

Covid-19

Promouvoir la santé de tous dans les classes & les accueils périscolaires

Enseigner & Animer avec les
compétences psychosociales

décembre 2020

IREPS Bretagne
Avec le soutien de
l'ARS Bretagne

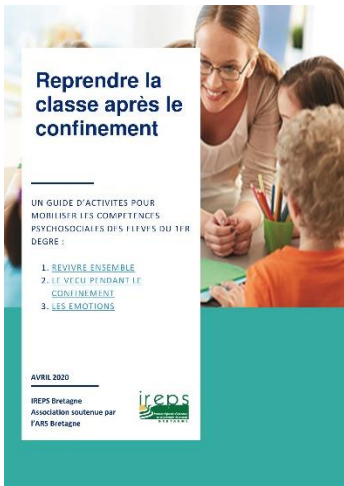




Avant-propos

En Bretagne, l'IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) accompagne des établissements scolaires du premier degré et les accueils de loisirs au développement des compétences psychosociales¹ des enfants.

Ces compétences sont travaillées en lien avec les apprentissages pédagogiques et dans des activités spécifiques, en individuel ou en collectif. Elles permettent par exemple, l'expression des émotions, la gestion des conflits, une meilleure communication... Elles contribuent ainsi à améliorer la santé globale et la réussite éducative des élèves.



Au moment du déconfinement en mai 2020, l'IREPS Bretagne vous a proposé un [premier guide](#) pour échanger avec les enfants en tenant compte des contraintes sanitaires, de la période de confinement et de l'impact favorable et défavorable avec le développement des compétences psychosociales.

Aujourd'hui, Il nous semble essentiel de permettre aux enfants, à leurs enseignants, aux encadrants péri/extra-scolaires de prendre un temps pour que chacun puisse réfléchir, s'exprimer, partager sur ce qu'il ressent et vit pendant cette période.

¹ Vous trouverez plus d'informations sur les compétences psychosociales sur le [portail Infodoc](#)



Table des matières

Avant-propos.....	2
Table des matières	3
Pourquoi ce document ?	4
Les objectifs de ce document.....	5
Prendre en compte son propre bien-être, c'est déjà agir pour un meilleur accompagnement des enfants	6
Des ressources et des activités à découvrir seul ou en équipe	7
Favoriser son bien-être par le lâcher prise	8
Se recentrer sur les valeurs en lien avec sa posture éducative	10
La communication non violente (CNV)	13
Mettre en place des activités pour agir sur le bien-être des enfants	19
La mise en œuvre des activités	19
Pour les enfants en classe de cycle 1	20
Hey ! les p'tits loups	20
Covid-19 : Déconfinement.....	21
Coronavirus Covid-19. Des ressources pour en parler avec les enfants.....	21
Pour les enfants en classe de cycle 2 & 3.....	22
La légende du colibri	22
Les gestes barrières : Fastoche/pas fastoche	24
Les émotions ressenties au quotidien : zoom sur la question du stress	26
Annexes.....	31
Annexe 1 - Communication Non Violente : nos propositions de formulations.....	31
Annexe 2 - Classification des émotions	33
Annexe 3 - Liste des besoins.....	34
Pour aller plus loin.....	36
Vos contacts à l'IREPS Bretagne	38



Pourquoi ce document ?

Les compétences psychosociales (CPS), selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, sont :

« la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement ».

Au cours de cette seconde période de confinement, génératrice de stress, de colère, de lassitude, d'épuisement..., les enfants et les adultes sont amenés à mobiliser quotidiennement des compétences pour gérer les émotions, trouver des solutions à leurs problèmes ... Cela ne se fait pas toujours sans difficultés. Le vécu de la situation est différent pour chaque individu et dépend des conditions dans lesquelles chaque enfant est amené à vivre la situation (exposition intensive aux médias, logement, cadre de vie, deuil et maladie de proches...).

De plus, le renforcement du protocole sanitaire au sein des établissements scolaires et périscolaire avec le port du masque pour les enfants dès 6 ans peut générer du stress et provoquer chez eux diverses réactions ou émotions.



Les objectifs de ce document

Ce document s'organise autour de trois objectifs :

- Permettre aux adultes accompagnant les enfants de faire le point sur leur propre bien-être;
- Permettre aux enfants et aux adultes de partager les difficultés rencontrées et les compétences mises en œuvre pour faire face aux situations vécues;
- Soutenir les échanges sur ce que les enfants vivent ou ressentent durant cette période de pandémie.

**Vous souhaitez en savoir plus sur les compétences psychosociales ?
Vous pouvez consulter**



[Dix compétences psychosociales dans une capsule](#). Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne, 2018.



[Le cartable des compétences psychosociales](#). IREPS Pays de Loire, 2016.



Prendre en compte son propre bien-être, c'est déjà agir pour un meilleur accompagnement des enfants

Notre bien-être quotidien, en particulier à l'école, est le résultat d'interactions complexes avec notre environnement (physique, matériel, organisationnel, ...) et avec les personnes qui nous entourent.

C'est ce que les professionnels de santé appellent les déterminants de la santé.

Notre bien-être s'accroît lorsque ces interactions nous permettent de répondre favorablement à nos besoins primaires (besoin de sécurité, d'appartenance, de réussite). A l'inverse, des difficultés importantes d'adaptation à notre environnement représentent une importante source de stress.

Il importe donc de pouvoir analyser au mieux notre environnement, de pouvoir y identifier :

- les facteurs de stress, les points d'attention mais aussi les ressources et les opportunités afin de répondre au mieux à nos besoins et de nous épanouir,
- ce sur quoi nous sommes réellement en capacité d'agir pour ne pas nous épuiser inutilement.

Dans le contexte sanitaire actuel, prendre en compte votre propre bien être présente un double intérêt pour les enfants :

- ***tout d'abord, ce faisant, vous leur proposez un cadre plus sûr, plus serein et vous contribuez ainsi à un environnement plus favorable au bien-être et à la santé,***
- ***ensuite parce que vous leur donnez à voir, à travers vous, l'importance et la concrétisation d'une prise en compte des compétences psychosociales dans le quotidien.***



Des ressources et des activités à découvrir seul.e ou en équipe

De nombreux supports ont été écrits et relayés à la sortie du premier déconfinement pour accompagner la reprise de l'école. Beaucoup d'entre eux portaient sur l'accompagnement des enfants. Notre attention s'est particulièrement portée sur un document rédigé par la FNES car le public cible, ce sont les professionnels de l'éducation.

Ce guide s'adresse directement aux professionnels de l'éducation (dans et hors l'école) au travers de ces deux principales questions :

- Qu'est ce qui est favorable à mon propre bien-être ?
- Quelle posture professionnelle est favorable au bien-être des enfants ?

Il est composé de fiches repères qui mettent en perspective 3 principaux éléments :

- penser et vivre sa posture éducative
- vivre avec soi (ses émotions, ses besoins)
- vivre avec les autres (bienveillance, communication non violente)

Deux des activités suivantes sont extraites de ce guide, nous vous proposons de le télécharger et de prendre le temps d'expérimenter par et pour vous-même l'ensemble de ses ressources.

A consulter



[Favoriser le bien-être des acteurs éducatifs pour mieux accompagner les enfants dans le déconfinement](#) / COUREL G., HAREL J., GUICHARD F., et al. Fédération Nationale d'Education et de promotion de la Santé, 2020. 29 p.

Prenez soin de vous !!



Favoriser son bien-être par le lâcher prise

Source : [Compétences élémentaires dans le domaine psychosocial : un guide de l'intervenant pour la COVID 19](#).
New-York : IASC (Inter-Agency Standing Committee), 2020. 26 p.

