

# Guide des activités de soutien psychosocial en classe



**FOOD FOR  
THE HUNGRY**

**viva**  
together for children

Ce guide a été produit pour soutenir l'atelier de formation, *soutien psychosocial pour les enfants en situation d'urgence pendant la pandémie de Covid-19 : Atelier de formation des enseignants*, développé par Viva et Food for the Hungry (FH) pour donner aux enseignants et au personnel administratif les moyens de s'occuper efficacement des élèves et de s'assurer qu'ils reçoivent le soutien psychosocial dont ils ont besoin pour faire face à la crise et retourner à l'école malgré la pandémie de COVID-19.

La plupart des activités et des idées incluses dans ce guide de ressources ont été produites par d'autres organisations, dont les liens sont fournis dans le manuel. Certaines activités ont été adaptées au contexte de l'apprentissage en ligne.

Sommaire du guide :

Créer un environnement favorable en classe p.3

Pauses p.4

Activités ciblées de soutien psychosocial en classe p.6

Bien-être des enseignants p.13

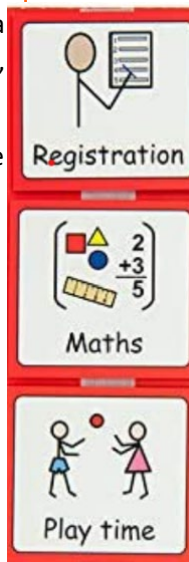
## Créer un environnement favorable en classe

### Créer une routine

L'un des soutiens psychosociaux les plus importants à l'école consiste simplement à créer et à maintenir une routine et une structure prévisibles qui aident les enfants à retrouver un cadre, une cohérence et de la sécurité dans leur quotidien.

- Dans une salle de classe, utilisez un **emploi du temps visuel**. C'est un outil formidable qui ne changera pas d'un jour à l'autre et mettra l'accent sur les routines familières telles que les heures d'étude, les heures de jeu et l'heure du déjeuner
- Établissez des routines en classe comme faire l'appel, et commencez toujours votre journée de cours avec une activité que les enfants apprendront à bien connaître, comme une chanson ou une activité de groupe
- Efforcez-vous de promouvoir **le calme** lorsque les enfants entrent et sortent de la salle

Une fois que vous avez commencé une nouvelle routine, **tenez-vous-y**. Cela aidera vos élèves à savoir où ils en sont et à quoi s'attendre, et ils seront ainsi mieux à même de gérer leurs émotions et leur comportement.



### Attentes réalistes

Les enfants se sentent en sécurité lorsqu'ils savent ce que l'on attend d'eux en termes de comportement et de réalisation des devoirs ; cependant, la crise peut avoir affecté leur capacité à se concentrer pendant de longues périodes. Plutôt que de modifier vos attentes, adaptez (si nécessaire) le format des activités en classe (par exemple, passez à des périodes d'apprentissage de 15 ou 30 minutes entrecoupées d'activités physiques pour stimuler l'attention et la concentration).

### Restaurer les liens

Les relations font partie intégrante de l'évolution sociale et du développement des enfants, et toute perturbation de leurs amitiés et de leurs relations sociales peut être vécue très difficilement. Essayez de trouver des moyens d'aider les enfants à rétablir des liens avec leurs camarades et éventuellement à développer de nouveaux groupes d'amis, en particulier si leurs amis ne sont pas retournés à l'école immédiatement ou s'ils sont placés dans différentes « bulles » d'enseignement.

Si ce n'est déjà fait, vous pouvez mettre en place un système à travers lequel les enfants sont placés par paires pour s'assurer que chacun dispose d'un soutien à l'école.

