

## Ecole élémentaire

### Conseils aux parents pour préparer le retour à l'école

Chers parents,

Le temps de nous retrouver approche. Nous traversons un moment qui nous conduit à mobiliser quotidiennement des compétences pour gérer le stress, trouver des solutions à de nouveaux problèmes, accueillir de nombreuses émotions et nous adapter rapidement aux évolutions de la situation.

Pour les enfants, deux mois de confinement correspondent à une bien longue durée. Le retour à l'école constitue donc une nouvelle étape qu'il nous faut préparer, une transition entre un cocon familial renforcé par le confinement et l'environnement scolaire. Il va nous falloir les accompagner pour retrouver le rythme de l'école, reconstruire un sentiment d'appartenance à la classe tout en adoptant des gestes barrières contraignants.

Vous trouverez dans cette lettre des conseils et des propositions pour vous aider dans l'accompagnement de votre enfant au retour à l'école. Nous espérons qu'ils vous aideront.

Prenez soin de vous !

### Comment aider votre enfant anxieux face au COVID-19 ?

#### Assurez une communication saine et sereine avec votre enfant



- **Laissez votre enfant parler** et répondez à ses questions sans forcer la discussion s'il ne souhaite pas aborder le sujet pour le moment.
- **Laissez votre enfant parler de ses émotions** en lui précisant que la peur est une émotion normale et naturelle.
- **Renseignez-vous auprès des sources fiables** plutôt que des médias sociaux pour pouvoir répondre honnêtement mais simplement aux questions de votre enfant.
- **Corrigez les idées fausses** que pourrait avoir votre enfant.
- **Limitez l'accès aux médias** par votre enfant et aidez-le à décrypter ce qu'il voit ou entend.
- **Exprimez vos ressentis mais en évitant votre propre débordement émotionnel** car votre enfant ressent votre stress.
- **Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité** en lui indiquant qu'il recevra des soins appropriés s'il tombe malade.
- **Félicitez votre enfant** lorsque vous êtes satisfait de son comportement.

#### Ma bulle de tranquillité : un exercice utile lorsque l'enfant se sent inquiet

Cette posture permettra à votre enfant de se recentrer et se sentir protégé, pour un apaisement total.

- S'installer confortablement dans un espace calme.
- Fermer les yeux.
- Inspirer lentement par le nez et expirer doucement par la bouche.
- Imaginer une grande bulle qui se forme autour de vous et qui va vous envelopper complètement.

⇒ Proposez à votre enfant de se calmer et dites-lui qu'il peut se sentir rassuré dans cette bulle de tranquillité.

⇒ Pour aider votre enfant à visualiser cette bulle protectrice, vous pouvez lui proposer de la dessiner en traçant un cercle autour de lui. Votre enfant restera le temps nécessaire dans ce cocon, les yeux fermés, jusqu'à ce qu'il se sente parfaitement apaisé et relaxé.



« L'épidémie de coronavirus nous rappelle combien les enfants sont les premières victimes des angoisses des adultes et qu'il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe et limiter qu'ils traduisent à travers des maux leur détresse (troubles régressifs, angoisses nocturnes, manifestations psychosomatiques (mal au ventre, à la tête, troubles du comportement, colères ...) **L'adulte est ici la ressource résiliente fondamentale pour limiter les angoisses infantiles.** »

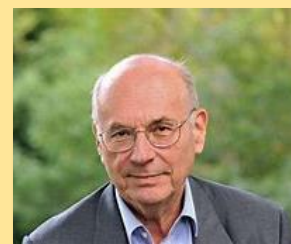
H. Romano, docteur en psychopathologie et C. Salinier, V. Desvignes, C. Delaygue, pédiatres

## Quelques propositions d'activités à mener avec son enfant avant le retour à l'école

### « Comment **chat** va aujourd'hui ? », un outil pour recueillir l'état d'esprit de votre enfant

- Installez-vous confortablement avec votre enfant (sur le canapé, sur son lit, etc.)
- Laissez-lui observer la planche ci-dessous quelques minutes puis lisez-lui les adjectifs écrits sous chaque tête de chat en vous assurant qu'il en comprenne le sens.
- Demandez-lui ensuite : « Comment **chat** va aujourd'hui ? »
- Accueillez sa parole en vous montrant à son écoute, le plus neutre possible, sans juger ce qu'il vous dit.
- Si ce que votre enfant dit relève du positif, encouragez-le, notamment en lui demandant comment continuer dans cette voie.
- Si ce qu'il vous dit relève plutôt du négatif, encouragez-le à mettre des mots sur ce qui ne va pas. Puis essayez de lui faire trouver des solutions pour améliorer la situation en l'accompagnant. Ne cherchez pas à avoir des objectifs trop ambitieux. L'important est qu'il progresse à son rythme.

