

Covid-19 - Déconfinement

Des supports d'éducation pour la santé pour le collège et le lycée



Mise à jour 14 mai 2020



Ce recueil, non exhaustif, a été élaboré dans le cadre de la crise sanitaire liée au Covid-19, à l'occasion du déconfinement engagé à partir du 11 mai 2020.

A destination de l'Education nationale, il propose aux enseignants et équipes éducatives des supports et outils pédagogiques pour aborder 4 thématiques principales avec les collégiens, lycéens et leurs parents lors du retour en classe :

- L'éducation pour la santé : quelle posture, quelles méthodes ?
- La pandémie, les virus, le confinement
- Le déconfinement : gestes barrières, masques, activités périscolaires...
- La gestion des émotions

Ce document est basé sur les recherches documentaires effectuées par l'équipe du CoDES 84 depuis le début du confinement, dans le cadre de sa mission d'accompagnement des professionnels de la santé, du social et de l'éducation.

Il sera actualisé, en fonction de l'évolution de la situation et des besoins des professionnels.

Les documents ont été **sélectionnés** en fonction des critères suivants :

- . Pertinence par rapport aux besoins exprimés par la Direction académique de Vaucluse et l'Agence régionale de santé Paca
- . Accessibilité de l'information
- . Date de l'information

Et selon le plan suivant :

<i>Accompagner et promouvoir la santé des jeunes au temps du déconfinement</i>	4
<i>La pandémie, les virus, le confinement</i>	7
<i>Le déconfinement : gestes barrières, lien social, rythmes de vie...</i>	14
<i>La gestion des émotions</i>	21

Si, en tant qu'enseignant.e, vous avez des besoins, attentes ou questions spécifiques à propos de ce recueil ou de supports supplémentaires, nous vous invitons à nous en faire part à cette adresse : alain.douiller@codes84.fr

Document réalisé par le CoDES 84 dans le cadre des missions de son centre ressources en éducation pour la santé. Financée par l'Ars Paca et le Conseil Départemental de Vaucluse



Table des matières

Accompagner et promouvoir la santé des jeunes au temps du déconfinement	4
1. Introduction	4
2. Animer des temps d'échanges avec les jeunes	5
La pandémie, les virus, le confinement	7
Pour 11-13 ans	7
Pour les + 13 ans	8
Pour les parents	10
Pour les enseignants	12
Le déconfinement : gestes barrières, lien social, rythmes de vie...	14
Pour 11-13 ans	14
Pour les + 13 ans	15
Pour les parents	18
Pour les enseignants	20
La gestion des émotions	21
Pour 11-13 ans	21
Pour les + 13 ans	21
Pour les parents	23
Pour les enseignants	23

Recommandations pédagogiques pour accompagner le confinement et sa sortie, Conseil scientifique de l'Education nationale, mai 2020

<https://www.education.gouv.fr/csen-recommandations-pedagogiques-COVID19>

Fil Santé jeunes

Numéro anonyme et gratuit : 0800 235 236

<https://www.filsantejeunes.com/>

Accompagner et promouvoir la santé des jeunes au temps du déconfinement

1. Introduction

La période de confinement que nous venons de traverser aura été une expérience à la fois universelle et totalement singulière.

Elle a poussé une large part de la population mondiale à rester chez elle durant de longues semaines, dans une expérience commune et tout à fait inédite. Cependant, chacun aura vécu ces moments de façon absolument unique, en fonction de son environnement social et familial, de ses conditions économiques, de son logement, de son voisinage, de son âge, de son histoire, de sa personnalité...

Une période exceptionnelle pour révéler à chacun et pratiquement dans le même instant, ce que sont les besoins les plus fondamentaux de l'humanité : se nourrir, se sentir en sécurité, aimer, se sentir estimé, appartenir à un groupe, trouver les moyens de se réaliser...

Et cette période aura aussi révélé les différences et accentué les inégalités. Parfois violemment.

C'est l'une des raisons qui a guidé la volonté de réouvrir "les écoles de la République", afin de remettre un peu de commun, non seulement dans les apprentissages, mais surtout dans le vécu des enfants et des jeunes que l'Éducation nationale accueille.

Et c'est sans doute l'une des missions essentielles des équipes éducatives lors de ces prochaines semaines, que de prendre soin des enfants et des jeunes qui reviennent dans cet espace commun, qui autant qu'hier, doit rester protecteur.

Remettre du commun passe par le partage du vécu, exceptionnel et presque universel, de ces semaines du confinement.

Chacun a pu (a dû), vivre une réorganisation de son quotidien au domicile, de sa scolarité, des relations avec sa famille, avec ses ami.e.s.

Mais cette expérience partagée s'est accompagnée d'une extrême diversité de vécus, d'émotions, de difficultés, mais aussi de ressources et de compétences mobilisées.

La formidable énergie de la jeunesse, des adolescents, ne s'est pas éteinte durant ces longues semaines. Mais elle aura eu plus de mal encore qu'à l'ordinaire à s'exprimer, à trouver sa voie, à être comprise. Elle se sera déployée dans des vécus contrastés, contrariés, parfois heurtés. Il importe aujourd'hui de lui redonner des espaces de liberté et de protection.

Pour les enseignants, pour les éducateurs, pour les adultes, l'une des missions importantes de ces prochaines semaines va être ainsi d'accompagner les jeunes, les adolescents dans l'expression et le partage de leurs expériences et de leurs réalités.

C'est en tout cas la conviction du CoDES de Vaucluse (Comité départemental d'éducation pour la santé) et la ligne de réflexion qui nous a guidés dans l'élaboration de ce petit recueil de ressources pour aider les adultes à accompagner les jeunes dans ce temps de retour, progressif, à un quotidien plus habituel.