- **Offrez des choix** : aidez les enfants à retrouver une sensation de contrôle en leur donnant la possibilité de faire des choix, par exemple entre diverses activités en classe ou en choisissant des thèmes de devoirs
- Concentrez-vous sur les **qualités et les aspects positifs** : vous pouvez par exemple féliciter les élèves lorsque vous remarquez un comportement positif ou lorsqu'ils démontrent une qualité personnelle.
- **Entrez en contact avec les parents** : soyez prêt à communiquer avec les parents et à écouter leurs préoccupations concernant le retour des enfants à l'école ou d'autres problèmes
- **Créez des « espaces sûrs »** dans les salles de classe : ceux-ci pourront être utilisés lorsque les enfants ont besoin de temps pour se calmer ou si l'enseignant a besoin de temps pour parler en tête-à-tête à un enfant

## Pauses : courtes activités pour créer des pauses durant vos cours

Ces idées sont tirées de l'association *Mentally Healthy Schools* et du centre national *Anna Freud* pour les enfants et les familles. Certaines d'entre elles ont été adaptées pour permettre leur application dans le cadre de l'apprentissage en ligne. La feuille d'activités d'origine est disponible ici : <https://mentallyhealthyschools.org.uk/media/2210/rebuild-and-recover-brain-breaks.pdf>

Après le confinement, vos élèves peuvent avoir du mal à revenir s'asseoir à un bureau et à se concentrer pendant de longues périodes. Pour réduire leur agitation, entrecoupez vos leçons de pauses cérébrales, de courtes périodes d'activité pour maintenir leur cerveau et leur corps actifs. Faites-en fréquemment au début, puis réduisez-les à mesure que les enfants s'habituent à la routine.



Elles peuvent aussi servir à créer des pauses durant les cours en ligne. Les adaptations pour l'apprentissage en ligne sont signalées par ce symbole.

### Statues musicales



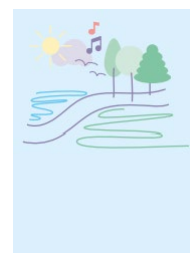
Jouez aux « statues musicales » en classe : les enfants dansent et se déplacent pendant que la musique joue, et doivent se tenir parfaitement immobiles lorsque la musique s'arrête. Demandez-leur par exemple de danser comme des robots ou comme des méduses. Lorsque la musique s'arrête, encouragez-les à rester immobiles dans une pose adaptée au thème. Plutôt que de faire s'asseoir les élèves qui ont bougé, choisissez à chaque tour le meilleur robot ou la meilleure méduse, etc. Encouragez aussi les enfants à penser à de nouvelles catégories de danse.



Pour l'apprentissage en ligne, demandez aux enfants de se déplacer, puis de se « figer » devant la caméra.

### Partez faire une promenade de santé

Emmenez les enfants faire une courte promenade de 5 minutes dans l'une des parties externes de votre école. Une fois que vous avez atteint votre destination, demandez-leur de fermer les yeux et de se concentrer sur leurs sens pendant 30 secondes. Demandez-leur de répondre dans leur tête : « Qu'entendent-ils ? Que sentent-ils ? Que ressentent-ils ? ». Demandez-leur d'ouvrir les yeux et d'observer de très près quelque chose, puis de rapporter ce qu'ils ont vu. Par binômes, les enfants peuvent partager ce qu'ils ont remarqué avant de revenir en classe.



Pour l'apprentissage en ligne, demandez aux enfants de s'arrêter et d'observer ce qui les entourent, où qu'ils soient.



### Mélangez-vous

Placez les enfants en cercle, espacez-les d'au moins 1 mètre. Vous ou un enfant au centre du cercle direz « Mélangez-vous si... », puis complèterez la phrase par une caractéristique, ex. : si vous avez les cheveux bouclés, si vous avez un frère. Les enfants qui se reconnaissent doivent échanger leurs places, et la dernière personne à échanger va au centre et pense à la prochaine déclaration.

### Miroir miroir

Demandez aux enfants de se mettre par paires, en se tenant à distance, mais face à face. Expliquez que l'un d'eux est la personne et l'autre doit en être le reflet dans un miroir ; ils doivent donc s'imiter autant que possible. Chaque fois que la personne bouge, le miroir doit la copier. En classe, encouragez des mouvements plus lents et légers, mais lorsque l'espace le permet, les enfants peuvent être plus mobiles. Faites-les alterner les rôles.



Pour l'apprentissage en ligne, un enfant peut être le « chef » et choisir les actions à répéter à l'écran, tandis que le reste de la classe l'imité.