Pour gérer son stress, il peut être utile d'identifier les problèmes que vous pouvez résoudre vous-même et ceux dont la résolution ne dépend pas de vous.

Soyez indulgent avec vous-même dans les situations où vous n'avez pas la possibilité d'agir.

Objectifs

Identifier :

- ce qui est hors de mon contrôle, et pour lequel je dois donc lâcher prise
- ce que je peux contrôler, et sur lequel je dois donc concentrer mon attention.

Consigne

Au regard de la situation sanitaire, notez :

- dans la couronne externe ce que vous pensez ne pas pouvoir contrôler dans le cadre de votre pratique professionnelle quotidienne
- dans le cercle interne ce que vous pensez pouvoir contrôler.



Retour réflexif

- Comment avez-vous vécu ce temps de réflexion ?
- Qu'est-ce qu'il vous apprend ?
- Qu'est-ce que vous retenez pour la suite ?
- Si vous avez fait cet exercice seul, est-ce que vous pensez partager cette réflexion avec vos collègues ?

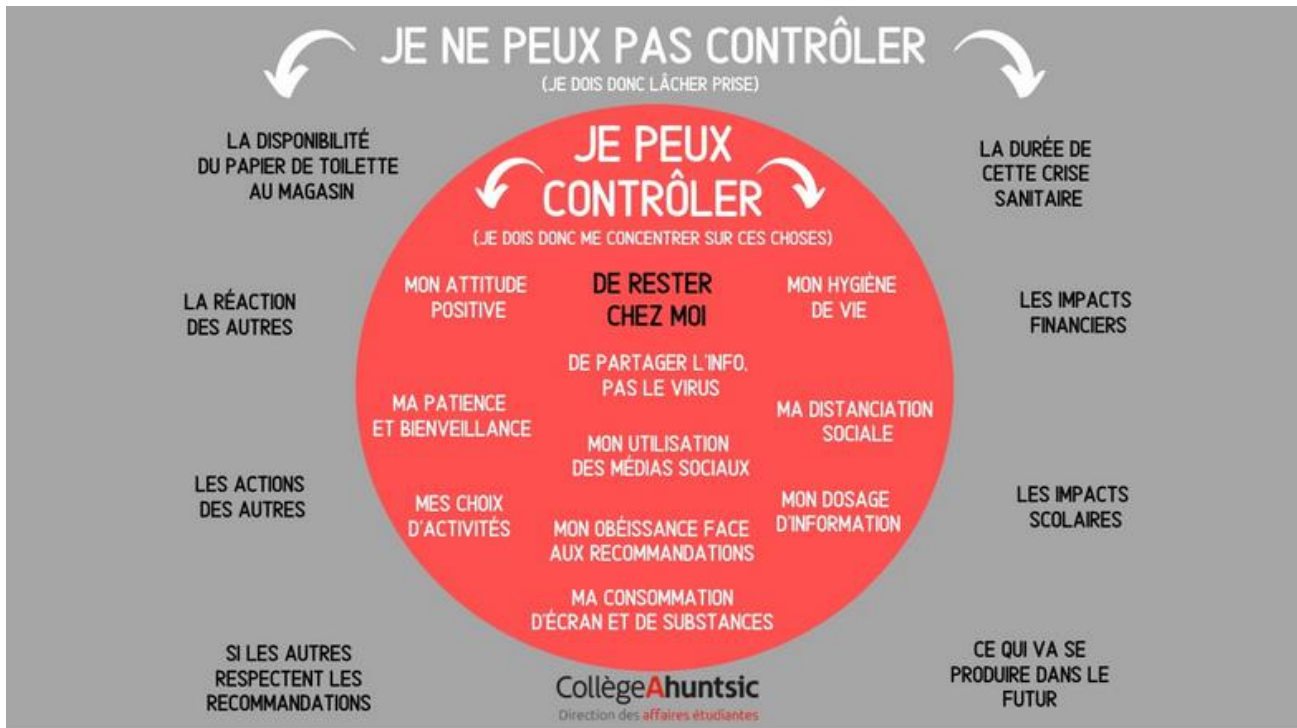


Figure 1 : exemple pour les étudiants du collège Ahuntsic au Canada
<https://www.collegeahuntsic.qc.ca/notre-college/nouvelles/aide-psychosociale-outil-pour-bien-gerer-son-stress-covid-19>



Se recentrer sur les valeurs en lien avec sa posture éducative

L'outil RÊVES

L'outil REVES a été créé par nos collègues de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes délégation Ardèche. Il permet de penser sa posture éducative par : la Réflexion, les Emotions, les Valeurs et les besoins, Etre et Solliciter.

Source : [Favoriser le bien-être des acteurs éducatifs pour mieux accompagner les enfants dans le déconfinement](#) / COUREL G., HAREL J., GUICHARD F., et al. Fédération Nationale d'Education et de promotion de la Santé, 2020. 29 p



Réflexion

- Qu'est-ce qui interroge votre posture éducative dans le contexte actuel?
- Quels sont vos points forts, vos attitudes, vos connaissances?
- Quels sont les outils à votre disposition?
- Quels outils pouvez-vous partager?
- Quels sont les freins que vous identifiez?
- Quels sont les leviers que vous identifiez?



Émotions

- Qu'est-ce que vous ressentez?
- Comment reconnaissez-vous vos émotions?
- Comment acceptez-vous vos émotions?
- Comment les accueillir?
- Qu'est-ce qui vous inquiète?
- Qu'est-ce qui vous rassure?



Valeurs et Besoins



- Comment identifiez-vous vos besoins?
- Quels sont vos besoins, vos attentes?
- A quoi font-ils écho?
- Quelles sont vos valeurs liées à votre rôle éducatif?
- Comment pouvez-vous les mettre en avant dans votre profession? Votre vie?

Être et Solliciter



- Qu'est-ce qu'à titre personnel vous pouvez mettre en place?
- Qui peut vous aider au sein de votre structure?
- Qui peut vous aider à l'extérieur de votre structure?
- Quelle est votre place au sein de l'équipe?
- Qu'est-ce que vous pouvez apporter à l'équipe?
- Qu'est-ce que l'équipe peut vous apporter ?

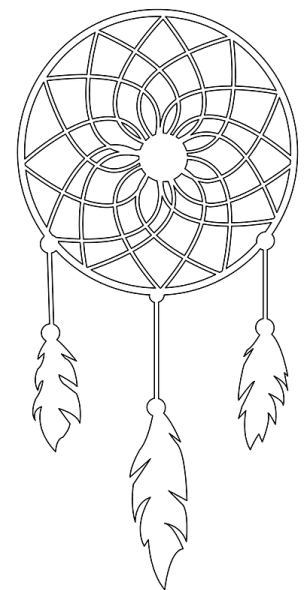
Attrapez vos idées avant qu'elles ne s'envolent !

