

Fiche programme accompagnement élèves

Premiers temps de déconfinement, retour en classe (1 semaine) : Ateliers de réflexion, météo intérieure, échanges

1^{er} niveau Identifier le ressenti

Sensations corporelles

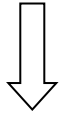
+

➤ Calme, quiétude, pouvoir se concentrer, réfléchir, rêver

-

- Besoin de se dépenser physiquement
- Besoin de frapper
- Fatigue physique, manque d'énergie
- Agitation, impossibilité de se concentrer
- Tensions musculaires dos, cou..

NE PAS TROP INSISTER SUR LE NEGATIF :
LE LAISSER S'EXPRIMER LIBREMENT, SANS
RELANCER OU SUSCITER



Emotions générées par ces sensations

- Colère
- Envie de violence
- Inquiétude
- Perte de motivation, d'envies
- Difficulté à contrôler ses réactions
-

2^{ème} niveau Exprimer

Laisser une trace écrite des réflexions et discussions, mais aussi des perspectives positives (Carte mentale par exemple affichée dans la classe)

Expériences vécues pendant le confinement:

+

- Arrêt de l'école (contraintes de la confrontation aux règles et aux consignes de travail)
- Rythme différent (contraintes du lever, du coucher, ...)
- Vie familiale, "vivre ensemble" activités avec parents, frères, sœurs, échanges, jeux
-

-

- Ne plus voir ses camarades
- Grands parents (EHPAD,...)
- Tensions familiales
-

Maladie (covid 19)
ou décès
d'un proche



**Orientation vers
Thérapeute**

Questionnements , Pensées récurrentes

- Où est-ce que j'en suis de mon année scolaire?
- A quoi ça sert de revenir travailler ensemble en classe ?
- Est-ce-que je suis en danger ici ?
- J'ai peur pour moi, pour mes proches
-

Faire émerger les besoins :

- ✚ Conserver ou trouver l'apaisement dans son cœur.
- ✚ Positiver : se concentrer sur les joies immédiates, celles de retrouver ses camarades, de les sentir à ses côtés, de pouvoir sortir et vivre les différents moments de la journée, de changer de lieux...
- ✚ Chasser les émotions négatives qui se sont accumulées pour dégager son ciel intérieur, et trouver un sens à tout ce qui a été, ou est vécu en ce moment.
- ✚ Se donner un but pour cette période.
- ✚ Se redynamiser, retrouver de l'énergie, de l'envie.
- ✚ Ne plus subir, se mettre en projet

Fin semaine de retour et semaines suivantes, retour en classe: Routine énergétique, EFT, Méditation

3^{ème} niveau
Travailler

REDYNAMISER

A l'arrivée le matin, par petits groupes : **Routine énergétique** ¹ (gestes kinésiologie bien identifiés) dans la cour.

Reprise d'une l'activité physique, sportive régulière (pas de sports collectifs possibles échanges de ballons, de balles -malheureusement!-) voir activités ludiques à base de course, par exemple.

1, 2 Voir documents joints

POSITIVER

Routines EFT ² deux fois par jour, et/ou en fonction des situations
Petite méditation quotidienne , sinon bihebdomadaire (10-15 min) avec visualisation : Travail sur lieu de ressourcement intérieur (petit lac, paysage, ressenti du bien-être) et chemin d'accès à ce lieu lorsque le négatif remonte. (Ce lieu de ressourcement est toujours présent en moi, depuis que je l'ai construit et que j'en connais le chemin. Il représente une force. un point d'appui.)

APAISER POUR AGIR

Petite méditation quotidienne sans visualisation : Les yeux sont fermés ou le regard centré sur un objet, la posture est simple et dynamique. Ce n'est pas une sieste, c'est un éveil. Orientation sur la perception de son corps, de sa respiration, les idées sont présentes mais passent comme des petits nuages dans mon ciel intérieur. Je ne m'arrête pas dessus, j'agis doucement sur ma respiration, en lui imprimant un rythme (visualisation de la flamme de la bougie pour aider..)
Je concentre tour à tour mon attention sur les petits bruits de la classe, puis les bruits extérieurs, puis à un signal je reviens vers la vie de classe.
On peut aussi se centrer sur la perception de la présence des autres autour de soi, en formant un réseau de conscience, puis de bienveillance.
Important : On débriefe ensuite 5 minutes en classe pour que chacun aie la possibilité d'exprimer son ressenti