Ce recueil fait suite au précédent que nous avons élaboré pour les adultes accompagnant les enfants de maternelles et de primaires : <http://www.codes84.fr/a/974/covid-19-deconfinement-des-supports-d-education-pour-la-sante-pour-l-ecole/>

L'ambition de ce recueil est aussi de vous aider à construire les séances d'éducation pour la santé telles qu'elles sont recommandées dans le "Protocole sanitaire de l'Éducation nationale - Guide relatif à la réouverture et au fonctionnement des collèges et des lycées" :

<https://www.education.gouv.fr/media/67185/download> et où il est en particulier noté à la page 10 :

"Chaque élève bénéficie de séances d'éducation à la santé, adaptées à l'âge, concernant les différentes sortes de microbes (dont les virus), leur transmission, les moyens de prévention efficaces. Celles-ci permettent la prise de conscience et la connaissance d'une information exacte. Le site Internet "e-Bug !", validé par le ministère, propose des ressources qui peuvent être utilisées pour favoriser l'appropriation des réflexes en matière d'hygiène. Il est accessible par le lien suivant : <https://e-bug.eu/#France>".

2. Animer des temps d'échanges avec les jeunes

"Ecouter la parole des élèves en retour de confinement COVID 19" est le titre d'une fiche rédigée par l'Éducation nationale et qui exprime officiellement et très justement la nécessité de construire un sas d'expression et de dialogue avec les élèves, mais propose aussi des modalités assez concrètes pour y parvenir :

https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Reprise_deconfinement_Mai2020/69/3/Fiche-Ecouter-favoriser-parole-des-eleves_1280693.pdf

Un autre support sera également très utile pour venir en appui de vos projets d'animation de temps d'expression avec les élèves, le "Guide de l'animateur. Ateliers post-confinement IREPS Pays de Loire" : http://cartablecps.org/_docs/Fichier/2020/4-200512062502.pdf

Tout en proposant des modalités et des thématiques d'animation très concrètes, et reprises plus loin dans ce document, ce guide de l'IREPS Pays de Loire pose aussi des principes et des conseils adaptés à un travail d'éducation pour la santé, ouvert à la diversité des jeunes, de leurs vécus et de leurs ressentis, et efficace en terme de facilitation de l'expression et de la réflexion.

2.1 Définir des objectifs d'animation¹

2.1.1 Utilité pour les adultes de définir des objectifs avant de démarrer des groupes d'expression sur le covid 19 :

- Offrir un espace d'échange sur le vécu de la période de confinement.
- Accompagner l'expression du vécu de cette situation exceptionnelle.
- Amener les participants à identifier leurs ressources personnelles mobilisées à l'occasion du confinement.
- Repérer les participants qui ont été les plus éprouvés par le contexte.

Orienter vers des ressources extérieures pouvant être utiles aux participants.

¹ Les éléments méthodologiques de ces parties 2.1 et 2.2 sont issus de ce "Guide de l'animateur. Ateliers post-confinement IREPS Pays de Loire" : http://cartablecps.org/_docs/Fichier/2020/4-200512062502.pdf

2.1.2 Des objectifs d'animation à proposer aux jeunes :

- Exprimer son vécu à propos de cette situation exceptionnelle.
- Identifier ses ressources personnelles mobilisées à l'occasion du confinement.
- Identifier les ressources personnelles mobilisées par les autres membres du groupe à l'occasion du confinement.

2.2 La posture de l'animateur

Une posture bienveillante

Gardez l'esprit ouvert en évitant tout jugement de valeur personnel et en acceptant les différences de points de vue. Il s'agit de prendre de la distance par rapport à sa propre expérience et de se questionner sur ses représentations afin d'éviter tout préjugé. Il s'agit également d'adopter une posture non stigmatisante : chaque personne et chaque expérience a la même valeur.

Une posture facilitatrice

Il s'agit de permettre à chacun de trouver sa place, de s'exprimer dans le respect de soi et des autres.

Une posture valorisante

Identifiez et valorisez les différences liées à la variété des expériences. Il s'agit également de mettre en exergue les ressources partagées par le groupe.

Une posture non dramatisante

Au-delà de cette expérience au caractère exceptionnel, veillez à toujours ramener votre groupe à une projection positive. Cette crise sanitaire génère des ressentis émotionnels variés et intenses qu'il est important de reconnaître. Elle nous amène à réfléchir, à mieux nous connaître et mieux connaître les autres, elle peut être l'occasion, malgré les expériences, d'enrichir ses ressources et de (re)trouver du pouvoir d'agir.

L'animateur ne doit pas se positionner en "sachant" qui délivre son savoir de façon unilatérale, mais plutôt comme un guide qui aide les élèves à s'exprimer, s'écouter et construire leur propres connaissances en étant actif. A ce titre, il est important de solliciter la parole sans forcer.

Pour ceux qui souhaitent poursuivre la réflexion, l'IREPS Auvergne Rhône-Alpes propose une fiche conseil "Posture éducative en éducation pour la santé : apport de la psychologie humaniste et de la psychologie positive".

