

Guide pour faciliter le retour en classe



Une année

pas comme les autres





Comment et pourquoi faire un retour sur la crise avec les enfants ?

Le cahier reproductible *Une année pas comme les autres* a été conçu pour donner un coup de pouce aux enseignants et aux intervenants lors du retour en classe des élèves de la 1^{re} à la 6^e année du primaire à la suite de la période de confinement entraînée par la pandémie de la COVID-19. En effet, la crise sanitaire a bouleversé la vie de tout le monde, y compris celle des enfants, et cette situation hors du commun leur a probablement fait vivre du stress ainsi que toute une gamme d'émotions qu'il est important de considérer.

Les activités proposées dans le cahier ont pour but de permettre aux élèves de mieux **comprendre**, de **verbaliser** et de **normaliser** ce qu'ils ont vécu tout au long de la crise et à ce jour. Le document propose des outils d'expression ainsi que des questions de réflexion auxquelles les enfants peuvent choisir de répondre ou non. Dans le même ordre d'idées, s'ils en ont envie, ils peuvent partager leurs réponses et leurs réflexions lors d'une activité-causerie.

Le cahier comporte plusieurs pistes de réflexion qui portent sur des aspects positifs de la crise, l'objectif n'étant pas d'en minimiser les aspects négatifs, mais de favoriser le **bien-être** des élèves et de les **rassurer** en leur faisant voir les côtés positifs de ce qu'ils ont vécu et de ce qui peut ressortir de la crise.

L'outil offre également une occasion d'**informer** les enfants sur la situation et d'apaiser leurs **craintes** et leurs **appréhensions** par rapport à celle-ci. Le cahier devient ainsi un recueil personnel dans lequel chacun peut s'exprimer de différentes façons à propos de cette «année pas comme les autres».



Cahier de l'élève

Nom:

Ma vie durant le confinement

Nom: _____

1^{re} à 3^e année

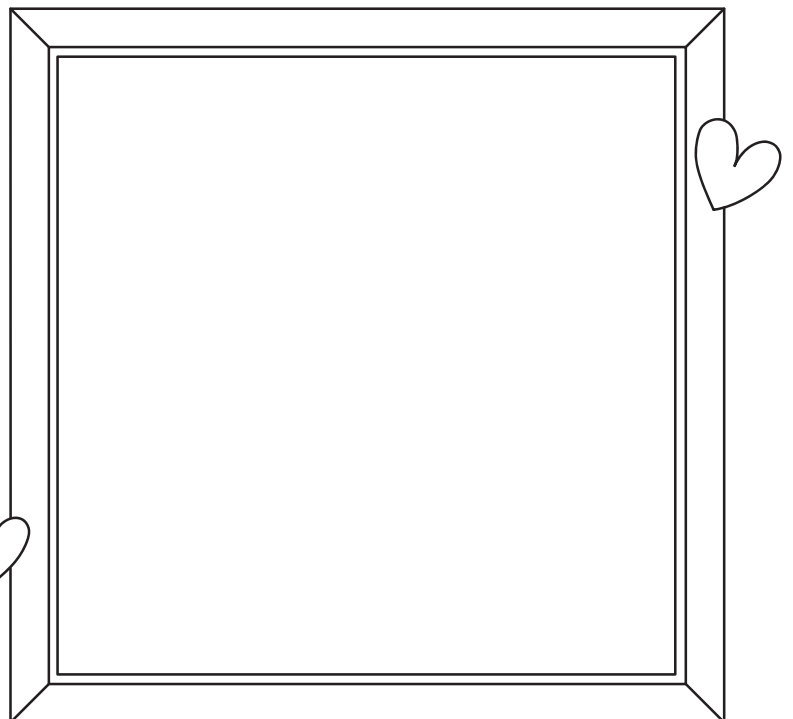
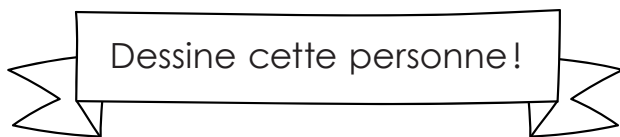
Pendant la période de confinement...

