

COVID-19 et retour en classe



Juin 2020

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

COVID-19 et retour en classe

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Rédactrices : Despina Constandinides et Ea Suzanne Akasha

Front page photo: Noemi Monu

Si vous désirez traduire ou adapter le présent document, en tout ou en partie, veuillez communiquer avec le Centre de référence pour le soutien psychosocial.

Suggestion de référencement bibliographique : COVID-19 et retour en classe. Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, Copenhague, 2020.

Le présent document est une adaptation du document *I skole efter Corona* de la Croix-Rouge danoise, qui en a autorisé l'adaptation. Il a été réalisé grâce au soutien de la fondation Novo Nordisk et la collaboration des partenaires suivants : Lene Vendelbo, rédactrice; Anne Marie Thirup Christansen, consultante; Jon Skræntskov, illustrateur; et Tina Schembecker, designer graphique.

Le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge est établi au sein de la Croix-Rouge danoise.

Nous remercions la Croix-Rouge danoise et le ministre danois des Affaires étrangères pour leur soutien à la publication du présent document.

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

COVID-19 et retour en classe

Juin 2020

Table des matières

Introduction	5
Tenir des discussions à l'école ou dans le cadre d'activités sportives ou récréatives	5
Objectifs	6
Durée.....	6
Élèves de six à neuf ans	7
Introduction.....	7
Comment ça va?	7
Adopter une bonne hygiène de vie	7
Pas de virus dans mon école.....	8
Règles à suivre pour protéger notre école.....	9
Aider les autres.....	9
Héros et héroïnes	11
Clôre la séance.....	11
Élèves de dix à quatorze ans	11
Introduction.....	12
Bon retour!	12
Les effets psychologiques d'une crise sanitaire	12
Matériel requis : petites feuilles de papier, ciseaux, copies de l'affiche <i>Les effets psychologiques d'une crise sanitaire</i> (une pour chaque élève) et ruban adhésif.....	12
Une journée à Coronaland	13
Socialiser tout en gardant ses distances.....	14
Aider les autres et être un(e) ami(e) de qualité	15
Clôre la séance.....	16
Élèves de quinze ans et plus	16
Introduction.....	16
Comment ça va?.....	16
Reconnaître ses émotions et ses réactions	17
Routines pratico-pratiques	18
Tirer des leçons pour aller de l'avant	19
Clôre la séance.....	19
Références	21

Introduction

Les enfants de partout dans le monde ont récemment été confrontés à des défis et des expériences sans précédent. La pandémie de COVID-19 a bouleversé leur quotidien, et plusieurs d'entre eux sont restés confinés à la maison pendant de longues périodes. Dans certains pays, les écoles ont fermé sans préavis. Certains enfants ont pu poursuivre leurs apprentissages à la maison ou à distance, tandis que d'autres avaient un accès restreint à l'éducation.

Comme tout le monde, les enfants ont dû apprendre à pratiquer la distanciation physique, à adopter une bonne hygiène des mains et à utiliser du désinfectant. Pendant le confinement, ils ne pouvaient voir ni leurs enseignant(e)s, ni leurs camarades de classe, ni leurs ami(e)s. Même s'ils ne pouvaient se regrouper pour jouer à l'extérieur, certains ont néanmoins pu profiter de ce congé forcé pour passer plus de temps avec leurs parents ou leurs tuteurs. Or, certains de ces parents ont dû composer avec une mise à pied, la perte de leur domicile ou de services essentiels ou ont été très affectés sur plan psychologique et leurs enfants ont sans doute trouvé cette période éprouvante. Les cas de violence familiale et de violence envers les enfants ont augmenté, et ce, partout dans le monde. Certains enfants ont été témoins de la souffrance vécue par des membres de leur famille ayant contracté le coronavirus ou ont perdu des proches à qui ils n'ont pas pu dire au revoir, les rites funéraires ne pouvant être pratiqués.

L'expérience vécue par chaque enfant pendant la pandémie est unique. Il sera important de tenir compte de cette diversité lorsque les enfants retourneront sur les bancs d'école, réintégreront leurs équipes sportives ou reprendront leurs activités de loisir. L'âge de l'enfant, sa compréhension de la situation, son environnement social et le soutien dont il a pu bénéficier pendant le confinement sont autant d'éléments qui influencent son expérience individuelle.

Les séances de discussion qui vous sont proposées ci-après faciliteront la reprise des cours et des activités sportives et récréatives, en plus de permettre à l'enfant de réfléchir à ce qu'il a vécu pendant la pandémie et de consolider les compétences qu'il aura développées au cours de cette période bien particulière. Les exercices proposés peuvent être adaptés en fonction de l'âge des élèves, de l'horaire et de la situation.

Tenir des discussions à l'école ou dans le cadre d'activités sportives ou récréatives

Le personnel des écoles ayant récemment rouvert leurs portes peut utiliser le contenu du présent document pour favoriser la réintégration des élèves et faciliter la reprise des activités d'apprentissage. Les textes peuvent être adaptés en fonction de la situation et les activités peuvent être proposées aux jeunes inscrits à des clubs sportifs ou sociaux ou à tout autre type d'activités récréatives. Elles peuvent également être réalisées dans le cadre de réunions de groupe dans un centre communautaire.

Ainsi, les mots «enseignant(e)» et «classe» peuvent être adaptés en fonction de la situation et remplacés par leurs équivalents. Les discussions peuvent être animées par un(e) enseignant(e), un entraîneur ou une entraîneuse, un formateur ou une formatrice ou un(e) bénévole ou un(e) employé(e) de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Dans le cas des bénévoles et employé(e)s du Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, ceux-ci doivent connaître les Standards minimums pour la protection de l'enfance dans l'intervention humanitaire de l'Alliance pour la protection de l'enfance dans l'action humanitaire de même que les politiques de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge relatives à la protection de l'enfance ainsi qu'à la prévention de l'exploitation et des abus sexuels¹.

1 alliancecpha.org and ifrc.org

Objectifs

Les groupes d'âge ainsi que les objectifs indiqués ci-dessous sont donnés à titre indicatif seulement. Ces objectifs pourront varier en fonction, notamment, du niveau de développement des enfants, de leurs capacités, des techniques pédagogiques utilisées et du contexte dans lequel se dérouleront les activités proposées.

Les objectifs proposés pour chaque groupe d'âge sont les suivants :

Enfants de six à neuf ans :

- Pouvoir réfléchir à l'expérience vécue pendant la pandémie de COVID-19
- Adopter des comportements sains pour se protéger du virus à l'école, à la maison ou lors d'activités sportives ou récréatives
- Proposer des règles de conduite en société
- Apprendre à aider une personne dans le besoin

Enfants de dix à quatorze ans :

- Se questionner sur les obstacles rencontrés et les connaissances acquises pendant la pandémie
- Comprendre les réactions émotionnelles générées par une crise sanitaire
- Reconnaître ses propres réactions émotionnelles
- Reconnaître la nécessité d'adopter de saines habitudes de vie
- Être en mesure d'offrir du soutien émotionnel

Enfants de quinze ans et plus :

- Se questionner sur les obstacles rencontrés pendant la pandémie et les leçons tirées
- Reconnaître ses propres réactions émotionnelles
- Favoriser son bien-être par l'adoption et le maintien de saines routines et habitudes de vie
- Adopter de nouveaux comportements à l'école

Durée

Chaque séance dure environ 90 minutes, mais peut être divisée en de plus petites séances. Les exercices proposés peuvent être adaptés en fonction de la situation et des besoins des participant(e)s.