Son objectif est de fournir un éclairage théorique à partir de savoirs en psychologie humaniste et en psychologie positive qui peuvent soutenir et renforcer les postures éducatives en promotion de la santé. Elle s'adresse à tout acteur éducatif, qu'il soit parent, enseignant, animateur ou encore formateur : <http://www.ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1314>

La pandémie, les virus, le confinement

Pour 11-13 ans

Supports et outils pédagogiques

- Harvard Health Publishing propose des affiches pour expliquer le covid 19 aux 6-12 ans :
<https://drive.google.com/file/d/1YmdE7rFbBNF8dZDQNJYICe3UzGhA2GWS/view>
- 1 jour 1 actu : L'actualité à hauteur des enfants. Dossier spécial sur le coronavirus Covid-19. Milan, 2020 :
<https://www.1jour1actu.com/monde/coronavirus-mieux-comprendre-pour-mieux-se-proteger>
- Le Coronavirus expliqué aux enfants. Supplément Petit Quotidien, Midi Libre, 14/03/2020 :
https://fr.scribd.com/document/451675523/%20Midi-Libre-Le-coronavirus-explique-aux-enfants?secret_password=W3HzCsH3h1WklkHXPiLZ#download&from_embed
- Le Coronavirus et la transmission des virus. Le P'tit Libé, n°140, 02/2020. Intéressant notamment pour ses rubriques : Comment se transmettent les virus ? Quels virus ont marqué les esprits ? Comment étudie-t-on les virus ? :
<https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus,101199>
- Vidéos 1 jour, 1 question : "1 jour, 1 question" répond chaque jour à une question d'enfant en lien avec l'actu, en une minute et trente secondes. Le commentaire explicatif est toujours drôle, le dessin est léger et espiègle. L'intention est d'aider l'enfant à construire son propre raisonnement et à obtenir les clés qui lui permettront de se forger sa propre opinion. Proposé par le site LUMNI :
 - . C'est quoi le coronavirus ? :
<https://www.lumni.fr/video/cest-quoi-le-coronavirus-ou-covid-19#containerType=brand&containerSlug=1-jour-1-question>
 - . C'est quoi une pandémie ? :
<https://www.lumni.fr/video/cest-quoi-une-pandemie#containerType=brand&containerSlug=1-jour-1-question>
 - . C'est quoi le confinement ? :
<https://www.lumni.fr/video/cest-quoi-le-confinement>
 - . Comment se protéger du virus (confinement et gestes barrières) ? :
<https://www.lumni.fr/video/comment-se-proteger-du-coronavirus>
 - . Que signifie "être mis en quarantaine" ? :
<https://www.lumni.fr/video/ca-veut-dire-quoi-mettre-en-quarantaine>

- ZOOM, la série qui décrypte les hashtags en 2 min, proposée par France TV (LUMNI) avec notamment les épisodes :
 - . #Coronavirus : à fond les fake news ! :
<https://www.lumni.fr/video/coronavirus-a-fond-les-fake-news#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>
 - . #Coronavirus : on répond à vos questions :
<https://www.lumni.fr/video/coronavirus-on-repond-a-vos-questions#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>
 - . #Coronavirus. Des ados du monde entier se mobilisent :
<https://www.lumni.fr/video/coronavirus-des-ados-du-monde-entier-se-mobilisent#containerType=serie&containerSlug=zoom-la-serie-qui-decrypte-les-hashtags-en-1-min-30>
 - . #Covid19 : les animaux peuvent-ils être contaminés ? :
<https://www.lumni.fr/video/covid19-les-animaux-peuvent-ils-etre-contamines#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>

Techniques et méthodes d'animation

- Pour les 6èmes
Activités pour les enfants de cycle 3 sur le vécu pendant le confinement, proposées par l'IREPS Bretagne (page 25) :
https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprenre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compentences_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf

Pour les + 13 ans

Supports et outils pédagogiques

Le CSEN recommande de consacrer du temps au sujet de l'épidémie. Le fait de donner aux élèves un espace pour exprimer leurs inquiétudes et leurs questions pourra aider à restaurer un sentiment de confiance et éliminer des fausses représentations qui pourraient naître des conversations ou de consultations de sources d'informations peu fiables.

- "Qu'est-ce que la maladie à Coronavirus ? Quels en sont les symptômes ? Comment se propage le virus ? Quels sont les gestes à adopter ? Pourquoi faut-il suivre les recommandations ? Comment peut-on les mettre en œuvre ? Quels sont les effets de l'épidémie dans son quotidien ? Comment trier les informations la concernant ?" Ce guide d'animation de Cultures et Santé vous permettra d'accompagner vos élèves dans l'expression de leur ressenti et la compréhension du virus :
<https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/34-pdf-ps-2020.html?download=356:s-informer-et-s-exprimer-sur-le-coronavirus-covid-19>

- Harvard Health Publishing propose des affiches pour expliquer le covid 19 aux 13-18 ans :
<https://drive.google.com/file/d/1iC3gRImaeZCVFEVY--B2En4bwcKRL94C/view>
- Explications pour les collégiens et leurs parents sur le coronavirus, la maladie et la pandémie :
<https://www.lumni.fr/video/coronavirus-autopsie-dune-pandemie#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>
<https://www.lumni.fr/video/covid-19-une-maladie-qui-inquiete#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>

Pour les lycéens :

- Web série *Data science VS Fake* proposée par France TV et Arte dans le cadre de l'éducation aux médias et à l'information :
<https://www.lumni.fr/programme/data-science-vs-fake>

Avec notamment un épisode : Décoder les chiffres du coronavirus :
<https://www.lumni.fr/video/decoder-les-chiffres-du-coronavirus#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>
- Vidéos proposées par une équipe de chercheurs du CNRS, Diffusons la science :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL-GL80g2OIE32SaMjYHHbvZQiiiR7QFKv>
<http://diffusonslascience.fr/>
4 grands thèmes :
Epidémiologie de l'infection, modèles et données à travers le monde
Biologie de l'infection, mécanismes de virulence
Mécanismes d'immunité et stratégies thérapeutiques
Décryptage de l'info
- 4 Vidéos Et tout le monde s'enferme (suite des vidéos de la série "Et tout le monde s'en fout", qui est une web série humoristique traitant à chaque épisode d'un sujet différent qui nous a fait "saigner du nez", et qui mérite que l'on s'attarde dessus... Histoire de changer le monde.), par Axel Lattuada (comédien), Fabrice de Boni (coach en développement personnel spécialisé en neurosciences appliquées, professeur de dramaturgie et réalisateur) et Marc de Boni (ancien journaliste politique au *Figaro* puis *Le Média*) :
https://www.youtube.com/playlist?list=PL7cCfcSpLY4FRS_c9gBcZxsFSwqvINM20
- Conseils aux ados pour traverser la crise du COVID-19, par l'Ordre des psychologues du Québec :
<https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-ados-covid-19>