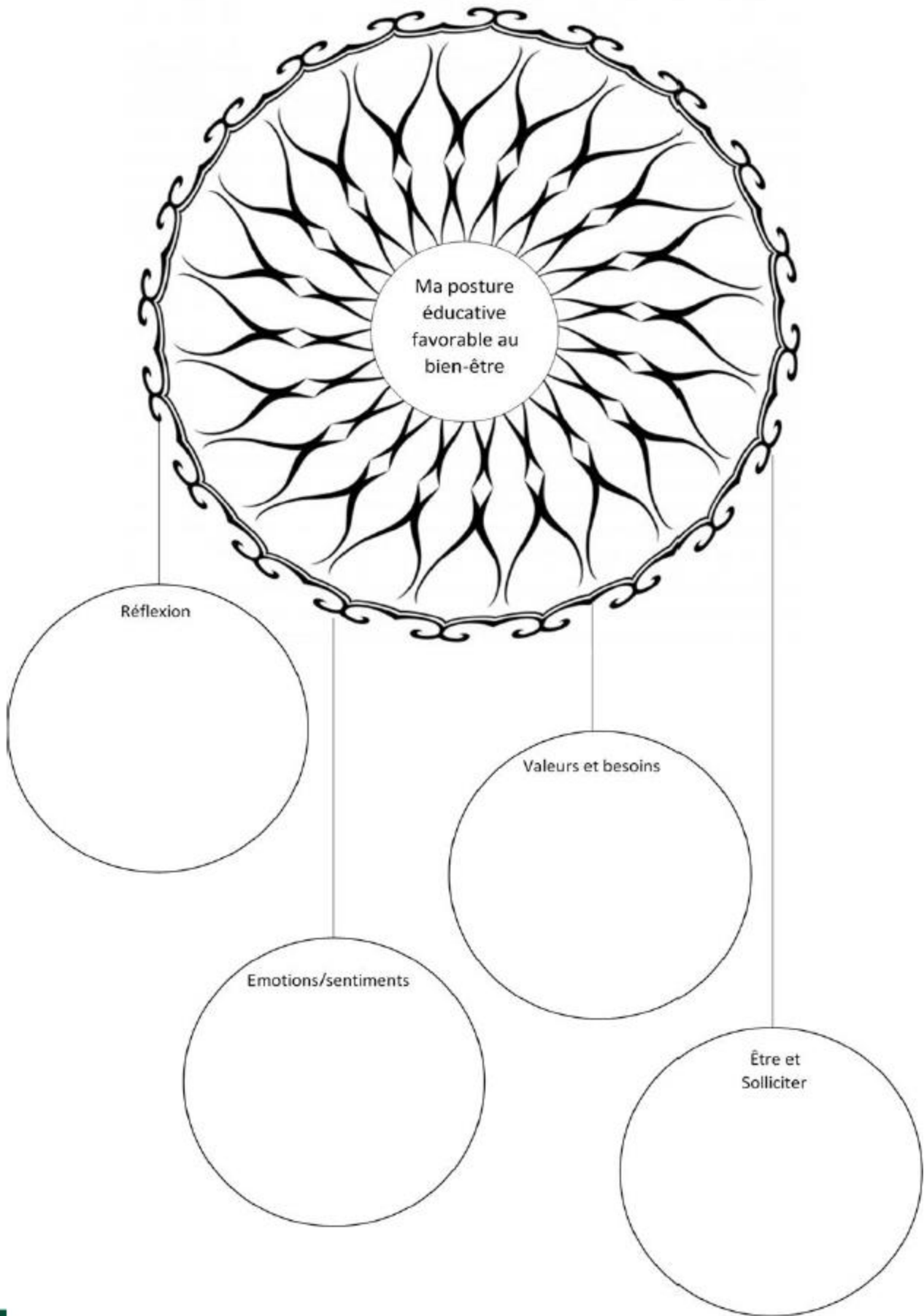
Consignes

Vous pouvez compléter les différentes parties de l'attrape-rêve de la page suivante avec les mots-clés issus de votre réflexion, de vos ressentis concernant la posture éducative.

Pour en savoir plus

Contactez l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes :
fanny.guichard@ireps-ara.org





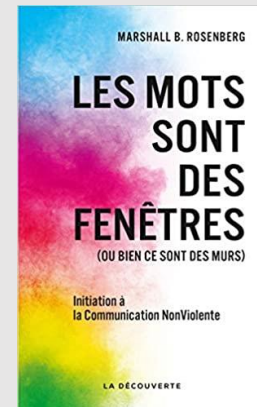


La communication non violente (CNV)

La communication non violente est aujourd'hui assez largement diffusée comme un outil de communication efficace dans les situations de conflits et/ou de stress.

Au sein de l'école, ce type de pratique a été promu notamment au travers de l'outil « messages clairs »² et, dans ce contexte, il est fréquent que l'accent soit mis sur la situation de communication entre deux personnes familiarisées avec ce type de pratique du langage.

A consulter



Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : initiation à la communication non violente / ROSENBERG Marshall B. Paris : La Découverte, 2002.

Pourtant, Marshall B. Rosenberg nous rappelle dès les premières pages de son ouvrage « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) » qu'il s'agit avant tout **d'un outil pour soi**, qui

« renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvantes ».

Il s'agit bien là du grand bénéfice de ces outils : ne pas nous perdre nous-même face aux difficultés et à l'agressivité.

En effet la psychologie nous apprend que nous fonctionnons mieux en mobilisant de manière appropriée et équilibrée, à la fois nos émotions, et notre cognition³. Ceci est vrai pour nous, les adultes, comme pour les enfants.

² [Les messages clairs : une technique de prévention et de résolution des petits conflits à l'école](#). Ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 09/2015. 3 p.

³ L'ensemble des fonctions intellectuelles qui nous permettent d'interagir avec le milieu (la mémoire, le langage, la perception, l'attention)



Pourtant, face aux difficultés, cet équilibre peut être difficile à atteindre et nous risquons :

- soit de nous laisser submerger par nos émotions et de ne plus pouvoir « penser » de manière appropriée pour agir sur notre environnement. C'est la « noyade émotionnelle ».
- soit de nous focaliser sur ce que nous avons à accomplir, faisant fi de nos émotions à la manière d'un robot, ce qui s'avère « coûteux » pour notre bien-être. C'est la « coupure émotionnelle ».

Par sa forme, la communication non violente à la fois nous permet et nous contraint :

- à reconnaître et à accepter nos émotions, en ceci qu'elles nous informent sur nos besoins,
- et à envisager la manière dont nous souhaitons modifier la situation à travers la formulation d'une demande.

Par ce fait, nous nous rapprochons donc de notre « optimum de fonctionnement » et dès lors nous pouvons inviter nos interlocuteurs à faire de même, à travers la communication non violente et ses variantes s'ils la connaissent, mais aussi à travers d'autres outils comme les questions ouvertes, les reformulations, qui vont les inviter à explorer leurs émotions et développer leur pensée.

Objectifs

- S'approprier une démarche de bienveillance envers soi-même
- Expérimenter pour soi les étapes de la Communication Non violente
- Découvrir la démarche à travers des exemples concrets.

Découverte de la démarche

La communication non violente est une démarche qui nous aide à renouer avec une qualité d'écoute de soi-même et de l'autre et à retrouver la bienveillance et l'empathie que nous portons naturellement en nous, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins. La CNV est utilisée pour résoudre les conflits, améliorer les relations et accroître les performances dans tous les domaines de l'activité humaine. En cette période d'incertitude liée à la crise sanitaire, le processus de CNV permet de clarifier les enjeux, de faciliter la prise de décision et la mise en œuvre

Source : [Favoriser le bien-être des acteurs éducatifs pour mieux accompagner les enfants dans le déconfinement](#) / COUREL G., HAREL J., GUICHARD F., et al. Fédération Nationale d'Éducation et de promotion de la Santé, 2020. p.14.



de projets dans un climat de confiance, de coopération et de solidarité, quel que soit le rôle de chacun.

Un outil de la CNV : le bonhomme OSBD

Cet outil relève de la CNV et permet de formuler un message clair dans une logique de bienveillance avec soi-même et les autres.

