoir que faire face à elle : « Que pourrais-tu faire quand tu ne te sens pas bien pour t'aider ? quelles sont les choses qui te font du bien, qui t'apportent du plaisir ? »</p> <p>Certains enfants auront du mal à verbaliser. Tous les moyens d'expression et de symbolisation sont à encourager : dispositifs favorisant l'expression émotionnelle, dessins, productions d'écrits, thermomètres émotionnel...</p>
<p>Ajuster ses pratiques pédagogiques</p>	<p>Un enfant en temps de crise est d'abord un enfant !</p> <p>Penser que le temps d'école, même s'il est en ce moment chaotique, est un temps d'enfance : mettre du bonheur, de la gaieté, de la légèreté dans ces temps difficiles</p>	<p>L'école n'est pas un lieu thérapeutique et il est important d'offrir « dans la mesure du possible » des conditions d'apprentissage le plus proche possible de ce qu'ils ont connu avant, retrouver des habitudes, des routines ... et de l'insouciance !</p> <p>S'autoriser à passer à une pratique plus spontanée : qui dit organisation, protocole, enfants accueillis différents, dit pratiques différentes et adaptées. La valeur éducative des gestes professionnels et la qualité des interventions éducatives vont de pair avec la chaleur d'une présence authentique et la capacité à s'adapter à la situation, l'enfant du moment.</p> <p>Ne pas se fixer d'objectifs pédagogiques trop ambitieux.</p> <p>Prendre le temps d'observer pour assurer des transmissions ciblées et personnalisées, mais aussi pour être au plus près des besoins de sécurité affective des enfants.</p> <p>Réinscrire les enfants dans une dynamique et disponibilité d'apprentissage en réamorçant leur capacité d'intellectualisation.</p>

L'après ... l'impact, les réactions...

Les conséquences de cette situation de crise ne pourront s'observer qu'au fil des semaines et des mois avec, chez certains, des manifestations de souffrance psychique. Les 1^{ères} mesures s'étant d'abord centrées sur le collectif, il s'agira maintenant d'être très attentif aux besoins spécifiques un peu laissés pour compte.

L'enjeu sera de prévenir d'éventuelles carences (physiologiques, affectives, psychiques, éducatives, pédagogiques), de repérer les enfants très impactés, en souffrance qui vont nécessiter une attention plus particulière. Ils pourront, si l'expression du mal-être persiste, être redirigés vers le RASED ou des structures de soins adaptées ... Mais fort heureusement la plupart n'en aura pas besoin.

Aujourd'hui, il est important d'éviter que la situation vécue ne devienne traumatisme en repérant ce dont ils ont besoin et qui pourrait les aider. Les jeunes enfants ont une capacité d'agir et de réagir (résilience). **Redonnons-leur confiance en la vie.**

Ressources:

https://padlet.com/tabardinaline/psyE_N (regroupe des conseils pratiques et des ressources pour vous accompagner dans la gestion de cette situation)

Sources :

Delphine PENNEWAERT, psychologue de crise et du travail : conférence « Accompagner en pensant la crise Covid-19 en phases ».

Témoignage Hélène ROMANO, psychologue et psychothérapeute

Les 8 conseils de l'UNICEF

Les fiches pratiques éditées par l'hôpital R. DEBRE