Supports et outils pédagogiques

- Comment parler de la maladie à COVID-19 à votre enfant (13/03/2020). 8 conseils pour vous aider à protéger et rassurer votre enfant. Document de l'UNICEF :
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
- Maladie à coronavirus (COVID-19) : Ce que les parents doivent savoir. Comment vous protéger et protéger vos enfants. Article de l'UNICEF :
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir#discrimination-stigmatisation>
- Vidéos proposées par une équipe de chercheurs du CNRS, Diffusons la science :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL-GL80g2OIE32SaMjYHHbvZQiiiR7QFKv>
<http://diffusonslascience.fr/>
Plusieurs thèmes notamment :
Que sait-on de la propagation du virus en milieu scolaire ?
https://www.youtube.com/watch?v=gTNTvKbCHE0&feature=emb_logo
- Explications pour les parents et les adolescents sur le coronavirus, la maladie et la pandémie. Proposées par le site LUMNI :
<https://www.lumni.fr/video/coronavirus-autopsie-dune-pandemie#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>
<https://www.lumni.fr/video/covid-19-une-maladie-qui-inquiete#containerType=folder&containerSlug=coronavirus>
- Un page complète de l'OMS pour en finir avec les idées reçues du Covid-19 :
<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Support aux parents en période de confinement, par l'ordre des psychologues du Québec. Voir notamment les paragraphes en fin d'article :
Mon adolescent est difficile et hostile, il refuse de suivre les directives de distanciation sociale.
Et les parents dans tout ça ? :
<https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19>
- Fermeture des écoles : les mots pour rassurer vos enfants et en faire une expérience enrichissante. Comment en parler avec eux ? Comment les rassurer ? Brune de Béral, psychologue clinicienne et docteure en psychopathologie :
<https://www.milanpresse.com/les-actus/famille/fermeture-des-ecoles-les-mots-pour-rassurer-vos-enfants-et-en-faire-une-experience-enrichissante>

- Femme actuelle propose 9 conseils d’enseignants pour aider les enfants à travailler à la maison :
<https://www.femmeactuelle.fr/enfant/enfants/confinement-9-conseils-denseignants-pour-aider-ses-enfants-a-travailler-depuis-la-maison-2092341>
- Comment parler du confinement à ses enfants : le pédopsychiatre Marie-Noëlle Clément donne des clés pour instaurer un dialogue constructif avec les plus jeunes et organiser au mieux la cohabitation :
<https://www.telerama.fr/enfants/coronavirus-comment-parler-du-confinement-a-son-enfant,n6617859.php>
- Faire face aux tensions du confinement avec les enfants : l’anthropologue David Le Breton est interrogé pour savoir comment les parents peuvent aider les adolescents à traverser au mieux cette période :
<https://www.franceculture.fr/emissions/radiographies-du-coronavirus/comment-faire-face-aux-tensions-avec-son-adolescent-confine>
- Quels conseils donnés aux parents démunis ? Le docteur Patrick Genvresse, fondateur de la maison des adolescents du Calvados, nous explique ce qui se joue dans leur tête. Et assure que cette période de confinement peut aussi être une chance :
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/normandie/calvados/caen/coronavirus-confinement-pourquoi-certains-ados-petent-cable-1802556.html>
- Un guide réalisé pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelles/ vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles des professionnels experts et parents :
<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/publications/droits-des-femmes/autres/guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro/>

Techniques et méthodes d’animation

- 10 Idées pour partager des activités avec son adolescent pendant le confinement et pendant la période de transition du déconfinement, par mafamilleZen.Com, le webmag du bien-vivre en famille :
<https://www.mafamillezen.com/10-idees-intelligentes-pour-occuper-les-ados-pendant-le-confinement/>

Supports et outils pédagogiques

- "Les virus et nous", un nouvel outil pédagogique ludique, interactif et gratuit pour aider les adultes et les enseignants à mieux expliquer la crise sanitaire et le confinement aux enfants. Certaines diapositives sont accessibles dès 6 ans, certaines sont adaptées aux 6-12 ans ou aux plus de 12 ans :
https://airandme.org/fr/les-virus-et-nous/?utm_source=phplist960&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=Covid-19+%3A
- Tempo : un temps pour comprendre, enregistrements audio réalisés par le CRES Paca pour mieux appréhender des sujets de santé publique et enrichir vos connaissances. Cette collection à destination des professionnels de santé, du social et de l'éducation donne des éléments de compréhension scientifique afin de promouvoir les messages de prévention auprès du public.
La première série "Mieux comprendre la pandémie" permettra de faire le point sur les connaissances actuelles sur les maladies infectieuses émergentes et sur les mesures de prévention à mettre en œuvre pour contenir et lutter contre la propagation d'une épidémie, voire l'éradiquer.
Episode 1 : les maladies infectieuses émergentes avec l'intervention de François Bourdillon, spécialiste de santé publique et ancien Directeur général de Santé Publique France, qui donne des clés de compréhension sur les maladies infectieuses émergentes :
<http://www.cres-paca.org/a/899/episode-1-mieux-comprendre-les-maladies-infectieuses-emergentes/>
- Fermeture des écoles : les mots pour rassurer vos enfants et en faire une expérience enrichissante. Comment en parler avec eux ? Comment les rassurer ?
Brune de Bérail, psychologue clinicienne et docteure en psychopathologie :
<https://www.milanpresse.com/les-actus/famille/fermeture-des-ecoles-les-mots-pour-rassurer-vos-enfants-et-en-faire-une-experience-enrichissante>
- Comment les enseignants peuvent parler aux enfants de la maladie de coronavirus. L'UNICEF propose un guide de ce qu'il faut ou ne faut pas faire pour parler de la maladie de Coronavirus. 16 mars 2020 :
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-les-enseignants-peuvent-parler-aux-enfants-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
- Pour les enseignants de collège - Ressources d'1 jour, 1 actu en accès libre, Dossier spécial sur le coronavirus Covid-19. Milan, 2020 :
https://education.1jour1actu.com/#_ga=2.33069694.1575887854.1589361738-124623121.1584466756