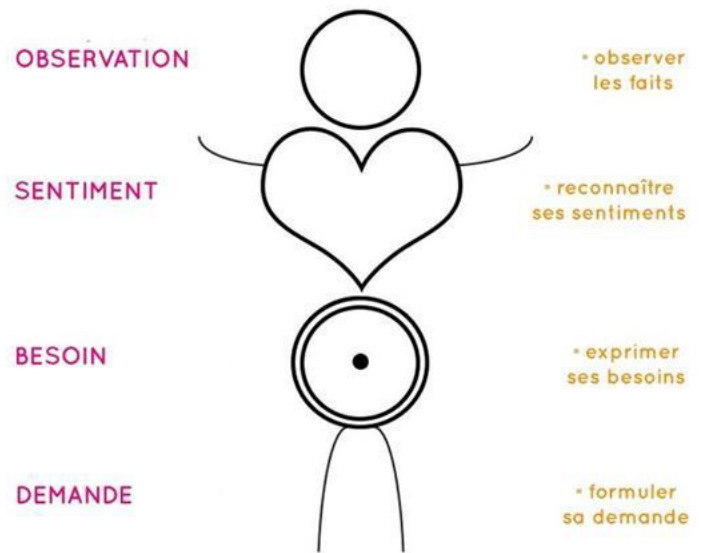
Nous vous proposons de décrire les différentes étapes :

Observation

Se veut objective, neutre, elle ne doit pas faire remonter nos émotions, il s'agit d'observer et de décrire la scène qui se déroule sans y ajouter de ressenti personnel.

Cette étape pourrait être comparée à l'action d'une caméra qui observe et qui capte la situation et la retranscrit tel quel. Dans l'observation, il ne doit pas y avoir de jugement ou d'interprétation.

Source : [Favoriser le bien-être des acteurs éducatifs pour mieux accompagner les enfants dans le déconfinement](#) / COUREL G., HAREL J., GUICHARD F., et al. Fédération Nationale d'Education et de promotion de la Santé, 2020. p.14.



Le bonhomme OSBD

Par exemple :

Un animateur de centre de loisirs voit deux enfants ensemble, il pourra décrire objectivement ce qu'il observe en décrivant le ton et la gestuelle des enfants :

- Observation : l'un des enfants tend la main à un autre enfant ;
- Interprétation : l'un des enfants cherche à aider un autre enfant. En effet, au stade d'observation on ne connaît pas la signification de ce geste.



Sentiment

Vis-à-vis d'une situation vécue, c'est se questionner sur les émotions que je ressens, les sentiments qui m'habitent. (Une classification est disponible en [annexe 2](#))

Besoin

Il est lié aux émotions ressenties, car derrière une émotion peut se cacher un besoin satisfait ou non. (Une liste de besoins est disponible en [annexe 3](#))

Demande

Imagée par les jambes, elle repose sur la mise en action et découle du besoin. En CNV, elle revêt des spécificités bien particulières. Elle doit être :

- Concrète ;
- Réalisable avec un délai ;
- Négociable ;
- La formulation est affirmative et positive. Exemple : On peut dire « j'ai envie de terminer mon activité dans le calme » et non pas « arrête de m'embêter » ;
- La personne à qui est faite la demande peut l'accepter ou non.

Envie de vous entraîner ?

A partir des exemples proposés ci-dessous, essayez de vous entraîner à exprimer et à formuler les différentes étapes de la CNV. N'hésitez pas à utiliser vos propres situations.

Exemple 1

Au début de la récréation, j'ai expliqué les consignes aux enfants : chacun doit être à un mètre de distance et rester sous la surveillance d'un adulte. Les enfants m'ont dit qu'ils avaient compris. Cependant, pendant la récréation, j'observe qu'il y a quatre enfants qui vont aux toilettes en même temps et sans adulte.



Pour ce premier exemple voici quelques propositions de demandes et de formulations possibles

Observation...	...Sentiment...	...Besoin...	...Demande
J'ai observé que vous étiez plusieurs à être allés aux toilettes ensemble alors que la consigne donnée est de respecter un mètre de distance et de ne pas s'éloigner des adultes...	<p>...Je me sens agacé...</p> <p>...Je ne me sens pas respecté / reconnu dans mes compétences d'acteur de l'éducation...</p>	<p>...J'ai besoin d'être écouté...</p> <p>...J'ai besoin d'être respecté...</p> <p>...J'ai besoin d'être rassuré...</p>	<p><i>Adressée aux enfants :</i></p> <p>Pouvez-vous faire appel à un adulte chacun votre tour la prochaine fois que vous voulez aller aux toilettes ?</p>
J'ai observé que les enfants étaient plusieurs à être allés aux toilettes ensemble alors qu'ils avaient pour consigne de respecter un mètre de distance et de ne pas s'éloigner des adultes...	<p>...Je me sens démuni...</p> <p>...J'ai ressenti de la peur...</p> <p>... Je me sens fatigué...</p>		<p><i>Adressée au chef d'établissement :</i></p> <p>Pouvez-vous mettre un marquage au sol clair ?</p> <p><i>Adressée aux collègues :</i></p> <p>Pourrait-on réfléchir ensemble à un moyen de faire respecter la consigne ?</p>

Pour résumer : "Quand j'entends/je vois [décrire la situation sans jugement], je ressens [citer l'émotion ressentie] car j'ai besoin [décrire le besoin] alors je demande [citer l'action qui viendra satisfaire le besoin]. [En ligne] : <https://papapositive.fr/bonhomme-osbd-apprendre-cnv-parents-enfants/>

Source : [Favoriser le bien-être des acteurs éducatifs pour mieux accompagner les enfants dans le déconfinement](#) / COUREL G., HAREL J., GUICHARD F., et al. Fédération Nationale d'Éducation et de promotion de la Santé, 2020. p.17.

Exemple 2

Vous commencez une nouvelle activité dans la classe et expliquez aux enfants les consignes de travail. Kevin et Noah chuchotent entre eux sans cesse pendant vos explications. ⁴

⁴ Retrouvez nos propositions de formulations aux exemples posés en annexes



Exemple3

Vous voulez réaliser vos photocopies pour votre activité de demain matin. Lorsque vous arrivez dans la salle commune, il y a des feuilles partout, le massicot n'est pas rangé et des bouts de feuilles découpées traînent sur la table.

Exemple 4

Les parents de Mathéo, très énervés, vous interpellent à la sortie de l'établissement devant d'autres parents car ils jugent le port du masque abusif pour leur enfant qui est seulement en classe de CP.

Retour réflexif

- Comment avez-vous vécu ce temps de réflexion?
- Qu'est-ce qu'il vous apprend?
- Qu'est-ce que vous reprenez pour la suite?
- Si vous avez fait cet exercice seul, est-ce que vous pensez partager cette réflexion avec vos collègues?

Points de vigilance

Vous venez de tester par vous-même la technique de communication non violente. Elle vous a demandé des efforts, de la réflexion, du vocabulaire ? Vous n'y arrivez pas tout le temps ? C'est normal, cette manière de communiquer ne nous est pas naturelle et exige de la pratique. ⁵

Néanmoins, la CNV permet de prendre du recul grâce aux différentes étapes : on observe, on s'écoute, on énonce sa demande en lien avec le besoin identifié. Au quotidien, la CNV permet d'avoir une conscience de soi, de se connaître et de mieux gérer son stress, ses émotions.

Bref, de travailler vos propres compétences psychosociales !

⁵ Psssttt. Vous voulez une confidence ? Nous n'y arrivons pas toujours non plus !