1. Qu'est-ce qui a été le plus différent par rapport à ton quotidien normal ?

2. Qu'as-tu aimé le plus ?

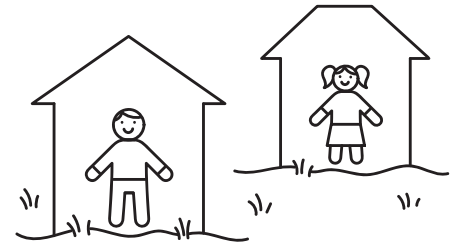
3. Qu'as-tu trouvé le plus difficile ?

4. De qui t'es-tu le plus ennuyé ?



Ma vie durant le confinement

1^{re} à 3^e année (suite)



5. De quelle activité t'es-tu le plus ennuyé ?

6. As-tu gardé le contact avec certaines personnes ? Qui ?
De quelle façon ?

7. Quel aspect du confinement ou quelle nouvelle habitude prise pendant le confinement aimerais-tu conserver ?

8. Quel est ton plus beau souvenir ?

A large, cloud-shaped thought bubble with a scalloped edge. Inside the bubble are seven horizontal lines for writing.

Ma vie durant le confinement

Nom : _____

4^e à 6^e année

Pendant la période de confinement...

1. Qu'est-ce qui a été le plus différent par rapport à ton quotidien normal ?

2. Qu'as-tu aimé le plus ?

3. Qu'as-tu trouvé le plus difficile ?

4. De qui t'es-tu le plus ennuyé ?

5. De quelle activité t'es-tu le plus ennuyé ?

6. As-tu gardé le contact avec certaines personnes ? Qui ? De quelle façon ?

7. Quel aspect du confinement ou quelle nouvelle habitude prise pendant le confinement aimerais-tu conserver ?

8. Y a-t-il une nouvelle activité que tu as appris à faire ? Laquelle ?

Ma vie durant le confinement

4^e à 6^e année (suite)




9. Quel est ton plus beau souvenir ?

10. Pendant cette période pas comme les autres, il serait normal que tu aies vécu toutes sortes d'émotions, dont du stress. As-tu ressenti du stress à certains moments ? Dans quelles situations ?

11. À un ou plusieurs moments, as-tu eu l'impression d'avoir peu de contrôle sur la situation ? Donne un exemple où cela t'est arrivé.

12. À un ou plusieurs moments, as-tu senti que la situation était imprévisible, que tu ne pouvais pas savoir ce qui allait arriver ? Donne un exemple où cela t'est arrivé.



L'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation, l'imprévisibilité et la nouveauté sont des « ingrédients » qui peuvent faire en sorte qu'une situation est stressante.

13. Ressens-tu encore des moments de stress par rapport au virus ? Si oui, lesquels ?

14. Te poses-tu encore des questions par rapport au virus ? Si oui, lesquelles ?

Un beau souvenir



Fais un dessin ou colle une photo d'un beau souvenir de ton confinement.

Mes idées sur papier



Choisis l'une des situations d'écriture suivante et écris un texte à partir de celle-ci.

- a)** Imagine une solution créative pour éliminer le virus. Décris cette solution comme si tu la proposais aux scientifiques ou au directeur de la santé publique.
- b)** Invente un jeu dans lequel tous les joueurs doivent être éloignés l'un de l'autre (d'un minimum de deux mètres). Décris ce jeu comme si tu l'expliquais à tes amis.
- c)** Rappelle-toi un moment drôle ou inhabituel de ta période de confinement. Raconte ce qui s'est passé.
- d)** Imagine une façon de venir en aide aux gens dans le besoin. Décris ce que d'autres personnes et toi pourriez faire pour les aider.
- e)** Quels sont, à ton avis, les effets positifs de la crise dans la société? Décris les côtés positifs que tu as observés.

Coloriage



Crédits: Collaboratrices au contenu:
Audrey-Ann Journault (Centre d'études sur le stress humain)
et Solène Bourque, psychoéducatrice

Illustrations: Anne-Laurie Dallaire
Révision linguistique: Caroline Laflamme
Graphisme: Stéphanie Gagnon