

# **Après-confinement : quelques propositions pour se préparer au retour en classe**

**Le RASED de Roubaix-Hem**

Le confinement a marqué une rupture brutale dans la vie de chacun. Ce retour à l'école représente un moment important de reprise d'une vie sociale. Adultes et enfants devront apprivoiser et intégrer les nouveaux gestes du quotidien, c'est pourquoi chaque enseignant doit s'accorder la liberté de s'approprier ou non les propositions suivantes au moment qu'il juge le plus opportun.

*« On sent qu'il y a une inquiétude beaucoup plus forte au déconfinement qu'au confinement, ce qui peut paraître paradoxal mais ce qui peut se comprendre parce que le confinement a été instauré avec des règles très strictes et le déconfinement, du fait de ce virus qui reste avec beaucoup d'incertitudes, entraîne des recommandations qui ne sont pas aussi claires et l'individu, l'être humain, psychiquement, a besoin d'un cadrage, il a besoin de choses assurées, ce qui peut majorer une anxiété et ce qui explique probablement le fait que les gens soient plus stressés par les conditions du déconfinement que par le confinement en tant que tel ». **Hélène Romano, psychologue, France inter le 28/04/2020** « **Le déconfinement peut majorer une anxiété** ».*

## **L'accueil des enfants**

Partager le vécu du confinement et du déconfinement est un moyen de se reconnecter tous ensemble après cette séparation particulière. Une discussion peut permettre aux enfants de s'exprimer sur cette période et d'entendre la parole de ceux qui le souhaitent. Un dessin ou un écrit peuvent compléter et/ou remplacer cette activité.

Autoriser les enfants à ne pas s'exprimer. Cela peut être le signe d'une anxiété qui ne peut ou ne veut pas se dire, mais cela peut aussi être autre chose.

Ce temps de partage serait aussi l'occasion pour chacun de révéler ses propres représentations de l'épidémie. Aussi, on veillera à ne pas poser trop de questions pour laisser les enfants s'exprimer. Regarder ensemble une vidéo, consulter des documents, permettrait de garantir la même information pour tous au sein de la classe.

Des questions peuvent émerger, y répondre simplement, sans en dire trop, se méfier de l'imaginaire puissant des enfants, surtout chez les plus jeunes. Donner les informations concrètes dont on dispose. Ne pas hésiter à dire que l'on ne sait pas.

De nouveaux rituels contraignants vont être installés, certains camarades seront absents, les gestes barrières affecteront l'ambiance habituelle de la classe. Ceci peut être source de frustration et d'inquiétude, surtout au début. Il est possible de proposer aux enfants, à la fin de la journée par exemple, de verbaliser leurs ressentis, jusqu'à ce que soit bien installé ce nouveau fonctionnement.

Il est préférable que ces temps d'échange ne durent pas plus de 30 minutes afin de ne pas exacerber le stress, et permettre de reprendre un rythme scolaire structurant.

## **Les manifestations du stress**

*« Les enfants sont très touchés par les bouleversements extérieurs mais simplement, ils ne vont pas l'exprimer comme les plus grands [...] Notre inquiétude c'est le développement de troubles anxieux, de troubles de phobie scolaire, de conduites au niveau obsessionnel des rituels de lavage, qui risquent d'arriver, de se manifester. Sans psychiatriser, il va falloir être attentif, ne pas mettre des cellules d'écoute pour tout et n'importe quoi mais être attentifs aux bouleversements, aux changements éventuels des enfants, aux troubles anxieux essentiellement mais aussi des parents car l'enfant est en interaction avec son parent alors si son parent est anxieux pour un retour à l'école, l'enfant ne va pas être serein non plus » **Hélène Romano, psychologue, France inter le 28/04/2020** « **Le déconfinement peut majorer une anxiété** ».*

Cette situation peut générer en classe de l'irritabilité et des comportements plus agressifs, des manifestations psychosomatiques (céphalées, maux de ventre), un retrait de la communication, une demande d'attention plus grande, un oubli des choses récemment apprises, un manque de concentration.

Chez certains enfants et notamment les plus jeunes les réactions à la situation actuelle peuvent être la peur, une régression dans le langage, une régression dans la capacité d'être propre, des colères, une attitude plaintive et exigeante.

Comment aider les enfants ? En encourageant l'expression des sentiments à travers le dialogue, le dessin, les histoires et le jeu pour les petits. En privilégiant les activités calmes et réconfortantes avec patience, tolérance et réassurance. En disant à l'enfant que l'on comprend qu'il se sente triste, bouleversé, ou stressé. Pleurer est souvent un moyen de soulager le stress et le chagrin.

## Quelques points de vigilance

« Les enfants sont des éponges qui absorbent la peur ambiante ». *Ch. Haag, chercheur en Psychologie sociale.*

La peur est une réaction appropriée ; elle aide à mieux accepter de se protéger, à rester vigilant.

C'est à nous adultes que revient le rôle de réassurance et d'apaisement. Il est nécessaire de penser à la contagion émotionnelle. Lors d'événements stressants, les enfants calent leurs propres émotions sur l'observation des comportements et des réactions des adultes.

Repérer les enfants qui se mettent en retrait. Lors de ces échanges, certains peuvent ressentir du stress en écoutant parler les autres ; leur permettre de se retirer de cette activité et les surveiller pour déceler tout signe de détresse.

Raconter, écouter, peut aussi raviver des souvenirs pénibles. Si un enfant évoque des situations personnelles douloureuses vécues pendant le confinement, lui proposer d'en parler plus tard, en tête-à-tête, ou avec une autre personne de confiance dans l'école.

L'omniprésence des écrans (télévision, téléphone, ordinateur, tablette, ...) et le flot continu de l'information peuvent avoir eu, dans certaines familles, un effet amplificateur de l'anxiété. C'est un point sur lequel il semble important d'être vigilant lors des échanges avec les enfants.

Il est possible qu'un temps plus ou moins long, jusqu'à plusieurs semaines, s'écoule avant l'apparition de signes de stress chez certains enfants.

Tout changement dans le comportement habituel d'un enfant est un signal d'alerte.

## Ressources :

De nombreuses ressources sont mises en ligne sur le site de la circo, notamment :

- des outils ludiques pour expliquer les gestes barrières aux enfants: <http://ienhem.etab.ac-lille.fr/2020/04/30/ressources-gestes-barrieres/>
- des outils et liens divers dans la « boîte à psy » : <http://ienhem.etab.ac-lille.fr/2020/03/25/boite-a-outil-de-la-psychologue-scolaire/>

**Ne pas hésiter à contacter le RASED si des signes de stress sont fortement présents chez un enfant ou un groupe d'enfants ou si vous-même vous avez besoin d'échanger. Bon courage à tous et prenez bien soin de vous.**