Élèves de six à neuf ans

Durée : La séance complète dure 90 minutes, mais peut être fragmentée en fonction de l'horaire et de la situation.

Matériel requis : Tableau papier, copies couleur de l'affiche *Être un(e) ami(e) de qualité*, crayons et crayons de couleur, bloc-notes et cartes artisanales *Tu es un héros ou une héroïne*

Introduction

En lançant la discussion, l'enseignant(e) tentera d'abord d'évaluer les connaissances générales des élèves au sujet de la pandémie, ce qui lui permettra de rectifier certains faits, au besoin. Avant la séance, il ou elle aurait d'ailleurs intérêt à consulter la page En finir avec les idées reçues de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ou son équivalent, afin de mettre à jour ses propres connaissances et de s'assurer de diffuser une information juste. Pendant la séance, l'enseignant(e) s'informerait de la manière dont les enfants ont été touchés, directement ou indirectement, par la pandémie. Ces premiers échanges lui permettraient d'aborder les thèmes de la gentillesse et de l'entraide. Les enfants seront également invités à témoigner du soutien qu'ils ont pu apporter aux autres pendant la pandémie.

Comment ça va?

L'enseignant(e) peut s'inspirer des phrases suivantes pour lancer la discussion : Bienvenue! La séance d'aujourd'hui a pour but de faciliter votre retour à l'école. *Ces derniers temps ont été très différents de ce à quoi nous sommes habitués. En fait, c'est la première fois que nous vivons une telle situation.*

On nous a demandé de rester à la maison. Nous devons pratiquer la distanciation physique, même avec les personnes que nous aimons, et les écoles ont fermé. Certains d'entre vous ont eu beaucoup de plaisir pendant le confinement, tandis que d'autres ont trouvé la situation très difficile. Dans un cas comme dans l'autre, c'est normal.

Il faut garder en tête l'expérience que nous avons vécue et prendre conscience des changements que nous avons dû apporter dans notre quotidien et nos interactions avec les autres à l'école.

Lancez la discussion en posant aux élèves des questions auxquelles ils pourront répondre à tour de rôle. Veillez à ce que chaque élève puisse intervenir au moins une fois au cours de la discussion. Vous obtiendrez ainsi un portrait plus juste de l'expérience vécue par chacun d'eux et pourrez offrir du soutien supplémentaire à ceux qui en ont besoin.

D'abord, faisons un petit tour d'horizon pour parler de tout ce qui s'est passé depuis que nous nous sommes vus la dernière fois :

- *Qu'est-ce qu'une pandémie?*
- *Pouvez-vous me dire pourquoi les écoles ont dû fermer?*
- *Pendant combien de temps les écoles ont-elles été fermées?*
- *Qu'avez-vous fait pendant ce temps?*
- *Repensez aux journées que vous avez passées à la maison. En quoi étaient-elles différentes des journées qui ont précédé le confinement?*
- *Connaissez-vous quelqu'un qui a attrapé le coronavirus?*

Adopter une bonne hygiène de vie

Pendant le confinement, notre routine quotidienne a complètement changé. Quelles techniques ou stratégies avez-vous adoptées pour rester en santé et éviter d'attraper le virus?

Prenez les réponses des élèves en vous assurant que les éléments suivants ont été mentionnés :

- Maintenir une distance physique avec les autres, à l'exception des membres de sa famille immédiate
- Se laver régulièrement les mains pendant 20 secondes ou utiliser un désinfectant à mains
- Éviter de toucher ses yeux, son nez et sa bouche lorsque ses mains sont sales
- Porter un couvre-visage si la situation l'exige
- S'assurer que son milieu de vie est propre
- Bien s'alimenter

Une fois que ces principaux éléments ont été mentionnés, passez à l'exercice suivant.

Savez-vous combien de temps durent 20 secondes? Nous allons faire un exercice qui nous permettra d'en avoir une meilleure idée. Levez-vous et fermez les yeux (autre option : demander aux élèves de rester assis et de lever la main). À mon signal, restez debout pendant 20 secondes, puis assoyez-vous (ou baissez la main).

C'est parti!

- *Comment avez-vous su que les 20 secondes étaient écoulées?*
- *Comment faites-vous pour vous laver les mains pendant 20 secondes?*
- *Quand devriez-vous vous laver les mains? (Assurez-vous que les éléments de réponse suivants sont mentionnés : avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche, de manger ou de manipuler des aliments et après avoir toussé, éternué, être allé à la salle de bain ou avoir touché un animal.)*
- *Est-ce que quelqu'un peut me montrer la façon la plus efficace de se laver les mains?**

Pas de virus dans mon école

Matériel requis : tableau papier ou feuilles de format A4, crayons de couleur ou marqueurs

Répartissez les élèves en groupes de trois ou quatre. Demandez-leur d'imaginer que l'école est une forteresse qu'ils doivent protéger contre les virus. Comment s'y prendraient-ils? Demandez-leur d'illustrer l'image qu'ils se font d'une école bien protégée.

Lorsque chaque groupe aura terminé son dessin, encouragez les élèves à discuter de leurs œuvres. Demandez à l'un des groupes de présenter son dessin, puis invitez les autres élèves à indiquer ce qu'ils ajouteraient. Discutez en groupe des changements à adopter pour empêcher le virus de pénétrer dans l'école.

Voici quelques suggestions :

- Créer des brigades sanitaires qui, à tour de rôle, veilleront à ce que les classes ainsi que la cour de récréation soient bien nettoyées.
- Nommer des « inspecteurs » qui, à tour de rôle, veilleront à ce que leurs camarades se lavent les mains et respectent les règlements de l'école.
- Ouvrir les fenêtres de la classe régulièrement pour favoriser la circulation d'air.

2 Le document *Débarrasse-toi des germes* et d'autres documents éducatifs sur le coronavirus sont disponibles au preparecenter.org/kidskit

- Sortir de la classe pendant la récréation.

Cet exercice vous permettra d'engager une discussion sur les règles et les mesures mises en place par les établissements scolaires et les autorités sanitaires. Dans certaines écoles, les périodes de récréation ont été décalées de manière à éviter qu'un trop grand nombre d'élèves ne se retrouvent dans la cour au même moment. D'autres établissements ont imposé le port du couvre-visage. Conscients de ces disparités, certains élèves pourraient faire remarquer que les règles sanitaires varient d'une région ou d'un pays à l'autre. Si c'est le cas, expliquez-leur que chaque région et chaque pays doit composer avec une situation qui lui est propre, et rappelez-leur l'importance de suivre les mesures mises en place par les autorités locales ou nationales. Vous pouvez leur demander si certains membres de leur famille ou certains de leurs amis vivent dans d'autres pays et quel est l'état de la situation dans ces pays. Vous leur permettrez ainsi de mieux comprendre comment se développe une pandémie.

Terminez votre exposé en rappelant aux élèves qu'en respectant les consignes visant à freiner la propagation du virus, ils font preuve de bienveillance et contribuent à protéger les personnes vulnérables.

Règles à suivre pour protéger notre école

Matériel requis : tableau papier ou feuille de format A4, crayons de couleur ou marqueurs

Lisez le texte ci-dessous, qui vous permettra d'aborder les principales mesures à mettre en place pour freiner la propagation des virus dans votre classe :

Adam a huit ans. Ce matin, il s'est levé et s'est préparé pour aller à l'école, comme à son habitude. Il était impatient de revoir ses amis. Cependant, en se rendant à l'école, Adam a commencé à se sentir mal. Il avait mal à la tête et toussait. En entrant dans sa classe, Adam a aperçu Dana, qu'il n'avait pas vue depuis un certain temps. En s'approchant d'elle pour la saluer, il s'est mis à éternuer et à tousser.

