

## Comment se préparer et gérer le retour à l'école après le confinement ?

*Le 13 mars... Les écoles ferment.*

*Élèves, parents, enseignant-e-s, directions, services socio-éducatifs, médiation scolaire, santé scolaire, conseiller-ère-s aux apprentis, secrétariats et tous les autres professionnel-le-s des écoles doivent dans l'urgence s'adapter et se réinventer tant au niveau du travail que sur le plan du quotidien.*

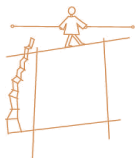
*Durant les semaines de confinement, les efforts déployés ont été considérables. Chacun-e a investi son travail avec bienveillance, créativité, entraide et collaboration. Vous avez toutes et tous été admirables !*

Voici quelques réflexions, idées, pistes qui pourraient vous être utiles pour prendre soin du moment clé des retrouvailles. Celles-ci devront, bien entendu, se conformer aux mesures sanitaires imposées par le Conseil Fédéral. Il est possible que toutes ces suggestions ne puissent être mises en place le 11 mai, il sera nécessaire de s'adapter et d'être créatif.

Le CAPPEP se tient à la disposition de chacune et chacun pour des suggestions et du soutien à la mise en place de ces mesures.

### Moi face à la reprise

- **Être bienveillant avec soi-même** : Chacun-e a fait de son mieux dans ces circonstances extraordinaires. Il y a un rythme à retrouver, une organisation à remettre en place, des contacts à renouer, peut-être même une crainte face à la vie à nouveau accélérée. Les émotions peuvent parfois être très complexes, très mêlées ; il est important de prendre le temps de les accueillir. Le retour à la normale peut prendre du temps.
- **Reprendre contact avec ses collègues et son lieu de travail (collège, bâtiment, classe, etc.) avant l'arrivée des élèves** : Il est important et essentiel de gérer les différentes « retrouvailles » (entre adultes et avec les élèves) dans des temps distincts. Par exemple, on peut penser à ce qui se fait en début d'année scolaire. Favorisez des temps conviviaux entre collègues, échangez sur les vécus respectifs durant la période si particulière du confinement. Partagez vos difficultés, vos tristesses, vos joies ou vos réflexions, cela peut permettre de se « reconnecter ».
- **Ne pas courir après tout ce qui n'a pas été fait, accepter les limites de l'enseignement à distance** : Cela peut être stressant, épuisant et surtout décourageant pour tout le monde. Le temps de reprise doit être consacré aux retrouvailles entre les personnes.



- **Préserver des moments ressources** : Les nouvelles habitudes positives d'hygiène de vie pendant cette période (rapport à la nature, à l'alimentation par exemple) peuvent être gardées. Tentez, dans la mesure du possible, de préserver quelques-unes de ces ressources.
- **Demander de l'aide** : N'hésitez pas à chercher du soutien auprès de vos proches, de votre cercle d'amis, de vos collègues, des professionnel·e·s de la santé ou encore du CAPPES, si cette reprise génère des préoccupations. Il est possible que des conséquences de la crise apparaissent de manière inattendue : angoisses, stress aigu, fatigue intense, perte de repères, peur irraisonnée, troubles psychosomatiques (sommeil, alimentation, irritabilité), etc. La reprise peut être un facteur aggravant de ces difficultés.

### La classe face à la reprise : le bien vivre ensemble

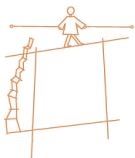
**Les enfants, les jeunes ont d'abord et avant tout besoin de retrouver leurs camarades et leurs enseignant·e·s AVANT de se remettre au travail !**

- **Accorder un authentique moment de retrouvailles** : Proposez une activité de lien, un moment chaleureux, d'échange, de partage, de dialogue, entre toutes et tous. Retrouvez pour chacun·e le sentiment d'appartenance à « sa classe », à « son groupe ».
- **Déposer son stress** : Permettez aux élèves de déposer leur vécu en lien avec la période d'isolement et de confinement.
- **Réapprendre les rapports sociaux** : Les liens sociaux ont été modifiés par la période de confinement. Prenez soin des retrouvailles.