Techniques et méthodes d'animation

- L'IREPS Pays de la Loire propose un parcours d'animation constitué d'une à plusieurs séances "clé en main" pour ouvrir un dialogue avec les enfants et les jeunes sur leur vécu du confinement :

<http://cartablecps.org/page-25-0-0.html>

Vous trouverez notamment dans le guide pour l'animateur, page 8, des repères sur les usages du numérique (4.2) et l'esprit critique face aux médias (4.3)

Le déconfinement : gestes barrières, lien social, rythmes de vie...

Pour 11-13 ans

Supports et outils pédagogiques

- Le cartable des compétences psychosociales (CPS) est un site ressource évolutif pour renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans, réalisé par l'Ireps Pays de la Loire.
Dans le contexte actuel, il propose des activités qui visent à transformer cet épisode de COVID-19 et de confinement en une opportunité de mieux se connaître, d'identifier nos ressources et de retrouver du pouvoir d'agir :
<http://www.cartablecps.org/page-25-32-0.html>
- Pour permettre l'inclusion des élèves en situation de handicap pendant la crise sanitaire, Dev'Ergo a édité un ensemble de livrets en FALC (Facile à lire et à comprendre). Celui-ci explique les gestes barrières pour les collégiens et lycéens :
https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_a86f803d490847eba1cc40ab72dcda38.pdf
- Bandes dessinées pour aider à préparer les enfants à leur retour à l'école et les rassurer vis à vis du cadre scolaire modifié dans lequel ils vont reprendre la classe. BD réalisées par l'équipe de CocoVirus.net en collaboration avec des spécialistes du Centre Hospitalier Universitaire de Bordeaux et des médecins libéraux de la Région Nouvelle Aquitaine.
. L'une, sur le retour à l'école :
https://f92761c0-bd01-421c-8bb0-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c_3e7ae7961980487d8307919ebe3cce19.pdf
. L'autre, sur l'explication des gestes barrières :
https://f92761c0-bd01-421c-8bb0-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c_5755ede5475f407eb1364c33b741b3e7.pdf
- Une vidéo pour apprendre et faire comprendre aux enfants (collège) comment lutter face au covid-19 à utiliser en classe ou à distance pour tous les cycles : "Comment lutter face au coronavirus ? V2 - Distanciation et 4 gestes barrières" :
https://www.youtube.com/watch?v=_e_06lSokFQ
- Un jeu des 7 familles sur les gestes barrières et quelques idées de jeux collectifs, proposés par Dev'Ergo, deux ergothérapeutes passionnés par leur métier et le développement de l'enfant :
https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_91df939353ae4613b7350007b9d52b78.pdf
https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_dde01072c313469e86b675be1aee1838.pdf

- "Mon quotidien" propose en accès gratuit la version PDF du journal et un podcast pour les élèves du CM1 à la 5ème concernant le coronavirus :
<https://monquotidien.playbacpresse.fr/article-gratuit/retrouve-ici-les-principaux-articles-sur-le-coronavirus-parus-dans-mon-quotidien>

Techniques et méthodes d'animation

- "Re" vivre ensemble" : activités favorisant la dynamique de groupe pour les enfants de cycle 2 et 3 dont certaines sont adaptables aux collégiens (pages 14 à 18). Ce document est proposé par l'IREPS Bretagne :
https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprenre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_competences_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf
- Cultures & Santé est une association de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale, située à Bruxelles. Elle met à disposition un guide qui permet de mener une animation informative et réflexive avec un petit groupe sur plusieurs thématiques du coronavirus : "Recommandations : réfléchir et agir", "trier les informations", "discussion sur les effets du phénomène d'épidémie sur le vivre-ensemble" (Pages 10 à 16) :
<https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/34-pdf-ps-2020.html?download=356:s-informer-et-s-exprimer-sur-le-coronavirus-covid-19>

Pour les + 13 ans

Supports et outils pédagogiques

- Le cartable des compétences psychosociales (CPS) est un site ressource évolutif pour renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans, réalisé par l'Ireps Pays de la Loire.
Dans le contexte actuel, il propose des activités qui visent à transformer cet épisode de COVID-19 et de confinement en une opportunité de mieux se connaître, d'identifier nos ressources et de retrouver du pouvoir d'agir :
<http://www.cartablecps.org/page-25-33-0.html>
- Pour permettre l'inclusion des élèves en situation de handicap pendant la crise sanitaire, Dev'Ergo a édité un ensemble de livrets en FALC (Facile à lire et à comprendre). Celui-ci explique les gestes barrières pour les collégiens et lycéens :
https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_a86f803d490847eba1cc40ab72dcda38.pdf

