



ASSOCIATION NATIONALE  
DES PSYCHOLOGUES  
DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE



**A l'attention des familles de  
l'Enseignement Catholique :**

**Comment aborder l'après-confinement  
et faciliter le retour à l'école pour les enfants**

La situation inédite que nous vivons depuis quelques semaines nous amène tout doucement à comprendre que nous entrons dans un nouveau monde : un nouvel habitant, le Coronavirus, s'est installé pour de nombreux mois, voire au moins un an sans qu'on puisse le rendre inoffensif. Ce monde nous est inconnu et fait naître des craintes, il va donc falloir que l'être humain puise encore une fois dans ses capacités d'adaptation pour continuer à y vivre.

Nous en sommes tous capables une fois que certaines peurs seront levées. Ce nouveau monde nous amène à modifier nos représentations et à accepter de nouveaux paradigmes. Nous avons commencé en réalisant le confinement, certes pour nous protéger, mais surtout pour permettre à la collectivité de pouvoir soigner « plus sereinement » les plus atteints. Nous continuons cette adaptation en nous inscrivant dans le paradoxe de la distanciation sociale : distanciation physique mais développement exponentiel des contacts relationnels via le numérique en particulier.

Ces adaptations font écho à la nécessité de s'appuyer sur l'intelligence collective et surtout aux engagements de l'Enseignement Catholique autour de la notion de la « Responsabilité en Partage ». Ce projet prône que tous les acteurs de l'Enseignement Catholique (directeurs diocésains, chefs d'établissement, personnels enseignants, personnels de droit privé, bénévoles de l'Apel, bénévoles de l'OGEC, familles, ...) « sont invités à faire vivre une Ecole de la responsabilité en partage, une Ecole au sein de laquelle chacun contribue à la vie de la « Maison commune », s'en sent partie prenante et se voit reconnu comme tel ». (Texte d'orientation voté par le Comité National de l'Enseignement Catholique le 28 juin 2019).

Voici quelques fiches pour vous apporter un éclairage sur cette période de transition qui s'ouvre devant-nous entre mai et septembre 2020, que la reprise soit rapide ou plus progressive, en fonction des réponses de sécurité sanitaire apportées par les autorités compétentes.

**Pourquoi une reprise dans les établissements scolaires, alors que nous continuons à craindre pour les enfants, les jeunes et nous-mêmes ?**

Remettre chacun en mouvement et permettre à de nouveaux projets collectifs de voir le jour.

Revoir ses camarades et ne plus s'inquiéter de la santé et du devenir du copain qu'on n'a pas vu depuis longtemps déjà.

Apprendre collectivement les nouveaux gestes et habitudes à prendre pour nous protéger collectivement.

Redynamiser la continuité pédagogique, le lien par la présence physique et sa dimension affective ont une incidence sur les apprentissages.

Passer du repli au domicile au « vivre avec le Coronavirus », malgré notre sentiment de vulnérabilité. Affrontons ce nouveau monde pour ouvrir des possibles.

Redévelopper autrement le lien social, distancié actuellement.

Retrouver un environnement de travail « ordinaire » qui va rassurer (la vie habituelle reprend).

Clore une année pour pouvoir finir un cycle d'apprentissages et ouvrir une nouvelle année scolaire dans une autre classe et/ou un autre établissement.

**Pour faciliter cette reprise chez les enfants et les jeunes :**

**Rassurer les enfants quant à leur crainte de quitter le cocon familial**

Rappelons leurs expériences positives et les moyens qu'ils ont mis en place pour dépasser leurs peurs précédentes et aidons-les à retrouver le chemin pour réutiliser leurs ressources internes.

**Certains jeunes vont peut-être avoir besoin d'un temps de réadaptation plus important.**

Cela demande une certaine énergie psychique. Les **rituels** et les **repères** qui pourront être mis en place vont **faciliter cette ré-adaptation en les sécurisant.**

**Les amener progressivement à cette reprise en proposant des contacts téléphoniques avec leurs enseignants ou camarades ou via des visios.**

La situation de confinement a pu mettre les jeunes face à de l'inconnu, au flot d'informations différentes et à cette difficulté à se projeter vers l'avenir.