Mettre en place des activités pour agir sur le bien-être des enfants

La mise en œuvre des activités

Pour chaque cycle, des outils et supports d'animation vous sont proposés. Des questions associées à l'animation permettront un retour réflexif : ainsi les enfants pourront s'exprimer, prendre conscience de ce qu'ils vivent et identifier différentes stratégies mises en œuvre.

- Pour mémoire, afin de faciliter vos échanges, il est toujours recommandé de rappeler les règles de communication dans le groupe :
- Respect dans les échanges
- Le droit de ne pas s'exprimer
- Ce qu'on échange dans le groupe reste dans le groupe,
- ...

La construction des règles de vie de groupe pour les temps d'échange est déjà une activité en soi.

Nous appuyant sur les informations disponibles au moment où nous écrivons ces lignes et dans un contexte évolutif, il nous semble nécessaire de rappeler qu'il est important que vous continuiez de vérifier que les activités et consignes prévues dans ce guide (par exemple, la circulation de documents) restent compatibles avec les indications données par l'Education Nationale.

A consulter

Pour construire les règles de vie de groupe, nous vous conseillons la démarche proposée par nos collègues de l'IREPS Pays de Loire.

Besoins Règles de vie

Vous trouverez ci-dessous 3 documents


- > Un tableau pour aider à l'établissement d'un cadre sécurisant pour le déroulement des séances (Tableau des Besoins et règles de vie)
- > Un propos sur la construction des règles de vie
- > Des références de classification des besoins universels
- > Des exemples issus de la pratique : besoins et règles de vie établis en cycle 3 et en 6^{ème}.

Tableau des besoins et règles de vie

L'auteur a tenu une classification à partir de lectures et d'apports dans le cadre de formations spécifiques, notamment en lien avec l'approche de la communication non violente. La liste des besoins est inspirée également de la liste des besoins de Maslow. Le lecteur pourra s'en inspirer et s'appuyer sur ses propres références pour aider le groupe à construire un tableau de règles reliées aux besoins universels. Les besoins peuvent être cités tels quels si les mots « parents » aux participations. A vous de juger, de choisir de choisir selon votre accord avec ces intitulés. Les formulations proposées pour les règles sont différentes propositions entendues au cours de séances.

2 colonnes se correspondent :

Fait besoin ...	C'est possible si ...
Cette colonne regroupe des besoins universels, ils peuvent être aussi présentés, comme des droits universels	Ce sont les conditions pour que les besoins soient respectés tout en respectant ceux des autres. Ils représentent également les limites dans lesquelles les besoins de chacun peuvent être satisfaits puisque dans un groupe sont en jeu ses propres besoins et les besoins des autres. Des mots clés sont proposés en MAJUSCULE pour se référer rapidement aux règles citées.

 Le cartable des compétences psychosociales. Fiche intitulée BESOINS ET REGLES DE VIE

sur le site du cartable des CPS <http://www.cartablecps.org/docs/Fichier/2017/4-170227012417.pdf>



Pour les enfants en classe de cycle 1

Le protocole sanitaire pour les enfants de cycle 1 ayant peu évolué depuis la rentrée de septembre, nous proposons des activités aux enfants du cycle 2 et 3 car le grand changement pour eux est le port du masque.

Pour autant, les professionnels accompagnant les enfants de cycle 1 ont besoin de ressources spécifiques pour pouvoir travailler de manière régulière avec les enfants sur la question de la COVID et des gestes barrières.

Nous vous conseillons les ressources suivantes :



Hey ! les p'tits loups

Les gestes à retenir pour me protéger et protéger les autres !

Lesptitsloups.tv, 06/2020.

A consulter sur le site <http://lesptitsloups.tv/>

Lesptitsloups.tv est une initiative citoyenne née du besoin évident, face à la reprise progressive dans les écoles et les centres de loisirs, de dédramatiser la situation et d'illustrer les règles d'hygiène et de distanciation sociale en offrant aux enfants un contenu à la fois simple, pédagogique et ludique. Ce site propose des films, des illustrations, des coloriages et des kits pédagogiques.



Covid-19 : Déconfinement

Des supports d'éducation pour la santé pour la petite enfance

CODES 84, 2020. 14 p.

[A consulter sur le site du CODES 84](#)

A destination des professionnel.le.s de la petite enfance, ce document propose des supports et outils pédagogiques pour aborder 3 thématiques principales avec les enfants et leurs parents lors du retour en crèche ou chez l'assistante maternelle :

- le port du masque et les enfants,
- Covid-19 : en parler aux tous petits,
- les jeux et activités adaptés.

Une introduction et des ressources pour les parents et les professionnel.le.s eux-mêmes sont également disponibles.

Coronavirus Covid-19. Des ressources pour en parler avec les enfants [actualisé le 26 novembre 2020]

(25/11/2020)

Des ressources spécifiques sont disponibles pour aider les parents, les professionnels, à parler de l'épidémie actuelle de Coronavirus avec les enfants. C'est quoi une épidémie, c'est quoi la Covid-19, comment le virus se transmet, comment on peut se protéger, comment bien vivre la période de déconfinement...

Autant de questions auxquelles ces différentes ressources apportent des réponses adaptées.

Sommaire :

- 1- C'est quoi les gestes barrières, comment les adopter ?
- 2- Le lavage des mains
- 3- Le port du masque
- 4- La distanciation physique
- 5- C'est quoi le coronavirus, les virus, les épidémies ?...
- 6- Aborder le contexte de crise avec les CPS (compétences psychosociales)
- 7- Retour à l'école, à la crèche
- 8- En famille



Coronavirus Covid-19.

Des ressources pour en parler avec les enfants

IREPS Pays de la Loire, 08/12/2020.

[A consulter sur le site de l'IREPS Pays de Loire](#)

Des ressources spécifiques sont disponibles pour aider les parents, les professionnels, à parler de l'épidémie actuelle de Coronavirus avec les enfants. C'est quoi une épidémie, c'est quoi la Covid-19, comment le virus se transmet, comment on peut se protéger, comment bien vivre la période de déconfinement...

Autant de questions auxquelles ces différentes ressources apportent des réponses adaptées.



Pour les enfants en classe de cycle 2 & 3

La légende du colibri

Source : sur une idée de nos collègues du « cartable des Compétences Psychosociales », IREPS Pays de Loire www.cartablecps

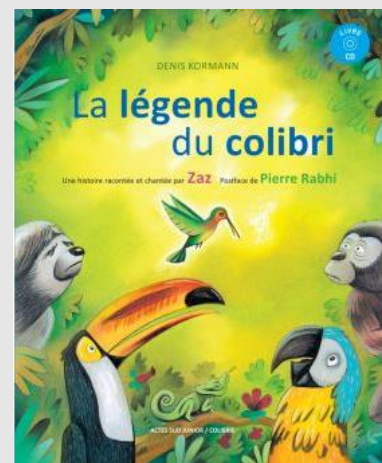
Objectif

Permettre aux enfants de découvrir toutes les capacités et compétences dont ils disposent pour les mettre au service de leur bien-être et du bien-être de leur entourage.

Consignes

- L'adulte lit ou projette l'histoire (à séquencer et à adapter en fonction du niveau des enfants)
- Permettre aux enfants de s'exprimer sur l'histoire :
 - Quels sont les différents personnages ?
 - Quelles sont les compétences et qualité du jaguar ? de Colibri ?
 - Que se passe-t-il pour Colibri au début de l'histoire
 - Que se passe-t-il pour lui et ses amis ?
 - Ou se mettent-ils en sécurité ? pourquoi ils se « confinent » près de l'eau ?
 - Quelles sont les premières réactions des animaux ? de Colibri ?
 - Le colibri nous dit « je n'y arriverai pas tout seul mais je fais ma part » qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
 - Après réflexion tous les animaux aident Colibri, comment cela s'appelle ?⁶
 - Actuellement avec la Covid, comment faisons nous chacun notre part ?

