



## Quelques propositions pour le retour en classe, après le confinement.

**Anne Férot-Vercoutère**

**Atelier du Lien**

Pour tisser des relations bienveillantes

06 30 61 15 05 / 04 76 38 50 88

<https://atelierdulien38.wixsite.com/monsite>

Il est essentiel de prendre soin de soi lorsqu'on prend soin des autres, et ce quel que soit le rôle et la posture au sein de l'établissement.

Voici quelques propositions à faire à l'école, au collège, au lycée pour prendre en compte les émotions et les besoins des adultes, comme des élèves.

Cette prise en compte du vécu de chacun au cours de cette période de confinement, et à présent au retour en classe, sera vitale et nécessaire, pour un climat serein et constructif.

**6 angles de vue sur la situation, 6 aspects et 6 regards sur la situation :**

J'ai besoin de bouger, je suis énérvé-e, j'ai besoin de me détendre

J'ai besoin de m'apaiser (Stress, peur, anxiété, nervosité)

Prendre soin de soi, de la relation Adulte/Adulte, Adulte/Jeune et Jeune/Jeune

Le masque me gêne et me fait mal

J'ai un coup de mou et j'ai besoin de retrouver de l'énergie

Je désire recréer le lien et la cohésion dans la classe



**J'ai besoin de bouger, je suis énérvé-e, j'ai besoin de me détendre**

- Des exercices de relaxation pour se détendre, s'apaiser ou retrouver de l'énergie
- Des temps de respiration, de cohérence cardiaque
- Des moments d'auto-massage, de do-in
- Le chant des voyelles
- De la brain-gym
- Des étirements de quelques minutes réalisables entre deux exercices scolaires
- Concours de grimaces pour rire
- Yoga pour enfants : calme et attentif comme une grenouille
- Yoga pour adolescents, méditation 3 minutes
- Jeux et activités de créativité

**J'ai besoin de m'apaiser (Stress, peur, anxiété, nervosité)**

**J'ai un coup de mou et j'ai besoin de retrouver de l'énergie**



**Je désire recréer le lien et la cohésion dans la classe**

- Jeux de coopération variés
- Jeux de confiance
- Des outils pour susciter la coopération
- Jeux d'expression en petits groupes de 4
- Jeux de connaissance de l'autre
- Activités suscitant confiance et tolérance
- Apprendre à s'affirmer et exprimer son point de vue
- Accepter le point de vue de l'autre, différent de soi

**Le masque me gêne et me fait mal**

- Quelques astuces pour supporter le masque
- Comment éviter les frottements du masque sur le visage
- Respirer et apprendre à faire abstraction
- Auto-massage et do-in du visage



**Prendre soin de  
soi, de la relation  
Adulte/Adulte,  
Adulte/Jeune et  
Jeune/Jeune**

- Remplir son réservoir de satisfaction, de joie de vivre, d'estime de soi, de sentiment d'être à sa place ...
- Pour pouvoir remplir celui des élèves
- Des techniques et routines pour prendre soin de soi
- Construire et co-construire le cadre relationnel
- Expression des Emotions et Besoins
- Accueillir les sentiments d'un élève en stress
- Approche de la CNV : Communication Non-Violente
- Renforcer l'estime de soi
- Eviter les pièges de la punition
- Encourager l'autonomie et la prise de responsabilité
- Connaître et éviter les obstacles à la communication par des outils de communication appropriés
- Créer un climat relationnel propre à développer la motivation intrinsèque ;
- Eviter les jugements créant des croyances limitantes sur l'élève
- Se sentir vivant et heureux
- Instauration de la sécurité, de la joie de vivre.

Chacun de ces chapitres peuvent être conjugués, "tricotés", **élaborés en fonction des besoins**, désirs et nécessités des adultes et des élèves.

Dans tous les cas la **démarche pédagogique** sera expérientielle et interactive, avec le groupe. Des capsules peuvent être dispensées en Zoom et d'autres en présentielle, selon la thématique et le temps imparti.

**Les référents** : Carl Rogers, Marshall Rosenberg, Thomas d'Ansembourg, Catherine Gueguen, Daniel Favre, Christophe André, Isabelle Filliozat.