**Pouvoir les aider à mettre du sens (objectifs...) sur cette nouvelle période leur permettrait de se réinvestir psychiquement plus facilement.**

**Faciliter cette reprise en adoptant un rythme identique à celui de l'école (heure de lever, de coucher, des repas...) dans les jours qui précèdent le retour dans l'établissement scolaire...**

et ce, pour toute la famille, même pour ceux qui reprendront le chemin de l'établissement scolaire à une date ultérieure.

**Exprimer ce que vous ressentez** (craintes de laisser partir votre enfant ou jeune à l'école où il pourrait être plus en contact avec ce coronavirus, la nécessité de reprendre le chemin de l'école malgré ces peurs car votre entreprise continue ou reprend le travail en présentiel...)

Tous les parents ont modifié leur manière de vivre et de travailler pendant quelques semaines déjà pour s'adapter aux contraintes de la continuité pédagogique associées à celles du travail en présentiel ou en télétravail. Certains ont pu se sentir démunis (et c'est normal on ne peut s'improviser enseignant à plein temps) et penser ne pas être assez disponibles pour leur enfant ou leur jeune.

Cela a pu être également très compliqué pour certaines familles vivant dans des espaces et des conditions matérielles difficiles ou ayant des difficultés d'accès à internet par exemple, et également pour les familles ayant des enfants à besoins éducatifs particuliers qui n'ont pas pu être aidés par leur AESH.

Les enfants comme les jeunes ont de **grandes capacités d'adaptation** et ont, durant ce temps de confinement, **développé de nouvelles manières d'apprendre**, certes différentes d'avant peut-être, mais qui montrent leurs **ressources d'adaptabilité pour l'avenir**.

Si vous leur **évoquez les manques ressentis** vous serez sans doute surpris de leur **regard positif sur vos propres capacités d'adaptation**.

Si trop de craintes vous submergent, **n'hésitez pas à rencontrer un professionnel** (médecin traitant, psychologue) qui vous aidera à poser un regard positif sur vos actions.

Pour faciliter les apprentissages actuels et à venir,  
à l'école comme à la maison :

**Donnons le temps de développer les compétences**, « tout ne se joue pas avant 6 ans », comme **tout ne se joue pas en 2 mois**.

**Adaptons-nous au développement des aptitudes de chacun**

**Mettons en place des stratégies pour les accompagner au plus près de leurs capacités à agir en autonomie.**

**Valorisons leurs réussites** et relevons toutes les activités (même non pédagogiques) qu'ils ont réalisées pendant ce temps de confinement.



Faire cet exercice en leur laissant donner leurs réponses.  
Nous adultes répondons aussi à ces questions en parallèle.  
Pouvoir discuter des éventuelles différences observées permettra de valoriser leurs compétences.

On peut imaginer de réaliser ce petit exercice pour nous-mêmes, adultes, pour faire le point sur toutes les compétences que nous avons acquises en quelques semaines et qui nous aideront dans les années à venir dans l'accompagnement aux devoirs de nos enfants (nous avons acquis de grandes ressources à conserver).

Pour les enfants et jeunes qui ont des besoins éducatifs particuliers en raison de difficultés d'apprentissage, **poursuivre les aménagements proposés au sein de la classe** (lecture des consignes par les adultes, utilisation de médiations comme l'outil informatique pour ceux qui peinent dans l'écrit, appui des calculatrices pour résoudre les problèmes...).

Le plus important est de ne pas les amener à réaliser deux tâches en même temps pour **soulager la surcharge mentale** et de **valoriser tout ce qu'ils sont capables de faire seul** ou avec l'aide de l'adulte.

Pour les enfants et les jeunes qui prennent de la distance avec les apprentissages, trouver des moyens de **les rejoindre à travers leurs centres d'intérêts** (il a été constaté qu'ils sont souvent plus compétents que les adultes dans le domaine numérique).

Ne pas hésiter à interpeller leurs professeurs ; un **contact téléphonique ou visuel** pourrait permettre de renouer le contact avec l'établissement.