Posez aux élèves la question suivante :

- *Que devrait faire Adam à présent?*

Assurez-vous que les éléments de réponse suivants sont mentionnés :

- *Adam doit éternuer ou tousser dans un mouchoir ou dans son coude de manière à couvrir son nez et sa bouche.*
- *S'il utilise un mouchoir, il doit jeter ce dernier à la poubelle.*
- *Il ne doit pas s'approcher davantage de Dana ni lui serrer la main.*
- *Il doit se laver les mains ou appliquer un désinfectant pour les mains.*
- *Il doit se tenir à distance de ses camarades.*
- *Il doit dire à son enseignant(e) qu'il ne se sent pas bien et lui demander conseil.*

Que devrait faire Dana?

Assurez-vous que les éléments de réponse suivants sont mentionnés :

- *Dana ne doit pas établir de contact physique avec Adam ni lui serrer la main.*
- *Elle doit se tenir à bonne distance de lui.*
- *Elle peut demander à Adam s'il a besoin de quelque chose (mouchoirs, eau, etc.).*

Terminez votre exposé en mentionnant que ces conseils sont judicieux et que tout le monde devrait les suivre. En effet, les actions proposées permettent de prévenir la propagation du coronavirus, mais aussi celle des autres virus qui pourraient être tentés de s'introduire dans l'école.

Déterminez quelles sont les principales mesures que tous et toutes devraient respecter, notez-les sur une grande feuille de papier et apposez cette feuille sur le mur. Les élèves peuvent aussi écrire dans un cahier les règles en vigueur dans la classe, ce qui leur permet à la fois de mieux les mémoriser et de pratiquer l'écriture.

Aider les autres

Matériel requis : affiche en format A3 imprimée en couleurs (de préférence), crayons ou stylos

Présentez le prochain exercice de la façon suivante : Nous allons maintenant parler des événements positifs qui se sont déroulés durant la pandémie. Même si certaines personnes ont trouvé cette période difficile pour diverses raisons, elles ont pu aider d'autres personnes ou recevoir de l'aide elles-mêmes. Lorsque nous traversons des épreuves, le soutien des autres est essentiel. Pendant le confinement, beaucoup de gens, y compris les enfants, ont fait preuve de gentillesse et ont aidé les autres de différentes façons.

- *Connaissez-vous quelqu'un qui a aidé d'autres personnes pendant la pandémie?*
- *Avez-vous aidé quelqu'un? Est-ce qu'un membre de votre famille ou l'un de vos amis a aidé quelqu'un?*
- *Avez-vous vu des gestes d'entraide à la télé ou sur les médias sociaux?*

Afin d'encourager les élèves à prendre la parole et à raconter leurs propres expériences, donnez quelques exemples d'initiatives d'entraide prises par des familles, des voisins ou la communauté.

- Des membres d'une famille sont venus en aide à leurs voisins.
- Des enfants ont aidé leurs parents dans les tâches quotidiennes.
- De jeunes bénévoles ont aidé des aînés ou des personnes en quarantaine vivant seules en faisant leurs courses ou en allant chercher leurs médicaments.
- Partout dans le monde, des communautés se sont mobilisées pour recueillir des dons au profit des personnes mises à pied qui n'avaient pas assez d'argent pour subvenir à leurs besoins de base.
- Des musiciens ont mis en ligne des chansons que le public pouvait écouter gratuitement.
- Des musées et des bibliothèques ont donné libre accès à leurs collections virtuelles.

Une fois que les élèves auront donné quelques exemples de gestes d'entraide, posez-leur la question suivante :

- *Vous, qu'avez-vous fait pour aider les autres?*

Au besoin, encouragez les élèves à prendre la parole en leur posant des sous-questions :

- *Est-ce que certains d'entre vous ont appelé leurs grands-parents ou d'autres membres de leur famille?*
- *Avez-vous fait des courses pour quelqu'un d'autre?*
- *Est-ce que certains d'entre vous ont aidé leurs parents à préparer les repas, à dresser la table ou à sortir les poubelles?*
- *Avez-vous joué avec vos frères et sœurs même si vous auriez préféré passer du temps seul(e)?*

- *Qu'est-ce qu'on ressent lorsqu'on fait preuve de gentillesse envers les autres?*

Inspirez-vous de ce qui suit pour clore la discussion : *Faire preuve de gentillesse, ça nous réchauffe le cœur et ça nous rend heureux. C'est même bon pour la santé, car ça nous aide à nous sentir mieux et à nous apaiser lorsque nous nous sentons tristes ou en colère.*

Je vais vous raconter une petite histoire pour alimenter nos réflexions sur la gentillesse.

Confinée à la maison, Dana était triste parce qu'elle avait perdu son jouet préféré. Le voisin de Dana, un homme âgé, a appelé la mère de Dana pour lui demander si Dana pouvait venir l'aider à couper des légumes pour le repas du soir. Dana était si triste qu'elle n'avait pas envie d'aller aider son voisin, mais sa mère a insisté pour qu'elle aille donner un coup de main. À contrecœur, Dana s'est mise à couper les légumes de son voisin. Ce dernier s'est montré si reconnaissant que l'humeur de Dana a changé. Heureuse d'avoir pu l'aider, elle ne pensait même plus à son jouet perdu.

- *Selon vous, pourquoi l'humeur de Dana a-t-elle changé lorsqu'elle s'est mise à aider son voisin?*
- *Avez-vous déjà expérimenté ce sentiment de bien-être qui nous envahit lorsque nous aidons les autres?*

Être gentil ou gentille avec les autres nous aide à nous sentir mieux, même lorsque nous sommes tristes. Ça nous rend aussi plus heureux. Maintenant, imaginez que l'un de vos camarades de classe ne se sent pas bien. Que pourriez-vous dire ou faire pour lui montrer que vous tenez à lui et l'aider à se sentir mieux?

Montrez l'affiche *Être un(e) ami(e) de qualité* à la classe. Si certains de vos élèves ont de la difficulté à déchiffrer son contenu, lisez-le à haute voix et poursuivez : *Voici quelques conseils qui pourront vous aider à être un(e) ami(e) de qualité.*

- *Que pensez-vous de ces conseils?*
- *Avez-vous d'autres conseils à partager?*

Notez tout autre judicieux conseil formulé par les élèves et apposez-le sur l'affiche.

Héros et héroïnes

Matériel requis : crayons ou stylos, petites feuilles de papier et cartes artisanales *Tu es notre héros ou notre héroïne*. Ces cartes peuvent être réalisées à l'avance ou en classe.

Présentez l'exercice de la façon suivante : *Les enfants qui aident les autres et qui font preuve de gentillesse sont des héros, et nous avons besoin de héros pour nous aider à avancer. Je vais distribuer des feuilles à chacune et à chacun d'entre vous. Écrivez-y «MERCİ», ainsi que le nom d'un(e) camarade qui a été gentil(le) avec vous.*

Accordez aux élèves un moment de réflexion afin qu'ils puissent faire l'exercice.