### Créez une tempête musicale



Demandez aux enfants de tous taper d'un doigt de chaque main doucement sur leur bureau, comme le crépitement d'une pluie légère. Puis demandez-leur de rendre la pluie un peu plus forte en ajoutant un deuxième doigt. Continuez jusqu'à ce qu'ils finissent par battre de tous leurs doigts sur le bureau. Vous pourrez aussi vouloir ajouter des instruments pour faire le bruit du tonnerre. Signalez progressivement aux enfants de baisser le volume jusqu'à retrouver le léger crépitement, puis le silence. Vous pouvez aussi demander à un enfant de conduire la tempête.



Pour l'apprentissage en ligne, demandez aux enfants de faire le bruit de la même manière avec des objets de leur environnement. Vous pouvez utiliser la fonction « muet » de la plateforme pour ajouter des variations entre le vacarme et le silence.

### Dessiner l'invisible

Demandez aux enfants de se mettre par deux. L'un devient l'artiste et dessine une image simple en l'air avec son doigt. Son partenaire doit deviner l'image. Alternez pour qu'ils puissent tous les deux se divertir.



Pour l'apprentissage en ligne, les enfants peuvent à tour de rôle être « l'artiste » et dessiner sur leur écran, laissant les autres deviner. Vous pouvez également utiliser un outil de dessin en ligne ou un tableau blanc sur lequel ils pourront dessiner.



## Activités ciblées de soutien psychosocial en classe

### 1e thème : comprendre ce qui s'est passé et cultiver l'optimisme

#### L'heure de parler : Parlez de ce qui s'est passé



Il existe une idée reçue courante selon laquelle parler de l'évènement traumatique peut causer plus de problèmes ou amener un enfant à développer des réactions de détresse. Bien qu'il soit important de songer à la façon dont vous parlez à l'enfant qui a subi un traumatisme (et au type de réactions et de stratégies compensatoires que vous modélisez), parler de l'évènement et de ses sentiments ne le conduit généralement pas à développer de problèmes. Conseils pour parler aux enfants du traumatisme

ou de la crise :

- Mettre en place des règles autour de la « conversation sur la pandémie » pour limiter la modélisation potentielle de la détresse et des mécanismes d'adaptation inappropriés (par exemple, définir 10 minutes au début du cours pour parler de la crise)
- Contrôlez toutes les conversations qui renforcent la peur. Restez calme et transmettez un message clair sur ce que nous pouvons faire pour assurer notre sécurité.
- Planifiez ces séances lorsque vous bénéficiez d'une aide supplémentaire en classe. Un assistant pourra apporter un soutien autant aux enfants qu'à l'enseignant, si nécessaire.
- Il est très important que les enseignants conservent le rôle d'« éducateur » lorsqu'ils soutiennent l'enfant. N'oubliez pas que vous pouvez faire appel à d'autres soutiens au sein de l'école si vous pensez qu'un enfant en a besoin.
- Concentrez-vous sur les changements positifs, ainsi que sur les forces et les stratégies d'adaptation positives dont l'enfant a fait preuve depuis l'évènement traumatisant.
- Il peut être difficile pour les jeunes enfants d'en parler. Certains enfants communiquent mieux à travers le dessin ou les jeux.
- Chez les enfants plus âgés, parler peut inclure des problèmes plus complexes et la manière dont la famille a été touchée.
- Parler peut encore être un exercice utile pour les enfants qui ont perdu des êtres chers pendant la pandémie. Il est néanmoins important d'être conscient du contexte familial de l'enfant lorsque cela est possible pour anticiper et planifier ses réactions émotionnelles.

Ces conseils sont fournis par [Emerging Minds](#)

#### Activité de théâtre de groupe : qu'est-il arrivé à notre communauté ?

**Objectif :** encourager les enfants à partager leurs expériences, en racontant ce qui est arrivé à leur communauté à la suite de la pandémie, du désastre ou de la crise.

Demandez aux enfants de former des groupes de quatre ou cinq.



Expliquez-leur qu'ils disposent d'environ 10 minutes pour préparer une histoire silencieuse qu'ils devront mimer aux autres groupes. Celle-ci devrait durer entre trois et cinq minutes et raconter quelque chose qui est arrivé à la communauté suite à la catastrophe ou à la pandémie.