Ressources à consulter



La légende du Colibri / KORMANN
Denis. Acte Sud, 2013. 40 p.

A retrouver en vidéo :

-Le texte

<https://youtu.be/nwTRGaVj-yl>

-La chanson de Zaz

<https://youtu.be/-7k1IHn1MHM>

⁶ Si nécessaire on peut leur proposer du vocabulaire adapté : soutien, solidarité, coopération, entraide, ...



- Dans notre groupe aussi nous faisons preuve de solidarité. Pouvez-vous donner des exemples ?

Retour réflexif

- Qu'est-ce que cette activité vous a permis ?
- Avez-vous découvert ou redécouvert des choses sur chacun de vous ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- Qu'est-ce que vous retenez ?

L'adulte relèvera que cette activité met en valeur, pour chacun :

- des qualités, notamment dans la relation aux autres (personne que l'on a aidée, encouragée,) ;
- des compétences (les savoir-faire que l'on se connaît) ;
- la solidarité dont chacun fait preuve au quotidien.

Ce groupe est riche de tout cela.

Prolongation possible

Inviter les enfants à écrire une fin à l'histoire du colibri et de ses amis.

Pistes possibles: les animaux réussissent à éteindre le feu, les animaux restent vigilants à d'autres feux qui pourraient démarrer...



Les gestes barrières : Fastoche/pas fastoche

Objectifs

- Renforcer ses connaissances sur les gestes barrières et s'exprimer sur leur sens
- Exprimer son vécu et ses préoccupations liées à leur application
- Identifier les freins et les leviers à la mise en pratique de ces gestes
- Favoriser la créativité et la résolution de problèmes.

Consignes

- Quels sont les gestes barrières et recommandations de lutte contre la covid-19 que vous connaissez ?
- Listez-les avec les enfants puis diffusez une affiche avec tous ces gestes barrières
- Nous appliquons un nouveau geste pour nous protéger les uns et les autres : le port du masque. Vous pouvez présenter une affiche expliquant la pose du masque.
- Est-ce facile ou difficile de suivre cette recommandation ? Pourquoi ?

Ressource à consulter

S'informer et s'exprimer sur la Covid-19 : Les impacts sur ma santé



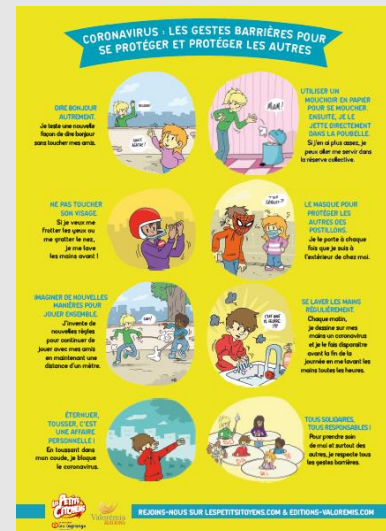
Guide d'animation

Septembre 2020



[S'informer et s'exprimer sur la Covid-19 : les impacts sur ma santé.](#) Cultures & santé, 09/2020. 36 p.

Ressource à consulter



Kit éducatif « les gestes barrières à l'école » et Jeux "Adoptons les gestes barrières à l'école" aux Editions Valorémis.

[Téléchargeables](#) sur le site de l'éditeur



Propositions pour organiser les échanges

A partir du jeu de carte « [Adoptons les gestes barrières à l'école](#) »

Vous pouvez créer des groupes de 4/5 enfants, chaque groupe aura 4 questions à réfléchir parmi les suivantes : se laver les mains/ tousser, éternuer/ utiliser un mouchoir jetable/ se dire bonjour/ garder la distance/porter un masque/ le coronavirus.

Une fois le travail réalisé en groupe, mettre en commun et échanger avec les enfants sur les éléments du tableau.

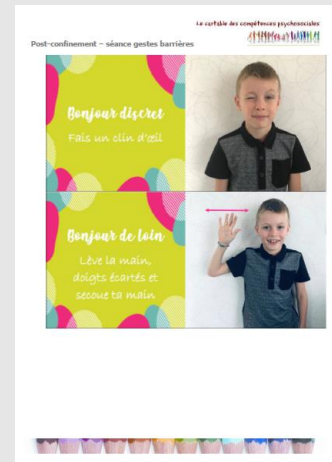
	Fastoche (quels sont vos trucs et astuces ? Qui vous aide ?	Pas fastoche (comment on peut s'aider ?)
Lavage des mains	Exemple : Il y a des affiches dans les toilettes.	Exemple : Chanter, choisir ensemble une chanson
Port du masque	Exemple : Mamie m'a fabriqué des masques rigolos	Exemple : Se le dire gentiment quand un copain.ine oublie le masque ou le porte mal
Distanciation sociale	Exemple : On a discuté en classe de nouveaux jeux pour la cours de récré	Exemple : Un dab, la règle du tableau...
Se dire bonjour	Exemple : On a l'habitude depuis l'année dernière, on s'est mis d'accord avec les copains pour se dire bonjour.	Exemple : Imaginer d'autres manières de se dire bonjour ou au revoir. Proposer des idées : imaginer comment on ferait avec ses parents, ses grands-parents, son copain,... Choisir chaque semaine une façon de se dire bonjour, exemple d'affiche sur « le cartable des cps » (voir ressource ci-après)



Retour réflexif

- Comment vous sentez-vous avec toutes ces recommandations ?
- Qu'en avez-vous pensé ?
- Comment vous êtes-vous senti.e.s ?
- Pensez-vous réutiliser les éléments trouvés, les aides ?

Ressource à consulter



Fiche annexe « [Les bonjour du monde](#) » de la séance « Gestes barrières » proposée dans les parcours enfants/pré-ados Post-confinement du Cartable des compétences psychosociales. IREPS pays de Loire, 05/2020.

Les émotions ressenties au quotidien : zoom sur la question du stress

« L'épidémie du Covid19 a généré du stress chez environ un enfant sur trois (pour les moins de 10 ans) et chez près de 50 % des adolescents (au regard des études scientifiques menées chez les enfants qui ont été confinés).

Les situations qui constituent un stress continu pour les enfants sont celles qu'ils rencontrent dans leur environnement proche, comme :

- La peur de tomber malade ou la peur de transmettre le Covid19 à ses proches
- La peur de l'avenir : reprise scolaire ou situation financière de la famille
- Un changement important de l'organisation quotidienne : difficultés pour s'adapter aux nouvelles contraintes d'emploi du temps, de devoir porter un masque dans la rue, de ne plus pouvoir jouer avec ses amis comme avant au parc par exemple, ou encore de ne plus faire ses activités habituelles (par exemple : club de foot, théâtre ou cours de musique). »

Source : [Repérage des symptômes de stress ou de détresse psychologique chez l'enfant au sortir du confinement](#) / DUMAS M., PONCET-KALIFA H., KHOURY E., et al. Paris : Hôpital Robert Debré - Centre d'Excellence des troubles du Neurodéveloppement, 25/05/2020.