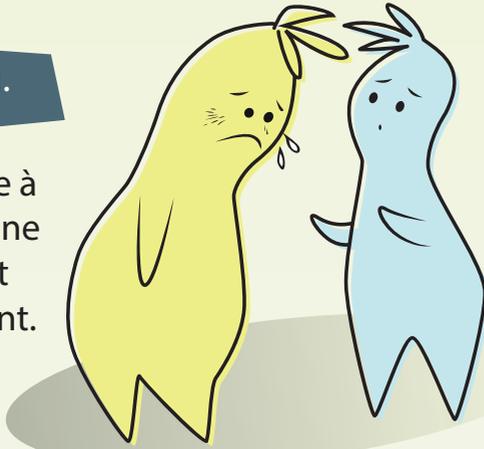
Je vais maintenant reprendre vos feuilles et nous allons découvrir qui sont les héros et les héroïnes dans cette classe.

En ramassant les feuilles, déterminez quels enfants ont reçu le plus de mots de remerciement. Écrivez leurs noms au dos des cartes *Tu es un héros ou une héroïne*. Les autres élèves pourront signer ces cartes ou les décorer avec de petits dessins. Vous pouvez également faire une carte pour chaque élève ou demander aux élèves de former un cercle en se tenant à bonne distance les uns des autres et de souligner les actes de gentillesse posés par leurs voisins en leur remettant une carte : *Tu es un héros ou une héroïne parce que tu...*

Informe-toi.

1.

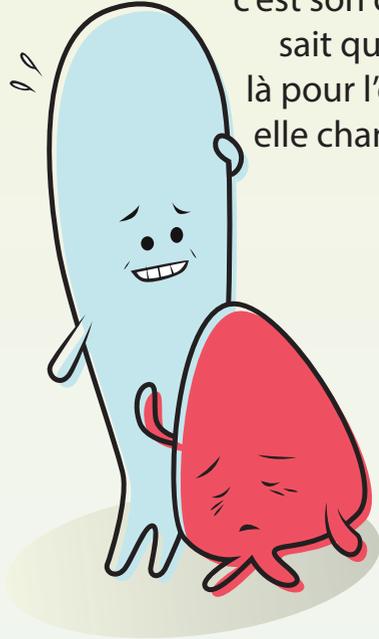
Demande à la personne comment elle se sent.



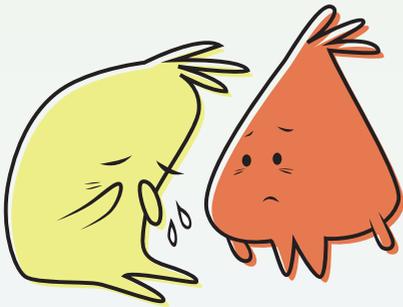
2.

IL N'Y A PAS DE MAL À DIRE NON.

Si la personne ne veut pas en parler, c'est son choix. Elle sait que tu seras là pour l'écouter si elle change d'avis



ÊTRE UN(E) AMI(E) DE QUALITÉ



3.

N'aie pas peur des pleurs.

Ne panique pas si ton ami(e) se met à pleurer. C'est normal. Tout le monde pleure, même les adultes.

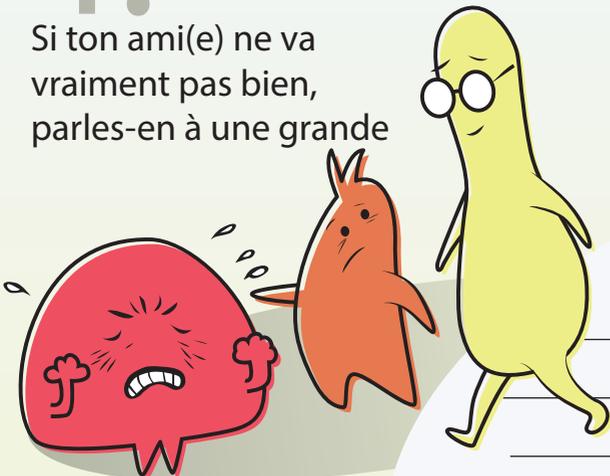
4.

Parles-en à un adulte.

Si ton ami(e) ne va vraiment pas bien, parles-en à une grande

5.

Conseils des élèves



Faites cet exercice sur une base régulière. Demandez aux élèves de rédiger deux ou trois cartes de remerciement et proposez-leur de donner ces cartes à leurs camarades lorsque ces derniers font preuve de gentillesse à leur endroit. À la fin du mois, vous pourrez ramasser l'ensemble des cartes et couronner le roi ou la reine de la gentillesse. Il ou elle sera ravi(e) de recevoir les cartes qui lui sont adressées.

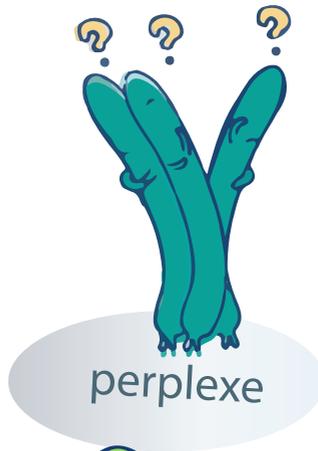
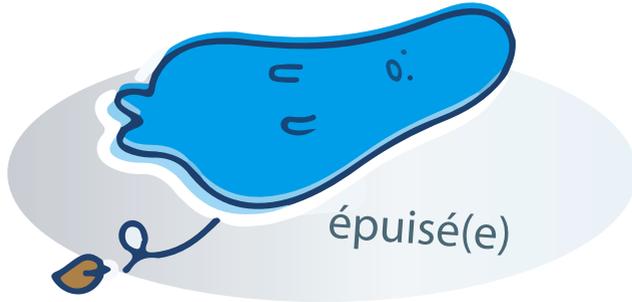
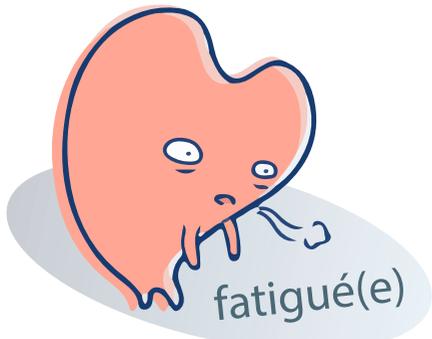
Clore la séance

Demandez aux élèves ce qu'ils retiendront de la séance et posez-leur les questions suivantes :

1. Comment pouvons-nous empêcher les virus de pénétrer dans l'école?
2. Pourquoi est-il si important d'aider les autres?
3. Comment pouvons-nous favoriser l'entraide en classe?
4. Il est possible d'aider les autres de plusieurs façons. Pouvez-vous me donner quelques exemples?

Terminez la séance en chantant une chanson avec les élèves ou en les invitant à s'applaudir pour leur participation.

EFFETS D'UNE CRISE SANITAIRE SUR LA SANTÉ MENTALE



Comment te sens-tu ces jours-ci?



Élèves de dix à quatorze ans

Durée : La séance complète dure 90 minutes, mais peut être fragmentée en fonction du temps de l'horaire et de la situation.

Matériel requis : petites feuilles de papier, ciseaux, ruban adhésif, crayons de couleur et copies individuelles pour chaque élève de l'affiche *The psychological impact of public health crisis (Les répercussions psychologiques de la crise sanitaire)* et de l'affiche *Être un(e) ami(e) de qualité* en format A3, imprimées en couleurs si possible.