Après 10 minutes, demandez à chaque groupe de présenter son histoire. Demandez aux spectateurs d'essayer de mettre des mots sur celle-ci pendant qu'ils regardent le mime. À la fin de l'histoire de chaque groupe, prenez le temps d'aborder ce qui a été présenté.

Posez des questions pour favoriser la conversation, telles que :

- Qu'est-ce qui s'est passé ? Qui a fait quoi ?
- Quels étaient les sentiments des personnes dans l'histoire ?
- Est-ce que cela s'est produit dans toute la communauté ou seulement à certains endroits ?
- Selon vous, que pourrait-on faire différemment si cela se reproduisait ?

Terminez l'activité en posant les questions ci-dessous :

- Qu'avez-vous ressenti en faisant ces mimes ?
- À quoi cela vous a-t-il fait penser, en ce qui concerne votre communauté et l'impact de la crise ?

*IFRC et Save the Children, The Children's Resilience Programme: Understanding Children's Wellbeing*

### **Lâcher prise et regarder en avant : activité en classe ou devoirs**

Il y a beaucoup de choses que nous n'avons pas pu faire à cause du coronavirus : voir des amis, embrasser les grands-parents, faire du shopping ou visiter un endroit préféré. Cette feuille d'activités encourage les enfants à accepter et à renoncer aux choses qu'ils ont manquées à cause du confinement, et à anticiper les choses qu'ils vont pouvoir faire à l'avenir.

#### **Choses que j'ai manquées — Lâcher prise**



Parlez aux enfants des choses qu'il ne pouvait pas faire pendant le confinement. Ils peuvent écrire ou dessiner chaque idée sur un petit morceau de papier. Demandez-leur ce qu'ils pensent de tout ce qu'ils ont perdu. On ne peut pas changer cette situation, il nous faut accepter que ces occasions aient disparu pour toujours. Un par un, froissez les morceaux de papier et jetez-les, en les laissant partir pour de bon.

#### **Choses que j'anticipe — Prévisions**



Encouragez les enfants à faire une liste ou à dessiner tout ce qu'ils ont hâte de faire dans un proche avenir. Collez leur travail sur le mur de la classe ou à la maison, pour leur rappeler les bonnes choses qui les attendent. Ils peuvent ajouter de nouvelles idées à tout moment.

Cette activité a été créée par Partnership for Children et est disponible ici : [Partnership for Children, Letting go and looking forward](#)

## 2e thème : exprimer ses sentiments et ses émotions

### Le jeu du miroir

**Objectif :** stimuler la coopération et la concentration et considérer différentes émotions.

1. Demandez aux enfants de se placer en deux lignes.
2. Expliquez qu'une ligne sera celle des miroirs et l'autre ligne sera celle des acteurs.
3. Les deux animateurs feront ensuite une démonstration du jeu. L'enseignant évoque une émotion positive, telle que la force, le courage, la bravoure, le bonheur, la paix, et les acteurs interprètent cette émotion.
4. Les miroirs essaient de copier l'acteur dans les moindres détails.
5. Chaque ligne alternera entre les rôles d'acteur et de miroir pour chaque émotion, et l'animateur s'assurera de maintenir le contrôle ! C'est lui qui annoncera l'émotion, et aussi les inversions entre les lignes d'acteurs et de miroirs.



Pour l'apprentissage en ligne, tous les enfants peuvent jouer les émotions et les sentiments exprimés par l'enseignant en même temps.