### La classe : le rappel du cadre et des règles de vie

**Les règles d'hygiène et de conduite spécifiques à la situation COVID-19 doivent faire l'objet d'une information prioritaire aux élèves. Pensez à un temps pour expliquer et mettre en place ces mesures sanitaires.**

- **Cadre de la classe et règles de vie** :
  - Il est fondamental que les élèves se remémorent le cadre de la classe, du groupe avec leurs enseignant·e·s, afin de favoriser ultérieurement la remise au travail.
  - Avant la fermeture des écoles, depuis le début de l'année scolaire, des règles de vie propres au groupe avaient été mises en place, et les règles institutionnelles existent.



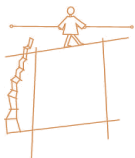
- Ces cadres permettent à chacun·e de se sentir en sécurité et d'avancer dans ses apprentissages. La coupure due à la crise a été longue. Un rappel du cadre est nécessaire. Il est judicieux de faire ce rappel au moment des retrouvailles.
- Il est utile de faire ce travail de rafraîchissement en suscitant l'implication et la curiosité des élèves. L'enseignant·e est garant·e de favoriser la réflexion auprès de la classe, du groupe, tant au niveau des besoins, des règles que des enjeux et des conséquences en cas de respect et de non-respect.
- **Reprise du cadre immédiatement** : Après cet échange, annoncez que ce cadre reste le même et reprend dès à présent.

<b>Le collège, l'établissement face à la reprise</b>
--

**Les élèves et leurs enseignant·e·s font partie d'une classe, d'un groupe, mais aussi d'un collège, d'un établissement.**

**Les normes sanitaires ne permettent pas de prévoir une activité qui rassemble toutes les classes. Ces moments conviviaux et festifs dans un collège restent importants, ils pourront avoir lieu dans un temps futur.**

**L'équipe du CAPPES vous souhaite une bonne reprise et reste à disposition  
(rappel des coordonnées ci-dessous)**



**Durant cette période de reprise de l'enseignement présentiel, le CAPPES se tient à votre disposition selon les publics-cibles et les thématiques ci-dessous :**

**Pour les directions et les directions adjointes (COVID-19, programmes prévention 20-21, formation continue, Ecoles21, médiation) :**

- **Nicole Treyvaud, responsable du CAPPES :**  
[Nicole.Treyvaud@ne.ch](mailto:Nicole.Treyvaud@ne.ch) – 079 477 50 09

**Pour les cycles 1 et 2 (reprise de l'école en présentiel, gestion de classe, rentrée août) :**

- **Loyse Lanz, collaboratrice (CSRC ; EOREN ; CESCOLE) :**  
[Loyse.Lanz@ne.ch](mailto:Loyse.Lanz@ne.ch) – 079 265 85 21
- **Céline Panza, collaboratrice (CSLL ; EOFC ; CSVT ; CSVV) :**  
[Celine.Panza@ne.ch](mailto:Celine.Panza@ne.ch) – 079 309 29 52

**Pour le cycle 3 (reprise de l'école en présentiel, gestion de classe, rentrée août) :**

- **Laurence Oro, collaboratrice :**  
[Laurence.Oro@ne.ch](mailto:Laurence.Oro@ne.ch) – 079 597 27 46
- **Grégoire Chabloz-Zmoos, collaborateur :**  
[Gregoire.ChablozZmoos@ne.ch](mailto:Gregoire.ChablozZmoos@ne.ch) – 078 835 54 76

**Pour la qualité de vie au travail, le stress, l'épuisement professionnel :**

- **Laurence Oro, collaboratrice :**  
[Laurence.Oro@ne.ch](mailto:Laurence.Oro@ne.ch) – 079 597 27 46

**Pour la gestion de situations de crise :**

- **Grégoire Chabloz-Zmoos, collaborateur :**  
[Gregoire.ChablozZmoos@ne.ch](mailto:Gregoire.ChablozZmoos@ne.ch) – 078 835 54 76