Objectifs

- Permettre aux enfants de repérer les éléments « stresseurs » en lien avec l'épidémie à COVID-19
- Permettre aux enfants d'identifier les sensations physiques du stress.
- Permettre aux enfants de découvrir et partager des méthodes de gestion du stress

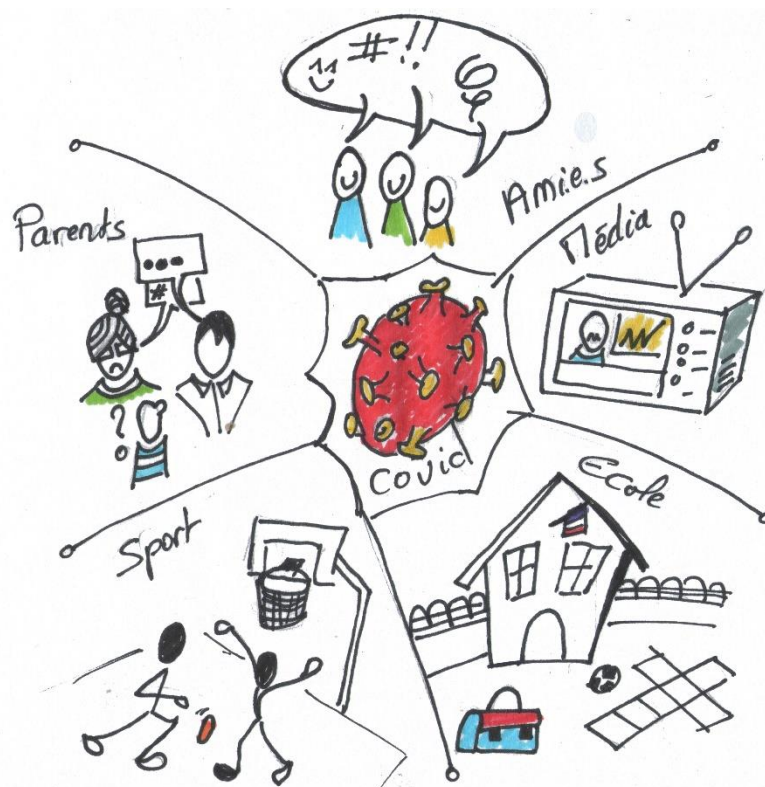
Consignes

Etape 1 : Où me parle-t-on du COVID ?

Est-ce que vous pouvez me citer les endroits où vous entendez parler de l'épidémie de Covid 19 ?

A la maison, à l'école, dans les médias, avec les copain.ine.s, avec les grands-parents, dans les magasins, au club de sport, au centre de loisirs...

Au tableau, n'hésitez pas à dessiner pour matérialiser les réponses des enfants et ainsi permettre de visualiser que finalement chaque sphère de leur vie est impactée par l'épidémie.





Etape 2: Les conséquences de la présence de la Covid dans nos vies

« Nous entendons parler de la Covid partout autour de nous, qu'est-ce que cela provoque chez nous ? »

« On a peur », « on fait des cauchemars », « on en a marre »...

Reprendre les expressions des enfants. Vous trouverez en annexe une liste de vocabulaire permettant l'expression des [émotions](#) et des [besoins](#).

Etape 3 : Les sensations en lien

« Comment ressentons-nous toutes ces sensations dans notre corps ? »

Pour aider les enfants à verbaliser, vous pouvez leur distribuer une silhouette. Chacun des enfants remplit sa silhouette en identifiant les endroits du corps qui lui signifient des sensations désagréables : mal de ventre, mal de tête, cœur qui bat vite, mains tremblantes...

Cela peut être aussi l'occasion de travailler avec eux sur les expressions idiomatiques.

Etape 4 : Les solutions pour faire face à ces sensations et ses émotions

« Quand vous ressentez ce type de sensations, que faites-vous ? De quoi avez-vous besoin ? Qui veut nous faire part de son astuce ? »

Chacun d'entre nous est différent et ressent les choses de manière différente. Pour gérer les sensations désagréables, nous avons tous aussi différentes méthodes/astuces. Vous pouvez lister avec les enfants leurs différentes « techniques » (penser à des choses agréables, chanter, courir partout, danser, lire un livre, respirer, ...).

« Si vous le souhaitez, nous allons expérimenter des techniques de relaxation ensemble pendant quelques jours. »

Proposer aux enfants d'expérimenter une technique de relaxation.



Ressources : (liste non exhaustive)

- [le Yoga pour diminuer le stress des enfants](#)
- [Exercice de retour au calme](#)
- [Respirer avec la cohérence cardiaque⁷](#)
- Méditation
 - [Calme et attentif comme une grenouille](#)
 - [Méditation pour enfant anti-stress](#)

Certaines de ces activités ne conviendront pas à tous les enfants, certains d'entre eux ne rentreront pas dans l'activité parce qu'ils ne s'y retrouvent pas, parce que cela ne correspond pas à leur besoin du moment ou parce que cela est hors d'atteinte pour eux ou trop difficile. Ce sera l'occasion de pouvoir échanger sur l'idée que chacun trouve les solutions qui lui sont le mieux adaptées.

Retour réflexif

- Qu'est-ce que vous retenez de l'activité ?
- Qu'est-ce que vous avez envie d'essayer ?
- Est-ce que vous retenez une technique particulière ? Quelle activité vous convient le mieux ?

⁷ 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.



Prolongement possible

“Les petits bonheurs” de la journée

Vous pouvez instaurer ce petit rituel de fin de journée avec les enfants pour permettre de mettre en avant les éléments positifs de la journée.

Pour cela, vous pouvez créer une boîte individuelle à petits bonheurs, un tableau à bonheur qui permet d’ancrer et valoriser le positif dans la vie quotidienne.

Vous pouvez valoriser auprès des parents via le journal de l’établissement, via un affichage à l’entrée du bâtiment, via le blog...





Annexes

Annexe 1 - Communication Non Violente : nos propositions de formulations

Exemple 2

Vous commencez une nouvelle activité dans la classe et expliquez aux enfants les consignes de travail. Kevin et Noah chuchotent entre eux sans cesse pendant vos explications.

*« J’entends sans cesse des chuchotements pendant que **je** parle. **Je** suis dérangée par ce bruit. J’ai besoin d’avoir du calme pendant les explications. Pouvez-vous être silencieux et attentifs le temps que **je** m’assure que la consigne soit comprise par tous ? »*

Exemple 3

Vous voulez réaliser vos photocopies pour votre activité de demain matin. Lorsque vous arrivez dans la salle commune, il y a des feuilles partout, le massicot n’est pas rangé et des bouts de feuilles découpées traînent sur la table.

*« **Je** vois que l’un d’entre nous a oublié de remettre en ordre le matériel. **Je** suis agacée de devoir tout ranger avant de faire mes copies. J’ai besoin d’ordre pour travailler. Est-ce possible que chacun range ses affaires au fur et à mesure ? »*

Exemple 4

Les parents de Mathéo, très énervés, vous interpellent à la sortie de l’établissement devant d’autres parents car ils jugent le port du masque abusif pour leur enfant qui est seulement en classe de CP.

A vous de jouer ! Faites l’exercice seul, puis passez à la page suivante...



Votre proposition :

Nos propositions :

« **Je** vois que vous êtes en colère par rapport à cette décision. **Je** ne suis pas disponible dans l'immédiat. Pouvez-vous attendre que la sortie des enfants soit terminée pour que nous échangions au calme ? »

ou

« **Je** vois que vous êtes en colère par rapport à cette décision. **Je** suis surprise de votre intervention, j'ai besoin d'être disponible pour vous parler. Pouvez-vous attendre que la sortie des enfants soit terminée pour que nous échangions au calme ? »

N'hésitez pas à utiliser vos propres situations pour continuer à pratiquer.