## Attention sur les aspects plus psychologiques des enfants et des jeunes

Des **peurs** vont sans doute être apparues chez les enfants et les jeunes au moment du confinement ou ne seront visibles qu'à la reprise (voire quelques semaines ou quelques mois après).

Il est important d'**être attentif à leur comportement** post-reprise.

### Signes d'alerte :

- Manque d'énergie ou au contraire agitation,
- Manque d'appétit ou comportement compulsif d'alimentation,
- Difficultés d'endormissement ou tentation de s'enfermer dans le sommeil,
- Maux de tête, de ventre,
- Tendance à s'isoler,
- Instabilité, colères plus nombreuses,
- Refus de la frustration plus important....

Il est important de **maintenir une communication régulière** pour amener ces peurs à s'exprimer.

- **Ecoutez** vos enfants,
- N'hésitez pas à **faire le lien et à communiquer** avec les enseignants de vos enfants, rien n'est anodin.
- Vous pouvez aussi mettre en place une **roue quotidienne des émotions** ([apprendreaeduquer.fr](http://apprendreaeduquer.fr)).
- Mais laissons les **libres de nous interpeller à leur rythme** et ne forçons pas la parole tant qu'ils ne sont pas prêts.

Les enfants et les jeunes cherchent aussi inconsciemment à nous protéger, nous, les adultes et peuvent ne rien vouloir évoquer auprès de leurs parents. Il peut alors être **nécessaire de vous tourner vers des professionnels** (médecin traitant, psychologue...) pour éviter que ces peurs ne s'installent dans un temps trop long et ne deviennent récurrentes dans de nouvelles situations.

Pour toutes les familles touchées par des décès (liés au COVID 19 ou pas), n'hésitez pas à **en parler avec les enseignants** de vos enfants, avec le chef d'établissement, voire avec le psychologue de l'Éducation.

Ce moment douloureux est accentué par les nouvelles conditions que le confinement nous impose dans ces situations. Nous ne pouvons pas être entourés en proximité physique comme d'habitude et la distanciation sociale est vectrice parfois de sentiment d'isolement, de solitude face à cette douleur de la perte d'un être cher.

**Ne restez pas seuls et laissez-vous accompagner** par les personnels de l'établissement scolaire, nous pouvons être les uns pour les autres des tuteurs de résilience.

Des **partenaires** sont aussi présents et **peuvent vous accompagner** : rapprochez-vous de l'équipe éducative et/ou des **parents de l'APEL**, via l'ensemble des services mis en place par le Mouvement.

En établissement et en département, ils sont là pour **échanger sur vos préoccupations**, ils pourront aussi vous diriger vers les professionnels les plus adaptés à votre situation. Ne vous privez d'aucun mode de contact avec ces personnes et ces équipes. Elles travaillent en réseau et vous apporteront toujours une réponse pour avancer. Le numéro de la plateforme téléphonique de l'Apel est le 01 46 90 09 60. **Aucun questionnement, aucune angoisse ne doit rester sans réponse !**

Quelques sites :

Lançons-nous dès maintenant dans ce nouveau monde, adaptons-nous ensemble à celui-ci et développons de nouvelles aptitudes pour contourner les contraintes que le Coronavirus a apportées avec lui.

**Pour vous accompagner :**

- <https://www.apel.fr/covid-19.html>
- <https://www.apel.fr/actualites/actualite/la-plateforme-apel-service-reste-a-votre-ecoute-1.html>
- <https://anae-revue.padlet.org/admin1114/ljsj2rw0fbd8>
- <https://www.apprendreaeduquer.fr>
- [https://www.facebook.com/LPCAC/posts/3006036242789565?\\_tn\\_ =K-R](https://www.facebook.com/LPCAC/posts/3006036242789565?_tn_ =K-R)

**Pour accompagner les enfants et les jeunes :**

- [www.cocovirus.net/pdf](http://www.cocovirus.net/pdf) pour aider les enfants à prendre de la distance face au Coronavirus
- <https://www.actualitte.com/article/edition/gallimard-jeunesse-explique-le-coronavirus-aux-enfants/100406>

**Comment mettre un masque**

[https://www.youtube.com/watch?v=4\\_QjY8O4kEM](https://www.youtube.com/watch?v=4_QjY8O4kEM)