Introduction

Les premiers échanges permettront à l'enseignant(e) de déterminer comment les élèves ont vécu le confinement imposé par la pandémie de COVID-19, de mieux comprendre les effets de cette pandémie sur leur quotidien et de déterminer si certains d'entre eux ont été touchés de près par le virus. L'enseignante(e) sera ainsi en mesure de repérer les élèves pour qui le confinement s'est bien déroulé ainsi que ceux qui ont connu des moments plus difficiles. Ce faisant, il ou elle pourra offrir du soutien supplémentaire à certains élèves ou les diriger vers d'autres ressources. Ces premiers échanges permettront également d'aborder les thèmes de la bienveillance et de l'entraide. Les élèves seront ainsi invités à témoigner du soutien qu'ils ont pu apporter à d'autres personnes pendant la pandémie. Il se pourrait que certains d'entre eux aient été exposés à de fausses informations à propos du coronavirus. Si c'est le cas, posez-leur des questions à propos des rumeurs qu'ils ont entendues et des sources d'information fiables.

Bon retour!

Demandez aux élèves de s'asseoir en cercle, puis adressez-vous à eux de la façon suivante : *Bienvenue! La séance d'aujourd'hui vise à faciliter votre retour en classe. Nous discuterons de la manière dont le confinement a bouleversé notre quotidien, notamment en forçant la fermeture des écoles pendant un bon moment. Ces derniers temps ont été très différents de ce à quoi nous sommes habitués. En fait, c'est la première fois que nous vivons une telle situation. Nous étions tous confinés à domicile, nous devons pratiquer la distanciation physique, même avec nos êtres chers, et nous avons dû trouver de nouvelles façons de nous rapprocher les uns des autres. Nous avons également dû nous familiariser avec l'enseignement à distance. Il est possible que vous ayez parfois trouvé la situation difficile, mais que vous ayez eu du plaisir à certains moments. Il faut garder en tête l'expérience que nous avons vécue, mettre en place de nouvelles façons de faire et discuter des nouvelles règles à l'école.*

Posez aux élèves les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous fait pendant le confinement?*
- *Aviez-vous hâte de revenir à l'école? Si oui, pourquoi?*
- *Étiez-vous content(e)s de pouvoir passer plus de temps à la maison? Si oui, pourquoi?*
- *Avez-vous contracté le virus?*
- *Est-ce qu'un membre de votre famille, une personne qui vous est chère ou quelqu'un que vous connaissez a été malade?*
- *Est-ce qu'un membre de votre famille a pris soin d'une personne qui a contracté le virus?*
- *Est-ce que vous ou vos parents avez aidé une personne dans le besoin et, si oui, de quelle façon?*

Résumez les interventions qui ont été faites en tenant compte de la contribution de chaque élève.

Les effets psychologiques d'une crise sanitaire

Matériel requis : petites feuilles de papier, ciseaux, copies de l'affiche *Les effets psychologiques d'une crise sanitaire* (une pour chaque élève) et ruban adhésif

Distribuez à chaque élève une copie de l'affiche et présentez le sujet de la façon suivante: *Réfléchissons ensemble aux impacts de la pandémie de COVID-19. Nous avons traversé une importante crise sanitaire qui a eu des répercussions sur notre vie sociale ainsi que sur notre santé mentale. Chacune et chacun d'entre nous a vécu une expérience différente. C'est pourquoi il est important de parler des émotions que nous avons vécues et réactions que nous avons pu avoir pendant cette période bien particulière. Je vous demanderais d'examiner l'affiche qui est devant vous et de choisir la figure qui représente le mieux les émotions que vous avez ressenties pendant le confinement. Prenez un instant pour y réfléchir, puis découpez la figure de votre choix. Si aucune des images ne correspond aux émotions que vous avez ressenties, vous pouvez noter ces dernières sur une feuille ou les dessiner.*

Vous pouvez également montrer l'affiche à la classe et demander aux élèves de dessiner la figure de leur choix. Si vous choisissez cette option, rappelez aux élèves qu'il ne s'agit pas d'un concours de dessin et qu'ils sont libres de dessiner comme bon leur semble.

Demandez à deux élèves de ramasser les figures et de regrouper celles qui se rassemblent, tout en vous assurant qu'ils demeurent à bonne distance les uns des autres pendant l'exercice. Ils pourront demander à leurs camarades de leur indiquer quelle figure ils ont dessinée, au besoin.

Appelez les figures sur le mur et résumez vos observations. Vous aurez peut-être de la facilité à repérer les émotions qui sont prédominantes chez vos élèves. En effet, plusieurs d'entre eux pourraient avoir ressenti des émotions similaires, tandis que d'autres émotions pourraient n'avoir été ressenties que par un petit nombre, ou être carrément absentes.

Rappelez à la classe que toutes les émotions sont valides et qu'aucune n'est bonne ou mauvaise, puisque chaque personne réagit différemment à une situation donnée. Vous vous assurerez ainsi qu'un élève ayant choisi une émotion qui n'est pas dominante au sein du groupe ne se sente pas jugé ou critiqué de quelque façon que ce soit.

Si le temps vous le permet, vous pouvez demander à vos élèves si les émotions qu'ils ont ressenties ont changé pendant la pandémie. Est-ce que certaines émotions étaient prédominantes au début de la pandémie? Est-ce que d'autres sont apparues pendant ou après le confinement? Tentez de déterminer comment et pourquoi les émotions peuvent changer au fil du temps.

Discutez de l'importance de savoir nommer ses émotions en rappelant à vos élèves que le fait de comprendre ce qu'on ressent nous aide à être plus calmes et à prendre de meilleures décisions.

Terminez l'exercice en disant : *Lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, comme c'est le cas lorsque nous devons changer d'école ou passer un examen particulièrement difficile ou lorsque nous ne pouvons voir les membres de notre famille, il est normal de ressentir une foule d'émotions désagréables. Dans le cas présent, nous avons été confrontés à une crise sanitaire mondiale provoquée par un nouveau coronavirus — une situation exceptionnelle que personne ne pouvait prévoir. Habituellement, les émotions désagréables associées à un événement précis s'estompent graduellement, puis disparaissent complètement lorsque l'événement prend fin. Si vous avez de la difficulté à gérer ces émotions ou si vous constatez qu'elles sont toujours présentes après la pandémie, n'hésitez pas à demander l'aide d'un adulte ou d'une personne de confiance.*

Une journée à Coronaland

Matériel requis : crayons de couleur et feuilles de papier

Séparez les élèves en quatre groupes, puis demandez-leur de se remémorer les moments agréables qu'ils ont vécus pendant le confinement. Ensuite, distribuez des feuilles et des crayons de couleur et demandez à chacun des groupes d'illustrer à quoi ressemblait une journée typique à Coronaland.

- Demandez à chaque groupe d'expliquer son dessin au reste de la classe en répondant à la question suivante : *Qu'avez-vous apprécié de votre séjour à Coronaland?*

Après chaque présentation, les autres élèves pourront poser des questions sur le dessin, ou faire des rapprochements avec leur propre expérience, le cas échéant.

Par la suite, demandez aux élèves de former un cercle et lancez une discussion en plénière en leur demandant ce qu'ils ont fait pendant leur séjour à Coronaland et ce qu'ils en ont tiré de positif. Veillez à ce que tous les élèves qui voulaient répondre à une question aient la chance de le faire avant de passer à la question suivante.

- *Qu'est-ce qui fait qu'une journée est agréable?*

Assurez-vous que les éléments suivants sont mentionnés : avoir une routine, se lever, manger, aller dormir à une certaine heure, faire une promenade, jouer avec ses frères et sœurs, etc.

