

Comment se préparer et gérer le retour à l'école après le confinement, jusqu'au retour à la normale ?

Le 13 mars... Les écoles ferment.

Apprenant-e-s, parents, enseignant-e-s, directions, 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.

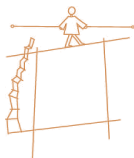
Durant les semaines de confinement, les efforts déployés ont été considérables. Chacun-e a investi son travail avec bienveillance, créativité, entraide et collaboration.

Voici quelques réflexions, idées, pistes ou suggestions qui pourraient vous être utiles pour prendre soin du moment clé des retrouvailles. Celles-ci devront, bien entendu, se conformer aux mesures sanitaires édictées par le Conseil Fédéral, et il est possible qu'elles ne puissent être mises en place le 08 juin. Il sera nécessaire de s'adapter et de faire preuve de créativité.

Le CAPPES se tient à la disposition de chacune et chacun pour des suggestions et du soutien à leur mise en œuvre.

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 complexes et 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 apprenant-e-s** : Il est essentiel de gérer les différentes « retrouvailles » (entre adultes et avec les élèves) dans des temps distincts. Favoriser des temps conviviaux entre collègues, échanger sur les vécus respectifs de cette période si particulière du confinement. Partager vos difficultés, vos tristesses, vos joies ou vos réflexions, cela peut permettre de se « reconnecter », de remettre en route les collaborations, mais aussi « de prendre soin de soi » et « d'accueillir l'autre ».
- **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.



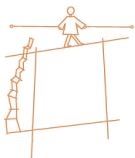
Le temps de la reprise doit être consacré aux retrouvailles, à la dimension relationnelle, à la remise en route des habitudes et du rythme de travail, etc.

- **Préserver des moments ressources** : Les nouvelles habitudes positives d'hygiène de vie instaurées pendant cette période (rapport à la nature, à l'alimentation par exemple) pourraient être maintenues, dans la mesure du possible. Préserver quelques-unes de ces ressources peut, d'une part, favoriser une reprise sereine et, d'autre part, améliorer à plus long terme sa qualité de vie au travail.
- **Rôle spécifique de l'enseignant-e, du/de la formateur-trice** : Dans cette situation sanitaire sans précédent, les incidences sur l'équilibre psycho-social de chacune et de chacun peuvent être nombreuses. L'évaluation des situations spécifiques propres à chaque apprenant-e, puis l'éventuelle mise en route d'un accompagnement, à l'interne ou à l'externe de l'école, fait partie intégrante du rôle de l'enseignant-e et/ou du/de la formateur-trice. À ce titre, en tant que professionnel-e-s de première ligne, il vous incombe d'orienter les apprenant-e-s vers l'aide nécessaire pour gérer la situation actuelle et tendre vers un retour « à la normale ».
- **Demander de l'aide** : Chercher du soutien auprès de vos proches, de votre cercle d'amis, de vos collègues, de la direction, 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 et alimentation perturbés, irritabilité), etc. La reprise peut être un facteur exacerbant ces difficultés.

La classe face à la reprise : le vivre ensemble et le cadre

Les jeunes ont d'abord et avant tout besoin de retrouver leurs pairs et les enseignant-e-s AVANT de se remettre au travail !

- **Accorder un authentique moment de retrouvailles** : Prendre un temps pour échanger sur le temps du confinement est essentiel. Permettre aux apprenant-e-s de partager leur vécu pendant cette période (difficultés et ressources) peut favoriser l'intensification du lien et le renforcement du sentiment d'appartenance au groupe. Le temps consacré à cette étape fondamentale est à apprécier directement par les écoles, en fonction de leurs réalités.
- **Déposer son stress** : Permettre aux apprenant-e-s de déposer leur vécu en lien avec la période d'isolement et de confinement est indispensable, et favorise la gestion du stress engendré.
- **Réapprendre les rapports sociaux** : Les liens sociaux ont été modifiés par la période de confinement ; en prendre soin favorise les retrouvailles, et le retour à la normale.



- **« Appartenir » à un groupe social** : Il est nécessaire de considérer l'appartenance au groupe social chez les apprenant-e-s. C'est un point de repère essentiel pour chacun-e, dans les différentes phases de la crise lié au coronavirus.
- **Les règles sanitaires** : Les règles d'hygiène, de distanciation physique et de conduite spécifique à la situation COVID-19 doivent faire l'objet d'une information prioritaire aux apprenant-e-s. Il est important de prendre un temps significatif pour expliquer et mettre en place ces mesures sanitaires, en fonction de votre entité. Parler de leur vécu à ce propos peut favoriser la mobilisation des jeunes.
- **Cadre de la classe et règles de vie** : Il est fondamental que les apprenant-e-s se réapproprient le cadre de la classe, du groupe, de l'institution avec les enseignant-e-s, afin de favoriser ultérieurement la remise au travail. La « coupure » a été longue. Le cadre est utile pour se sentir en sécurité afin de pouvoir se consacrer aux apprentissages à venir. Susciter l'implication et l'intérêt des apprenant-e-s leur permettra de se mobiliser.
- **Questionnements des apprenant-e-s** : Les préoccupations des apprenant-e-s peuvent être multiples : perte de la place d'apprentissage, reconnaissance du diplôme sans examen, travail scolaire d'ici la fin de l'année scolaire, comment prendre congé de ses pairs, des enseignant-e-s si les cours ne reprennent pas en présentiel (pour les étudiants en terminale par ex.), etc. Un temps de discussion est utile pour échanger, répondre et oser dire qu'on ne sait pas, si les informations manquent. Parler de l'incertitude permet de l'appivoiser.

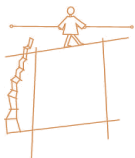
L'école, l'établissement face à la reprise

Les apprenant-e-s et les enseignant-e-s font partie d'une classe, d'un groupe, mais aussi d'une école, d'un établissement.

Actuellement, les normes sanitaires ne permettent pas de prévoir d'activité qui rassemble les classes. Or, les moments conviviaux et festifs se révélant être importants dans une école, un établissement, ils pourront avoir lieu dans un temps futur.

Des rituels, des actes symboliques peuvent toutefois être mis en place pour favoriser les retrouvailles, ainsi que pour permettre à celles et ceux qui terminent leur cursus de pouvoir se dire au revoir. Ces initiatives requerront de la créativité, en particulier si cela se fait à « distance », et devront évidemment s'inscrire dans les directives sanitaires.

L'équipe du CAPPEP vous souhaite une bonne reprise et reste à disposition



Rappel des coordonnées du CAPPES

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 – 079 477 50 09

Pour le Secondaire 2 et pour le cycle 3 (reprise de l'école en présentiel, gestion de classe, rentrée août) :

- Laurence Oro, collaboratrice :
Laurence.Oro@ne.ch – 079 597 27 46
- Grégoire Chabloz-Zmoos, collaborateur :
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 – 079 597 27 46

Pour la gestion de situations de crise :

- Grégoire Chabloz-Zmoos, collaborateur :
Gregoire.ChablozZmoos@ne.ch – 078 835 54 76

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 – 079 265 85 21
- Céline Panza, collaboratrice (CSLL ; EOCF ; CSVT ; CSVN) :
Celine.Panza@ne.ch – 079 309 29 52