*Save the Children, (2006) Psycho-Social Structured Activity Program*

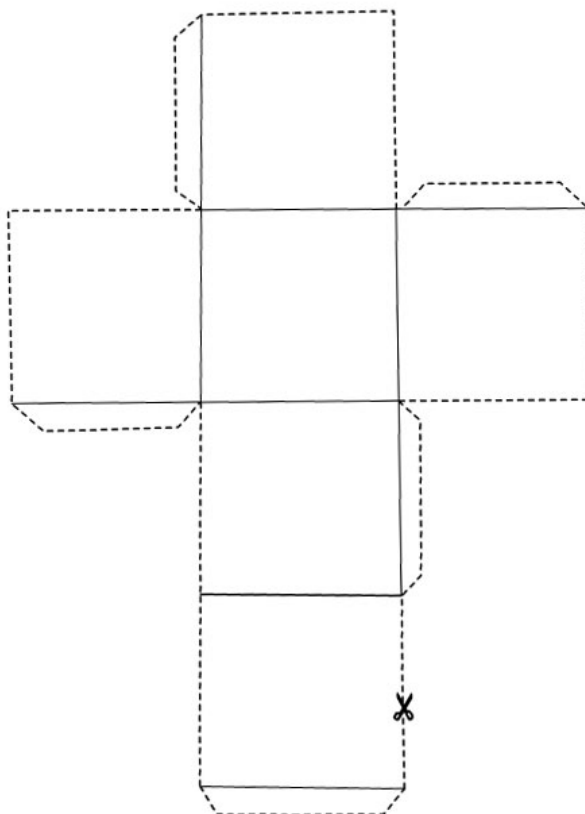
### Dés des sentiments

**Objectif :** aider les enfants à se sentir à l'aise avec leurs sentiments

**Vous aurez besoin :** d'un dé ou un cube avec un sentiment ou une image d'une émotion sur chaque face. Incluez des sentiments positifs et négatifs, par exemple : excitation, joie, peur, fierté, colère, tristesse.

Vous pouvez également utiliser un dé normal et associer une émotion à chaque chiffre avant de commencer.

Ce jeu est plus adapté aux petits groupes. Chaque personne lance les dés, puis raconte une fois où elle a ressenti l'émotion montrée sur les dés. Assurez-vous que chacun sait qu'il peut passer son tour s'il le souhaite.



Demandez : « Est-ce toujours facile d'exprimer nos sentiments ? Lesquels sont les plus difficiles ou les plus faciles à partager ? »

Parlez de l'importance d'écouter les autres et de respecter les sentiments de chacun.



## Suivi des sentiments

(à jouer individuellement avec chaque enfant)

Ce simple outil de suivi des émotions et des activités est conçu pour aider les enfants à identifier ce qui déclenche des émotions et les moments de positivité dans leur vie de tous les jours. Lorsqu'un enfant ressent des émotions intenses, il peut parfois avoir du mal à en identifier les causes particulières. Il peut aussi avoir des difficultés à utiliser des stratégies d'adaptation qui fonctionnent bien pour lui. L'enfant peut travailler avec un adulte pour effectuer ce suivi tout au long d'une journée à l'école, en nommant et en hiérarchisant ses sentiments et en les associant à des événements de la journée qui peuvent avoir intensifié les émotions positives ou négatives. Un examen régulier avec un adulte l'aidera à identifier les moments de la journée qui ont conduit à des émotions positives ou négatives et peut l'aider à en déterminer la cause.

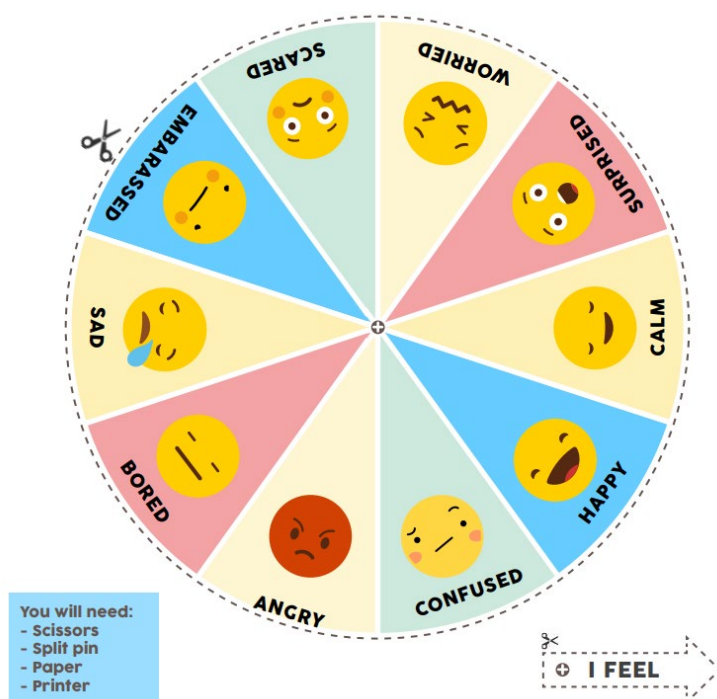
Les résultats peuvent ensuite être utilisés pour planifier d'autres moments d'émotions positives, identifier les événements déclencheurs à éviter et développer une base de stratégies d'adaptation pour l'enfant.