- *Pendant le confinement, avez-vous essayé quelque chose de nouveau que vous avez aimé?*
- *Y a-t-il des activités auxquelles vous vous êtes initié pendant votre séjour à Coronaland et que vous aimeriez poursuivre après le confinement?*

Socialiser tout en gardant ses distances

Matériel requis : aucun

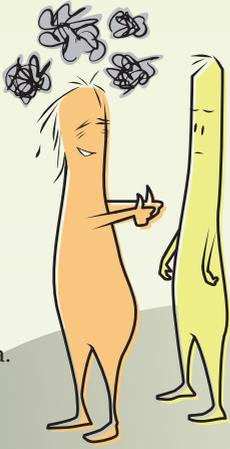
Demandez aux élèves de se lever et de se mélanger les uns aux autres tout en gardant une certaine distance entre eux. Donnez-leur les indications suivantes, puis invitez-les à se déplacer en silence dans la classe ou à l'extérieur :

- *Lorsque vous croiserez un camarade, dites-lui « Bonjour! » et poursuivez votre route.*
- *Lorsque vous établirez un contact visuel avec une autre personne, dites-lui « Bonjour! » et poursuivez votre route.*
- *La prochaine fois que vous établirez un contact visuel avec une personne, dites-lui « Bonjour! », faites bouger votre épaule droite de haut en bas et poursuivez votre route.*
- *Dites « Bonjour! » à la prochaine personne avec qui vous établirez un contact visuel et touchez-la doucement avec votre coude. Saluez quelques camarades de cette façon.*
- *Dites « Bonjour! » à la prochaine personne avec qui vous établirez un contact visuel et touchez son pied avec le vôtre. Saluez quelques autres personnes de cette façon.*
- *Dites « Bonjour! » à la prochaine personne qui croisera votre chemin et tapez doucement dans vos mains. Saluez quelques autres personnes de cette façon.*
- *En parlant bien fort, dites « Bonjour! » à la prochaine personne que vous croiserez et tapez bruyamment dans vos mains. Saluez quelques autres personnes de cette façon.*

1. INFORME-TOI.

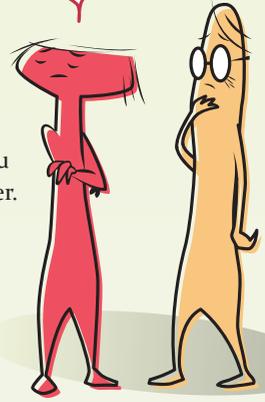
Même si la personne a l'air de bien aller, cela ne veut pas dire qu'elle se sent bien. Demande-lui comment elle va.

1.



2. SOIS PRÊT(E) À ESSUYER UN REFUS.

Si la personne ne veut pas en parler, c'est son choix. C'est toujours bien de lui faire savoir que tu penses à elle. Elle sait que tu seras là pour l'écouter si elle veut en parler.



ÊTRE UN(E) AMI(E) DE QUALITÉ



3.

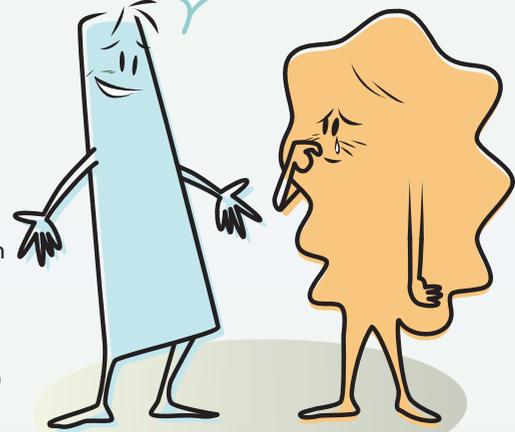
N'AIE PAS PEUR DES PLEURS

Ne sois pas mal à l'aise si ton ami(e) se met à pleurer. C'est une réaction normale. Tout le monde pleure, même les adultes.

4.

CONCENTRE-TOI SUR LE POSITIF.

Si ton ami(e) te parle d'une situation difficile, essaie de terminer la conversation sur une bonne note. Tu pourrais par exemple féliciter la personne pour la façon dont elle a géré des émotions négatives. Si la conversation porte uniquement sur l'aspect négatif de la situation, ton ami(e) aura de la difficulté à passer à autre chose.



5.

PARLES-EN À UN ADULTE.

Si ton ami(e) ne va vraiment pas bien et que tu crois qu'il/elle aurait besoin de plus d'aide ou de protection, parles-en à un adulte de confiance, comme un(e) enseignant(e).



6.

CONSEILS DES ÉLÈVES

Demandez aux élèves ce qu'ils retiennent de cet exercice. Une fois que quelques-uns se seront exprimés, poursuivez :

Lorsque des personnes de notre entourage sont malades, que ce soit en raison du coronavirus ou d'un autre type de virus comme celui de la grippe, nous avons tous et toutes intérêt à nous maintenir à bonne distance les uns des autres. Cet exercice nous a permis de trouver des façons originales de saluer une personne sans la toucher. Quels autres comportements devrions-nous adopter ou maintenir pour assurer la sécurité de nos écoles et nous protéger des virus?

Quelques idées :

- Créer des brigades sanitaires qui, à tour de rôle, veilleront à ce que les classes ainsi que la cour de récréation soient bien nettoyées.
- Nommer des « inspecteurs » qui, à tour de rôle, veilleront à ce que leurs camarades se lavent les mains et respectent les règlements de l'école.
- Ouvrir les fenêtres de la classe régulièrement pour favoriser la circulation d'air.
- Sortir de la classe pour la récréation.
- Trouver des façons originales d'évaluer la distance que nous devons maintenir avec nos pairs.

Faites un tour de table et invitez les élèves à réfléchir à des activités ou à des jeux auxquels ils pourraient s'adonner à l'intérieur comme à l'extérieur (pendant la récréation, par exemple), et ce, tout en respectant la distanciation physique.

Aider les autres et être un(e) ami(e) de qualité

Matériel requis : affiche Être un(e) ami(e) de qualité en format A3, imprimée en couleurs (de préférence). Écrivez les questions sur le tableau ou sur un tableau papier avant de commencer l'exercice.

Vous pouvez profiter de cet exercice pour lancer une discussion sur les règles et les directives mises en place par les établissements scolaires et les autorités sanitaires. Dans certaines écoles, les périodes de récréation ont été modifiées de manière à éviter qu'un trop grand nombre d'élèves ne se retrouvent dans la cour au même moment. D'autres établissements ont imposé le port du couvre-visage. Insistez sur l'importance de respecter les règles mises en place par les autorités locales ou nationales et rappelez aux élèves qu'en se conformant à ces directives, ils font preuve de bienveillance envers les personnes vulnérables qui ont besoin de la collaboration de tous pour se protéger du virus.

Présentez l'exercice de la façon suivante : Parlons des événements positifs qui se sont déroulés pendant la pandémie. Avant, soulignons que certaines personnes ont trouvé cette période difficile pour diverses raisons. Est-ce que quelqu'un pourrait me donner des exemples de défis ou d'obstacles auxquels certaines personnes pourraient avoir été confrontées pendant le confinement?

- Après avoir reçu quelques réponses, poursuivez : *Merci. Comme certains l'ont mentionné, de nombreuses personnes ont eu besoin des autres pour surmonter les difficultés auxquelles elles étaient confrontées, comme (nommer un défi ayant été soulevé), et plusieurs, y compris des enfants et des adolescents, ont fait preuve de gentillesse en aidant ces personnes de diverses façons.*

Séparez la classe en petits groupes et demandez-leur de répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que des gens dans votre entourage ont fait preuve de bienveillance en aidant d'autres personnes pendant le confinement?