⇒ Cette activité pourra être reprise régulièrement.



Boris Cyrulnik, neuropsychiatre,  
évoque la situation du confinement.

Cliquez (Ctrl+clic) sur l'image pour accéder à la  
ou

<http://www.viewpure.com/XRmjz4BphKE?start=0&end=0>

Source : [OCCE](#)

## Planifier et préparer le retour à l'école avec votre enfant

### Proposition 1

- **Construisez avec votre enfant**, une semaine avant le retour à l'école, un **calendrier** lui permettant de se projeter sur cette « nouvelle » rentrée.
- Encouragez votre enfant à écrire ou dessiner, chaque jour le séparant du retour à l'école, un moment fort de sa journée.

⇒ Ce calendrier pourra être rapporté à l'école. Votre enfant pourra alors partager des moments de sa vie confinée avec ses camarades et son enseignant(e).

*Exemple à télécharger en cliquant sur l'image ci-contre.*



### Proposition 2

- **Préparez avec votre enfant un sac / une boîte qui contiendra ce qu'il veut rapporter à l'école** du travail mené avec vous pendant le confinement.
  - Demandez-lui de se souvenir ce qu'il a fait et ce qu'il a appris pendant le confinement, ce qu'il veut rapporter à l'école et pourquoi.



### Proposition 3

- **Préparez votre enfant au changement de rythme** qui va avoir lieu avec le retour à l'école.
  - **Remettez progressivement en place le rythme de la semaine de classe** en établissant :
    - un emploi du temps qui respecte celui d'une semaine « classique », avec école la semaine et repos le week-end,
    - des horaires réalistes, souplesment structurés en fonction des caractéristiques de votre famille (exemple : école de 9h30 à 11h30, puis de 14h à 16h, avec des temps de récréation et des repas à heures fixes)
    - des rituels dans la journée : sonner la cloche de la récréation sur le mobile, marquer le début et la fin de journée par une même activité (une lecture, une écoute musicale, un dessin libre, etc.).
- **Préparez la séparation** avec votre enfant, notamment les plus jeunes.
  - **Demandez-lui quel objet de la maison il souhaite apporter à l'école**, notamment lors des premiers jours du retour en classe, et pourquoi. Il peut s'agir d'une photo des membres de la famille, une photo de son animal de compagnie, etc.
  - **Indiquez-lui qu'il retrouvera ses camarades et son enseignant(e)** de la classe. Vous pouvez lui faire se rappeler le nom de toutes ces personnes qu'il pourra aussi dessiner.

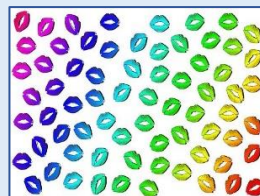


## Proposition 4

- Prenez du temps avec votre enfant pour parler du COVID19 et de la façon de s'en protéger  
**Les gestes barrières expliqués aux enfants** (cliquez sur l'image ci-contre).



- Préparez votre enfant aux changements** (gestes barrières, organisation de la journée / la semaine)
  - Informez clairement votre enfant sur ses jours de classe.
  - Indiquez clairement à votre enfant qui l'emmènera à l'école, s'il déjeunera à la cantine et qui viendra le chercher à la fin de la journée de classe.
  - Informez explicitement votre enfant sur les changements qu'il va rencontrer à l'école et lui dire pourquoi sans dramatiser mais en rassurant :
    - le respect des gestes barrières qui ne va plus lui permettre de jouer avec ses camarades à des jeux qui nécessitent de se toucher ou de partager les mêmes jeux.
  - Construisez une boîte à bisous, une boîte à fleurs, avec votre enfant (exemple : bisous ou fleurs dessinés et découpés). Ces bisous ou ces fleurs pourront être présentés aux camarades destinataires.



- Proposez à votre enfant de faire un dessin, un texte ou un message pour ses camarades.



## Comment se protéger du coronavirus ?

Une vidéo proposée sur le site Lumni

COMMENT SE PROTÉGER  
DU CORONAVIRUS



Thomas, 10 ans

SCÉNARIO : LAURENT PUJADE    Dessin : JACQUES AZAM

<https://www.lumni.fr/video/comment-se-protéger-du-coronavirus#>

Une vidéo proposée sur le site La récré des ptits loups !



<http://www.viewpure.com/HUNP81Go6lQ?start=0&end=0>