Annexe 2 - Classification des émotions

LEXIQUE DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

Émotion/ Sentiment	Vocabulaire	Expressions Imagées	Manifestations physiques
Jolie	Se réjouir - Sourire Rire - Gaïeté	Être aux anges Nager dans le bonheur Être sur un nuage	Sourire Rire Bien-être
Surprise	Être abasourdi Stupéfaction Étonnement	Rester bouche bée ou sans voix Tomber des nues	Écarquiller les yeux Sursauter Ouvrir la bouche
Peur	Être paniqué - Craindre Frayeur - Terreur - Effroi	Trembler comme une feuille En avoir la chair de poule	Cœur qui bat Sueurs froides Pâleur
Colère	S'énervé - Être furieux Être agressif - Irritation	Bouillir de rage Entrer dans une colère noire	Taper du pied Sourcils froncés Rougeur
Tristesse	Avoir de la peine ou du chagrin Être morose	Avoir la gorge nouée Broyer du noir	Pleurer Baisser la tête
Honte	Gêne Embarras	Être mort de honte Être rouge de honte	Baisser la tête Rougeur

Source : **Guide d'enseignement moral et civique Max et Lili** / VERNIER Julia, JOLY Coline, GUITON Lysiane. Coppet (Suisse) : Calligram, 2016. 187 p.

Fiche pédagogique « [Comment exprimer ses émotions](#) » disponible sur le [site du Réseau CANOPE](#)



Annexe 3 - Liste des besoins

Autonomie

- Choisir nos rêves, nos buts, nos valeurs
- Choisir des stratégies pour concrétiser nos rêves, nos buts, nos valeurs

Célébration

- Célébrer la vie et la réalisation de nos rêves
- Célébrer nos pertes : la perte des êtres proches, la non-réalisation de nos rêves, etc. (le deuil).

Intégrité

- Authenticité
- Créativité
- Sens
- Estime de soi

Interdépendance

- Acceptation
- Appréciation
- Proximité
- Communauté
- Considération
- Contribution à l'enrichissement de la vie
- Sécurité émotionnelle
- Empathie
- Honnêteté
- Amour
- Réassurance
- Respect
- Soutien
- Confiance
- Compréhension



Nourriture sur le plan physique

- Air
- Nourriture
- Mouvement, exercice
- Protection contre les formes de vie menaçantes : virus, bactéries, insectes, animaux prédateurs
- Repos
- Expression sexuelle
- Abri
- Toucher
- Eau

Jeu

- Amusement
- Rire

Communion d'esprit

- Beauté
- Harmonie
- Inspiration
- Ordre
- Paix

Source : **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : initiation à la communication non violente / ROSENBERG Marshall B.** Paris : La Découverte, 2002.



Pour aller plus loin

L'IREPS est un lieu ressource pour tou.te.s les professionnel.le.s intervenant dans les champs éducatifs, sociaux, sanitaires et qui mettent en œuvre auprès de leur public des actions de promotion de la santé.

Nous vous proposons, si vous souhaitez aller plus loin, de contacter vos référents départementaux et/ou de prendre connaissance de notre portail documentaire recensant les supports disponibles sur le thème des compétences psychosociales.

Quelques productions de l'IREPS Bretagne sur le thème des CPS

- Un recensement des publications et des ressources sur le [portail Infodoc](#)
- Une [capsule vidéo](#) présentant les compétences psychosociales
- Un guide IREPS « [Reprendre la classe après le confinement](#) » (mai 2020)

Quelques productions des autres IREPS à destination des équipes éducatives sur les CPS et l'épidémie de COVID 19

Les supports pédagogiques de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes

Cartes à parler pour les élèves après la sortie du confinement

Un [jeu de cartes](#) à imprimer pour faciliter le retour en classe, ou en centre de loisirs, des enfants d'âge scolaire après la période de confinement imposée en raison de la crise sanitaire du COVID 19.

Jeux pour le déconfinement : « [Emo'Confi](#) » & « [Déconfiné\(e\) libéré\(e\) ?](#) »

Un espace de ressources

Espace de ressources « [Scolarité / périscolarité & Covid-19](#) »



Les supports et guide d'animation de l'IREPS Nouvelle Aquitaine

La boîte à outils « Après le confinement... Aider les enfants à rebondir »

Cette [boîte à outils](#) a été conçue pour aider les enfants à accepter leurs émotions, parler du Covid-19 et gérer leur stress, (re)trouver la confiance en soi et s'appuyer sur leurs ressources extérieures. Elle contient des repères pour l'animation et 4 fiches « ateliers » + leurs outils. Créé pour les professionnels en lien avec les 6-11 ans, elle propose des variantes pour les 3-6 ans et les adolescents. [Après le confinement... Aider les enfants à rebondir](#)

Un padlet de ressources pédagogiques et documentaires

Ce [padlet](#) propose des ressources pédagogiques pour les enseignants de cycle 1, 2 et 3.

Les ressources pédagogiques de L'IREPS des Pays De Loire

Parcours clés en mains "Après le confinement"

Issu du cartable des Compétences Psychosociales, l'IREPS Pays de Loire propose un [parcours d'animation pour les enfants et les adolescents](#).

Les supports et guide d'animation du CODES du Var

Le CoDES du Var a réalisé des supports visuels et des activités pédagogiques diversifiées et adaptables autour des gestes barrière pour favoriser la participation active des publics.

[Guide d'animation « Hygiène des mains »](#)

Les supports d'éducation pour la santé, du CoDES de Vaucluse

À destination de l'Éducation nationale et validé par la Direction académique de Vaucluse, ces recueils élaborés à l'occasion du déconfinement proposent aux enseignants et aux équipes éducatives des supports pédagogiques.

[Covid-19 – Déconfinement – Des supports d'éducation pour la santé pour l'école](#)

Retrouvez les coordonnées de l'ensemble des IREPS sur le site de la Fédération Nationale et de Promotion de la santé



<https://www.fnes.fr/les-membres-de-la-fnes-les-ireps>



Vos contacts à l'IREPS Bretagne

Antenne des Côtes d'Armor

2 rue Alexander Fleming – impasse des Villes Hervé (résidence le Forban) 22190 PLERIN

☎ 02 21 71 02 90

Accompagnement à la mise en œuvre d'une animation, d'un projet:

lydie.gavard-vetel@irepsbretagne.fr

Consultation et prêts des outils pédagogiques sur rendez-vous:

pascale.marchetti@irepsbretagne.fr

Antenne du Finistère

9, rue de l'île d'Houat 29000 Quimper

☎ 02 98 90 11 00

Accompagnement à la mise en œuvre d'une animation, d'un projet:

yves.costiou@irepsbretagne.fr

Consultation et prêts des outils pédagogiques sur rendez-vous:

flora.carles-onno@irepsbretagne.fr

Antenne de l'Île et Vilaine

4A, rue du Bignon 35000 Rennes

☎ 02 99 67 10 54

Accompagnement à la mise en œuvre d'une animation, d'un projet: valerie.lemonnier@irepsbretagne.fr

Consultation et prêts des outils pédagogiques sur rendez-vous:

pascale.marchetti@irepsbretagne.fr

Antenne du Morbihan

24, rue Colonel Faure 56400 Auray

☎ 02 97 29 15 15

Accompagnement à la mise en œuvre d'une animation, d'un projet:

maud.begnic@irepsbretagne.fr

Consultation et prêts des outils pédagogiques sur rendez-vous:

alexandrine.gandon@irepsbretagne.fr



Document réalisé par
l'IREPS Bretagne
4A, rue du Bignon 35000 Rennes

Crédit images
Couverture et bandeau :
[Shutterstock](#) Zurijeta