- Qu'est-ce qu'ils ont fait?
- Avez-vous vous-même aidé d'autres personnes?
- Si oui, qu'avez-vous fait? Avez-vous agi seul ou avec d'autres personnes?
- Avez-vous entendu parler de gestes d'entraide à la télévision ou sur les médias sociaux? En avez-vous été témoin?

Une fois la discussion terminée, demandez à chaque groupe de donner quelques exemples de gestes de bienveillance et d'entraide.

Par la suite, posez les questions suivantes à l'ensemble de la classe :

- *Pensez à un geste que vous avez posé pour venir en aide à autrui. Qu'avez-vous ressenti à ce moment?*
- *Quelles leçons pouvons-nous tirer de cette expérience pour continuer à aider les autres à l'avenir?*
- *Avez-vous un exemple de la façon dont nous pouvons continuer à nous entraider?*

Les élèves pourraient avoir de la difficulté à répondre à la dernière question. Si c'est le cas, présentez-leur l'affiche *Être un(e) ami(e) de qualité et aider une personne en difficulté*, puis posez-leur les questions suivantes :

- *Que pensez-vous de ces conseils?*
- *Avez-vous d'autres suggestions que vous aimeriez donner au groupe?*

Inscrivez sur l'affiche les éléments clés mentionnés par les élèves.

Clore la séance

Demandez aux élèves ce qu'ils retiennent de cette séance. Par exemple, que diraient-ils de la séance à leur famille?

Terminez la séance en chantant une chanson avec les élèves ou en les invitant à s'applaudir pour leur participation.

Élèves de quinze ans et plus

Durée : La séance complète dure 90 minutes, mais peut être fragmentée en fonction de l'horaire et de la situation.

Matériel requis : petites feuilles adhésives (de type Post-it), tableau papier ou tableau mural, feuilles de travail, crayons ou stylos

Introduction

Les premiers échanges permettront à l'enseignant(e) d'évaluer comment se portent les élèves, de déterminer si certains d'entre eux ont été directement touchés par le virus et de mieux connaître les répercussions de la pandémie sur leur quotidien. Il ou elle pourra également évaluer leur compréhension des mesures coercitives qui ont été prises pour freiner la propagation du virus. Ces premiers échanges lui permettront également d'aborder les thèmes de la gentillesse et de l'entraide. Les jeunes seront également invités à témoigner du soutien qu'ils ont pu apporter aux autres pendant la pandémie.

Comment ça va?

Demandez aux élèves de former un cercle et présentez le sujet de la façon suivante:
Bienvenue! La séance d'aujourd'hui a pour but de faciliter votre retour en classe. Ces derniers temps ont été très différents de ce à quoi nous sommes habitués. En fait, c'est la première fois que nous vivons une telle situation. Nous étions tous confinés à domicile pendant des semaines. Nous devons pratiquer la distanciation physique, même avec nos êtres chers, et nous avons dû composer avec la fermeture des écoles, qui a bouleversé notre quotidien de nombreuses façons. Nous avons également dû familiariser avec l'apprentissage à distance. Ces changements ont été bien accueillis par certains, mais ont été plus difficiles pour d'autres.

Dans ce contexte, il est tout à fait normal d'avoir ressenti de la frustration et du stress. Certains d'entre vous se sont peut-être réjouis de ne plus avoir à se rendre à l'école, et c'est normal aussi. La séance d'aujourd'hui nous permettra de mieux comprendre les réactions au stress que beaucoup d'entre vous ont vécu pendant le confinement ainsi que la manière dont ces réactions pourront évoluer maintenant que nous avons repris le cours normal de nos vies. Il est nécessaire de revenir sur les expériences que nous avons vécues pendant la pandémie et de reconnaître les changements qui ont dû être apportés à notre routine quotidienne ainsi qu'à nos interactions avec les autres à l'école. Vous pouvez ajouter des éléments, au besoin.

Posez aux élèves les questions suivantes :

- *Est-ce que certains d'entre vous ont contracté le virus?*
- *Est-ce qu'un membre de votre entourage l'a contracté?*
- *Qu'avez-vous fait pendant que les écoles étaient fermées?*
- *Pourquoi le gouvernement a-t-il décidé de fermer les écoles?*
- *Connaissez-vous des personnes pour qui cette situation a été particulièrement difficile?*
- *Comment avez-vous aidé les personnes qui avaient besoin de soutien?*

Reconnaître ses émotions et ses réactions

Matériel requis : petites feuilles adhésives (de type Post-it), stylos, tableau papier ou tableau mural

Demandez aux élèves de former des groupes de deux et distribuez des feuilles adhésives à chacun des groupes. Accordez-leur de 8 à 10 minutes pour discuter des réactions ou des comportements dont ils ont souvent été témoins pendant la pandémie et tenter de déterminer les réactions ou les comportements qui pourraient se manifester maintenant que le confinement est terminé.

Par la suite, demandez à chacun des duos de noter sur une feuille adhésive trois réactions ou comportements qu'ils ont observés chez les autres ou qu'ils ont eux-mêmes adoptés pendant le confinement (un comportement ou une réaction par feuille).

Ils devront ensuite tenter de prédire trois réactions ou comportements qui pourraient se manifester chez eux ou les autres maintenant que le confinement est terminé, puis noter un comportement ou une réaction par feuille.

Séparez le tableau papier ou le tableau mural en deux sections : « Pendant le confinement » et « Après le confinement ». Demandez à chacune des équipes de venir y apposer à tour de rôle leurs feuilles adhésives.

En groupe, examinez l'ensemble des notes, puis demandez aux élèves s'ils aimeraient

ajouter certaines émotions ou réactions.

Invitez-les ensuite à classer ces réactions selon l'ordre dans lequel ils sont le plus susceptibles de se manifester.

Puis, lancez une discussion en plénière en leur posant les questions suivantes :

- *Quelles sont les réactions spontanées qui s'estomperont ou disparaîtront lorsque nous reprendrons le cours normal de nos vies?*
- *Quelles sont les réactions spontanées qui continueront de se manifester lorsque nous reprendrons le cours normal de nos vies?*

Résumez la discussion de la façon suivante : *Vous avez donné quelques exemples de réactions au stress causé par la COVID-19, comme...*

Il est important de se rappeler que tout changement, qu'il soit positif ou négatif, peut générer du stress. Omniprésent dans notre quotidien, le stress peut nous aider à nous mobiliser, comme c'est le cas lorsque nous devons passer un examen. Il devient toutefois nuisible lorsque le corps n'arrive plus à se réguler et à s'adapter aux changements. C'est de ce type de stress qu'on parle le plus souvent. Après une importante crise sanitaire comme celle provoquée par la COVID-19, on peut observer certaines réactions au stress habituelles dans une situation anormale et qui varient d'une personne à l'autre : lassitude, inquiétude, peur, etc. Ces réactions disparaissent généralement dès que le cours normal de la vie reprend, ou s'estompent au fil du temps. Mais les peurs éprouvées pendant le confinement peuvent perdurer dans le temps. En résumé, si les réactions au stress ne sont pas bien maîtrisées, elles peuvent avoir d'importantes répercussions sur la santé d'une personne, ses résultats scolaires, ses relations sociales et d'autres aspects de sa vie.