- Le déconfinement pour qui et comment (gestes barrières) ? Bande dessinée réalisée par Santé BD avec le soutien de Santé Publique France :
http://www.codes05.org/_depot_codes05/agenda/725_1_doc.pdf?utm_source=emailcampaign146&utm_medium=phpList&utm_content=HTML&utm_campaign=CORONAVIRUS+COVID-19+%3A+La+Covi%27Lettre+du+CoDES+05+%21
- L'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire a mis en ligne une plaquette de prévention rappelant les gestes barrières :
https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2020-05/ARS_precautions-covid_mai2020.pdf
- Des fiches explicatives pour accompagner le déconfinement notamment sur l'entretien du masque, le ménage, «se déplacer», etc. – Dossier proposé par le collectif de recherche PSYMAS (dispositif concernant la psychologie et l'éthique appliquées au champ du handicap) :
<http://cms2.psymas.fr/sites/all/modules/fichiers/articles/livret-falc.pdf>
- Le COVID-19 expliqué aux ados par le CHU de Liège, abordant entre autres : les gestes qui permettent d'éviter la contamination, ou encore la vie affective et sociale :
https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid_19_ados_pages.pdf
- L'ACTU, ce journal propose en accès gratuit la version PDF du journal pour les élèves de la 5^{ème} à la terminale concernant le coronavirus :
<https://lactu.playbacpresse.fr/article-gratuit/retrouve-ici-les-principaux-articles-sur-le-coronavirus-parus-dans-lactu>
- "Anxieux, isolé et déçu, sachez que vous n'êtes pas seul" : Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus, un article proposé par Unicef :
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-les-adolescents-peuvent-preserver-leur-sante-mentale-coronavirus-covid19>
- En finir avec les idées reçues, un article proposé par l'OMS :
<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Pour éveiller l'esprit critique des adolescents, LUMNI (Anciennement France tv éducation) propose une vidéo pour décrypter les fake news liées au COVID 19 :
<https://www.lumni.fr/video/coronavirus-a-fond-les-fake-news#containerType=%20folder&containerSlug=coronavirus>
- Quelques clés, sous forme d'infographie, pour garder un esprit critique et savoir comment réagir face à l'information concernant l'épidémie Covid-19 :
<https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/546-covid-19-comment-reagir-face-a-l-info.html>

- Pour rester informé sur les mesures de déconfinement en temps réel jusqu'à l'été, cet article du monde fait la synthèse des principales annonces par secteur d'activité : sport, vie sociale, culture, éducation :
https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2020/04/28/coronavirus-ecole-transports-sport-musees-le-calendrier-du-deconfinement-par-secteur_6038054_4355770.html
- "Comment bien manger pendant l'épidémie de Covid 19 (et après) ?" cet article du Programme National Nutrition Santé donne quelques conseils pour nous aider à maintenir un équilibre durant cette période :
<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Comment-bien-manger-pendant-le-confinement-et-apres>
- Le ministère des sports propose un guide d'accompagnement de reprise des activités sportives post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19 avec des fiches sport par sport :
http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf
- Pour retrouver une bonne hygiène de vie quelques rappels sur les principales recommandations pour manger mieux et bouger plus :
. Les recommandations alimentaires du PNNS 4 sous forme de vidéos proposées par Santé Publique France :
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLI00syIAMv7Sd0Juu-UmpUv23ZrQoblwc>
. L'importance de l'activité physique et les recommandations pour les adolescent.e.s :
<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Adolescents>
- Sur le même thème une vidéo de Dijon-santé :
<https://www.youtube.com/watch?v=zQvjE4u4FnI>
- Quelques idées de films pour réfléchir au monde de demain :
<http://www.marseillevert.fr/visionnez-nos-green-films-preferes/>
<https://www.novethic.fr/actualite/environnement/climat/isr-rse/coronavirus-6-films-et-series-a-voir-pendant-le-confinement-pour-penser-le-monde-d-apres-148459.html>
- Bande annonce du film Pour Eux :
<https://www.youtube.com/watch?v=xnI91qXy5qI> –
Lien vers le film : <https://vimeo.com/402053743>
- Pour sensibiliser les jeunes ados aux enjeux futurs de notre alimentation et réfléchir notamment à la question : Quelles solutions pour nourrir les Hommes de manière saine et sûre tout en respectant la planète ? La Chaire ANCA propose une vidéo : "Savourer son assiette sans détraquer la planète" :
<https://www.youtube.com/watch?v=VlwdSyQqelA>

- Liste des podcasts proposés par France Culture sur la thématique "Imagine... le monde de demain" (économie, philosophie, biologie...). Podcasts plutôt destinés aux lycéens : <https://www.franceculture.fr/dossiers/imagine-le-monde-de-demain>

Techniques et méthodes d'animation

- "Re"vivre ensemble" : Activités favorisant la dynamique de groupe pour les enfants de cycle 2 et 3 dont certaines sont adaptables aux collégiens (pages 14 à 18). Ce document est proposé par l'IREPS Bretagne : https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprenre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compentences_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf
- Cultures & Santé est une association de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale. Elle met à disposition un guide qui permet de mener une animation informative et réflexive avec un petit groupe sur plusieurs thématiques du coronavirus : "Recommandations : réfléchir et agir", "trier les informations", "discussion sur les effets du phénomène d'épidémie sur le vivre-ensemble" (Pages 10 à 16) : <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/34-pdf-ps-2020.html?download=356:s-informer-et-s-exprimer-sur-le-coronavirus-covid-19>
- Pistes et réflexions pour accompagner les éducateurs et éducatrices en santé-environnement au cours de la crise sanitaire du Covid-19 et sur la période qui suivra. Le site du pôle éducation et promotion santé et environnement d'Auvergne-Rhône-Alpes propose quelques pistes éducatives pour explorer, enquêter, se documenter, forger son esprit critique (identifier les fake news, travailler le rapport aux sciences...) : <https://ese-ara.org/focus/coronavirus-quelques-pistes-educatives#fakenews>