Posez aux élèves les questions suivantes :

- *Quelles stratégies positives avez-vous adoptées pour gérer vos émotions et votre stress pendant la pandémie?*
- *Quelles stratégies positives de gestion du stress et des émotions avez-vous observées chez les membres de votre entourage pendant la pandémie?*

Notez quelques réponses au tableau. En voici quelques exemples :

- Planifier ses journées
- Discuter avec une personne de confiance lorsqu'on se sent stressé(e) ou préoccupé(e)
- Faire de l'exercice ou sortir pour une promenade (s'il est permis d'aller à l'extérieur)
- Dormir suffisamment et bien se nourrir
- Venir en aide à autrui
- Faire preuve de compassion envers soi-même
- Trouver différentes façons de rester en contact avec ses ami(e)s
- Prendre conscience de ce qui s'est bien déroulé pendant la journée
- S'adonner à une nouvelle activité
- Acquérir de nouvelles connaissances ou compétences
- Cultiver sa gratitude envers les petites et grandes choses qui génèrent du positif
- Accepter la situation et en tirer le meilleur parti

Pour clore l'exercice, vous pouvez dire ce qui suit : *Les comportements mentionnés précédemment peuvent nous aider à gérer notre stress lorsque nous traversons une période difficile. Nous allons maintenant nous pencher sur l'importance d'intégrer certaines*

routines à notre quotidien.

Routines utiles

Présentez le sujet de la façon suivante : L'une des techniques de gestion du stress les plus efficaces consiste à adopter certaines habitudes de vie et routines quotidiennes : se lever à une certaine heure, manger à des heures régulières, s'adonner à des activités d'apprentissage ou de loisir sur une base quotidienne ou hebdomadaire, planifier ses journées, etc. En raison de la COVID-19, nos habitudes de vie ont été chamboulées du jour au lendemain, ce qui a généré du stress pour plusieurs d'entre nous. C'est pourquoi nous allons maintenant discuter de l'importance d'intégrer certaines routines à notre quotidien.

Séparez la classe en trois ou quatre sous-groupes, puis demandez à chacun de discuter des éléments suivants :

- *Qu'est-ce qu'une routine quotidienne?*
- *De quelle façon le confinement a-t-il bouleversé votre routine quotidienne ainsi que celle des membres de votre famille?*

Donnez aux élèves le temps de discuter entre eux, puis demandez-leur de préparer un sketch ou un jeu de rôle qui leur permettra de montrer au reste de la classe comment le confinement a affecté leurs routines quotidiennes.

Lancez ensuite une discussion en plénière au cours de laquelle chacun des groupes pourra s'exprimer sur la manière dont la COVID-19 a bouleversé leurs routines quotidiennes. Les exemples donnés pourront être inspirés de leurs discussions antérieures ou des éléments qu'ils ont observés pendant les sketches.

Posez aux élèves les questions suivantes :

- *Parmi les changements que vous avez dû apporter à votre routine, lesquels étaient positifs? Lesquels étaient négatifs?*
- *En quoi les routines quotidiennes sont-elles bénéfiques?*

Vous pouvez vous inspirer de ce qui suit pour clore la discussion : *Il est possible de vivre des événements ou des situations qui nous dépassent et sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. La COVID-19, par exemple, a bouleversé nos vies et notre routine quotidienne. Nous n'avons plus besoin de nous lever chaque matin et de nous préparer pour aller à l'école. Certaines personnes ont cessé d'aller se promener au parc et de faire leurs courses. Tous ces changements, qui ont généré leur lot d'incertitude et d'anxiété, ont donné à plusieurs l'impression d'avoir perdu le contrôle de leurs vies. Adopter une routine, par exemple, se lever à une certaine heure, prendre le soin de s'habiller même lorsqu'on reste chez soi, manger à des heures régulières et s'assurer de dormir un certain nombre d'heures, permet de reprendre un certain contrôle de diminuer le niveau d'anxiété. Maintenir une routine nous aide à établir plus facilement nos priorités sans avoir à nous demander ce que nous devrions faire à chaque moment de la journée. Il devient alors plus facile de terminer une tâche et de passer à la suivante. Ce faisant, notre sentiment de sécurité est renforcé.*

Tirer des leçons pour aller de l'avant

Matériel requis : feuilles de travail, crayons ou stylos

Distribuez les feuilles de travail et demandez aux élèves d'y noter ce que la COVID-19 ou toute autre expérience déstabilisante leur a appris.

Lorsqu'ils auront terminé l'exercice, invitez-les à s'exprimer sur les leçons qu'ils tirent de cette expérience et la manière dont ils entendent l'avenir. Tenez compte du fait que cet exercice pourrait provoquer des réactions émotives et que vous pourriez par conséquent devoir y consacrer plus de temps que prévu.

Clore la séance

Avant de clore la séance, demandez aux élèves s'ils aimeraient ajouter quelque chose à la discussion.

Invitez-les à discuter avec la personne avec qui ils ont été jumelés plus tôt dans la séance de ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Terminez la séance en chantant une chanson avec les élèves ou en les invitant à s'applaudir pour leur participation.

REGARDER LE CHEMIN PARCOURU POUR ALLER

Difficulté vécue par le passé

Qu'ai-je fait pour remédier à la situation?

Qu'est-ce que cette expérience m'a appris sur moi-même?

**Quels sont les comportements que je maintiendrai ou
changerai pour surmonter les prochaines difficultés?**

**Pour mieux faire face aux imprévus, je me fixe l'objectif
suivant:**

Références

Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Des documents de référence sur la COVID-19, la santé mentale et le soutien psychosocial sont disponibles dans plusieurs langues sur le site Web du Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Une formation sur les premiers secours psychologiques adaptée à la COVID-19 et la version audio de cette formation sont également offertes sur le site.

- *Guide des premiers secours psychologiques pour les Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, 2018.*
- *Premiers secours psychologiques pour les enfants – Troisième module de formation, 2018.*
- *Différent. Tout comme vous. Une approche psychosociale favorable à l'inclusion des personnes en situation de handicap, 2015.*
- *Bouger ensemble. Promouvoir le bien-être social par le sport et l'activité physique, 2014.*

Avec Save the Children, Danemark

- *Programme de renforcement de la résilience chez les enfants. Le soutien psychosocial à l'intérieur et en dehors du cadre scolaire. Documents associés : Comprendre le bien-être des enfants, Manuel du gestionnaire de programme, Manuel de l'animateur (mise en route et modules d'ateliers).*

Avec Vision Mondiale

- *Cartes d'activités adaptées aux enfants à la maison*
- *Operational Guidance for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings (Guide opérationnel pour les espaces de vie adaptés aux enfants en contexte de crise humanitaire)*
- *Activity Catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings (Catalogue d'activités pour les espaces de vie adaptés aux enfants en contexte de crise humanitaire)*

Groupe de référence du Comité permanent interorganisations

- *Mon héroïne, c'est toi — comment combattre le COVID-19 quand on est un enfant, 2020.*
- *Note d'information provisoire : Prise en compte des aspects psychosociaux et de santé mentale de l'épidémie de COVID-19, version 1,5, 2020.*
- *Compétences élémentaires dans le domaine psychosocial : Un guide de l'intervenant pour la COVID-19.*

Groupe pour la protection de l'enfance et collectif pour la santé mentale et le soutien psychosocial des enfants et des familles

- *Communiquer avec les enfants au sujet de la mort et les aider à surmonter le deuil, 2020.*

Psychosocial Centre



**International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies**

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center