Pour les parents

Supports et outils pédagogiques

- Une vidéo pour apprendre et faire comprendre aux enfants (collège) comment lutter face au covid-19 à utiliser en classe ou à distance : "Comment lutter face au coronavirus ? V2 - Distanciation et 4 gestes barrières" : https://www.youtube.com/watch?v=_e_06ISokFQ
- L'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire a mis en ligne une plaquette de prévention rappelant les gestes barrières : https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/system/files/2020-05/ARS_precautions-covid_mai2020.pdf
- Des fiches explicatives pour accompagner le déconfinement notamment sur l'entretien du masque, le ménage, «se déplacer», etc. – dossier proposé par le collectif de recherche PSYMAS (dispositif concernant la psychologie et l'éthique appliquées au champ du handicap) : <http://cms2.psymas.fr/sites/all/modules/fichiers/articles/livret-falc.pdf>

- Santé publique France publie une synthèse des connaissances actuelles sur l'utilisation et l'efficacité des masques chirurgicaux et alternatifs dans la perspective d'une généralisation du port de masques dans l'espace public :
<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/covid-19-etat-des-connaissances-sur-la-generalisation-de-l-utilisation-des-masques-dans-l-espace-public>
- Pour rester informé sur les mesures de déconfinement en temps réel jusqu'à l'été, cet article du monde fait la synthèse des principales annonces par secteur d'activité : sport, vie sociale, culture, éducation :
https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2020/04/28/coronavirus-ecole-transports-sport-musees-le-calendrier-du-deconfinement-par-secteur_6038054_4355770.html
- "Comment bien manger pendant l'épidémie de Covid 19 (et après) ?" – conseils dispensés par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) :
<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Comment-bien-manger-pendant-le-confinement-et-apres>
- Le ministère des sports propose un guide d'accompagnement de reprise des activités sportives post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19 avec des fiches sports par sports :
http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesportparsport_fiches.pdf
- L'importance de l'activité physique et les recommandations du Programme National Nutrition Santé pour les adolescent.e.s :
<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Adolescents>

Techniques et méthodes d'animation

- Tout savoir sur le lavage des mains pour vous protéger du coronavirus et l'expliquer aux enfants (petits et grands), article proposé par l'Unicef :
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/tout-savoir-sur-le-lavage-des-mains-pour-vous-protoger-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
- "Mon enfant refuse de retourner à l'école après la fin du confinement ! Que faire ?" Éléments de réponses apportés par un collectif de pédopsychiatres et de psychologues :
<https://www.pedopsydebre.org/post/mon-enfant-refuse-de-retourner-%C3%A0-l-%C3%A9cole-apr%C3%A8s-la-fin-du-confinement-que-faire>

Supports et outils pédagogiques

- "Comment gérer son stress et celui de ses élèves lors du déconfinement ?". Eléments de réponses apportés par un collectif de pédopsychiatres et de psychologues : <https://www.pedopsydebre.org/post/comment-g%C3%A9rer-son-stress-et-celui-de-ses-%C3%A9l%C3%A8ves-lors-du-d%C3%A9confinement>
- Interview de la psychothérapeute Hélène Romano sur la peur de sortir après le confinement : <https://www.lci.fr/psycho/peur-de-sortir-apres-le-confinement-eprouvez-vous-le-syndrome-de-la-cabane-2153507.html>
- LUMNI - Anciennement France tv éducation, propose des contenus pour répondre à toutes les questions sur le coronavirus en fonction des niveaux (collège – lycée) : <https://www.lumni.fr/dossier/coronavirus>

Techniques et méthodes d'animation

- Pistes et réflexions pour accompagner les éducateurs et éducatrices en santé-environnement au cours de la crise sanitaire du Covid-19 et sur la période qui suivra. Le site du pôle éducation et promotion santé et environnement d'Auvergne-Rhône-Alpes propose quelques pistes éducatives pour explorer, enquêter, se documenter, forger son esprit critique (identifier les fake news, travailler le rapport aux sciences...) : <https://ese-ara.org/focus/coronavirus-quelques-pistes-educatives#fakenews>
- Cultures & Santé est une association de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale. Elle met à disposition un guide qui permet de mener une animation informative et réflexive avec un petit groupe sur plusieurs thématiques du coronavirus : "Recommandations : réfléchir et agir (gestes barrières)", "trier les informations", "discussion sur les effets du phénomène d'épidémie sur le vivre-ensemble" (pages 10 à 16) : <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/34-pdf-ps-2020.html?download=356:s-informer-et-s-exprimer-sur-le-coronavirus-covid-19>
- "Re vivre ensemble" : Activités favorisant la dynamique de groupe pour les enfants de cycle 2 et 3 dont certaines activités sont adaptables aux collégiens (pages 14 à 18). Ce document est proposé par l'IREPS Bretagne : https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprenre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compentences_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf

La gestion des émotions

Pour 11-13 ans

Supports et outils pédagogiques

- Reprendre la classe après le confinement, un guide d'activités pour mobiliser les compétences psychosociales des élèves du premier degré :
https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/repandre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compences_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf
- Etre à l'écoute de ses émotions, les exprimer, comprendre celles des autres :
Fiche pédagogique extraite du "cartable des compétences psychosociales" réalisé par l'Ireps Pays de la Loire :
http://www.cartablecps.org/_docs/Fichier/2016/7-160712012354.pdf
- Le cartable des compétences psychosociales (CPS) est un site ressource évolutif pour renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans, réalisé par l'Ireps Pays de la Loire.
Dans le contexte actuel, il propose des activités qui visent à transformer cet épisode de COVID-19 et de confinement en une opportunité de mieux se connaître, d'identifier nos ressources et de retrouver du pouvoir d'agir :
http://cartablecps.org/_docs/Fichier/2020/4-200507014206.pdf
<http://www.cartablecps.org/page-25-0-0.html>
- Une vidéo de "C'est pas sorcier" sur les émotions : Joie, peur, tristesse...que d'émotions ! pour apprendre à reconnaître les émotions et savoir à quoi elles servent :
<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVfy8&t=18s>
- Le cahier des émotions d'Isabelle Filliozat
Ce cahier d'exercices de la collection "Les cahiers Filliozat" propose des activités adaptées pour que l'enfant découvre ce qui se passe à l'intérieur de lui et exprime les émotions qu'il ressent. Le cahier est en ligne mais sans possibilité de téléchargement :
<https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>

Pour les + 13 ans

Supports et outils pédagogiques

Comprendre et réguler les émotions

- Une vidéo ludique pour comprendre et décrypter nos émotions "Et tout le monde s'en fout" :
https://youtu.be/_DakEvdZWLk

- Le dossier pédagogique Estime de soi et santé a pour objectif de renforcer l'estime de soi de chaque élève afin d'augmenter les facteurs de protection face aux divers problèmes de la vie. Les activités comme "le bof" page 23 et "Recherche de l'activité" page 25 du dossier permettent de prendre soin de son corps et de trouver des ressources pour se détendre :
<http://www.reper-fr.ch/Media/download/44839ec6cbd0d03dce3dad9b3af1451f5677c740773a55.65850213/56-Estime-de-soi-LQ.pdf>
- Une séance complète de 55 minutes, pour permettre à chacun d'exprimer son vécu du confinement, et de prendre conscience de ses ressources.
Fiche pédagogique extraite du "cartable des compétences psychosociales" :
http://cartablecps.org/_docs/Fichier/2020/4-200507121533.pdf
- Un support à utiliser librement, en groupe ou en individuel, pour prendre du recul sur la période récente de confinement :
http://cartablecps.org/_docs/Fichier/2020/4-200507014206.pdf
- Pour gérer les émotions désagréables, en classe ou à la maison, une méditation guidée de 10 minutes proposée par Eline Snel, conçue pour un public adolescent :
https://www.youtube.com/watch?v=wlr9C_UgOBs

Exprimer et canaliser la colère

- "Boules de colère" est un court-métrage qui traite de la contagion de nos émotions et de l'impact des micro-agressions du quotidien sur soi et les autres. Il permet de prendre conscience de cette contagion mais aussi de la manière de les appréhender et de les changer :
<https://dai.ly/x70b3bt>

Gérer les conflits

La situation de confinement peut provoquer, chez certaines jeunes, des tensions émotionnelles qui peut-être s'exprimeront lors du retour au collège ou au lycée .

Ces tensions émotionnelles peuvent se traduire chez les adolescents par des situations de conflits et de tensions entre les groupes ou les individus. Pour en faciliter le repérage, l'expression puis la régulation, nous vous proposons ce dossier qui promeut les compétences psychosociales.

- Le programme Strong vise à promouvoir le développement des compétences psychosociales des jeunes adolescents. Il est présenté dans un cahier technique qui offre un ensemble argumenté de 9 ateliers, conçus pour un public de collégiens mais adaptable pour des élèves plus âgés. L'activité 7 du cahier technique permet d'aborder avec les adolescents des situations de conflits :
<http://www.jeudevi.org/activites/projet-strong-soutenir-les-competences-psychosociales-adolescents/>

Pour les parents

Supports et outils pédagogiques

- En situation de stress, il nous arrive de nous énerver et d'avoir des réactions excessives, Isabelle Filliozat propose dans une vidéo courte un éclairage sur nos réactions et comment les canaliser :
<https://youtu.be/aEPK7eKqsX4>
- Une émission à écouter en ligne : comment aider nos enfants et nos ados à exprimer leurs émotions ? :
<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-05-fevrier-2020>
- Une méditation guidée à proposer aux parents d'adolescents, pour adopter une posture de recul qui désamorce les conflits :
<https://www.youtube.com/watch?v=FpOMpyf4PcE>

Pour les enseignants

Supports et outils pédagogiques

- Comment gérer son stress et celui de ses élèves lors du déconfinement ? :
<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-gérer-son-stress-et-celui-de-ses-élèves-lors-du-déconfinement?postId=5eabc893088df600179fd958>

Techniques et méthodes d'animation

- En cette période de reprise progressive d'un enseignement présentiel, la mission de l'école est de dépasser la situation de confinement de la pandémie, d'accompagner au mieux les élèves et les personnels afin de donner du sens à cette réalité et permettre de reprendre le fonctionnement de la communauté apprenante :
https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Reprise_deconfinement_Mai2020/69/3/Fiche-Ecouter-favoriser-parole-des-eleves_1280693.pdf
- Le portrait chinois, un outil simple pour parler de son vécu du confinement :
http://cartablecps.org/_docs/Fichier/2020/4-200506032429.pdf
- Une publication de l'UNICEF : comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus : six stratégies pour les adolescents qui doivent faire face à une nouvelle normalité (temporaire) :
<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-les-adolescents-peuvent-preserver-leur-sante-mentale-coronavirus-covid19>

www.codes84.fr