L'outil de suivi des sentiments est créé par [Mentally Healthy Schools](#)

FEELINGS TRACKER				COMPLETED WITH _____			
				DATES _____			
				NAME _____			
MONDAY				TUESDAY			
	ACTIVITY	FEELING	REASON (optional)		ACTIVITY	FEELING	REASON (optional)
1				1			
2				2			
3				3			

## La roue des émotions

(à jouer individuellement avec chaque enfant)



La roue des émotions peut être utilisée avec des enfants de tout âge ayant du mal à exprimer les émotions qu'ils ressentent. En identifiant une image, ils peuvent transmettre leurs sentiments. En utilisant la roue régulièrement tout au long de la journée, vous aiderez les enfants et les jeunes à observer la nature variable de leurs sentiments et pourrez diminuer l'anxiété associée à certains sentiments. Il est préférable que des adultes montrent comment participer à cette activité. Jouez à la roue des émotions ensemble : l'adulte commence et identifie ce qu'il ressent actuellement. Il peut ensuite en discuter davantage avec l'enfant avant de passer à son tour.

Les enfants peuvent dessiner leur propre roue des émotions, en se basant sur le modèle ci-dessus. La roue des émotions est créée par [Mentally Healthy Schools](#)

### 3e thème : développer leur amour-propre et leur confiance en soi.

#### Mon drapeau

**Objectif :** permettre l'expression personnelle et la créativité, promouvoir l'estime de soi et la confiance.

**Vous aurez besoin de :** papier ou support pour dessiner ou peindre et d'accessoires artistiques pour stimuler la créativité, comme des feutres, des crayons de couleur, des craies de cire, des paillettes, de la colle, de la peinture, du tissu, des ciseaux, de vieux magazines, etc.



1. Demandez aux enfants de s'asseoir en petits groupes et donnez à chacun une gamme d'accessoires artistiques.

Dites-leur que chacun va fabriquer son propre drapeau. Celui-ci peut être associé à leurs traditions et à leur famille, à ce qu'ils aiment ou n'aiment pas ou à une activité dont ils sont fiers.

2. Donnez-leur 15 minutes pour créer leur drapeau. Ils peuvent faire tout ce qu'ils veulent avec le papier servant de base au drapeau : le couper en forme de drapeau, le peindre, le colorier avec des crayons de couleur, coller des images de magazines dessus, etc. en utilisant n'importe quel accessoire. Demandez aux enfants d'écrire leur nom au dos.

3. Lorsque tout le monde a terminé, demandez-leur de s'asseoir en cercle et de parler des drapeaux qu'ils ont créés.

4. Demandez maintenant aux enfants de vous aider à attacher les drapeaux en guirlande sur un long morceau de ficelle. Si vous le pouvez, accrochez-les dans la salle de classe.

*World Vision Creativity with children. A Manual for Children's Activities*



Pour l'apprentissage en ligne, les enfants peuvent remplir le drapeau à la maison ou pendant le cours et le montrer à l'écran.

#### Je suis un superhéros



Ces modèles à imprimer, répartis par tranche d'âge, utilisent le concept de superhéros pour encourager les enfants à explorer leurs propres super pouvoirs, leurs qualités et leurs talents. Leurs créations peuvent ensuite être partagées avec l'enseignant suivant, comme activité de transition, ou conservées pour réfléchir à leurs points forts.

L'activité « je suis un superhéros » est créée par [Mentally Healthy Schools](https://mentallyhealthyschools.com/)



Pour l'apprentissage en ligne, les enfants peuvent remplir l'activité à la maison ou pendant le cours.

## Personne ne sait ce que je peux faire

**Objectif :** développer l'estime de soi et la confiance en partageant des informations personnelles avec les autres. Renforcer la cohésion et le respect du groupe en écoutant attentivement et en se concentrant sur ce que les autres disent.

**Vous aurez besoin :** d'espace pour faire deux cercles.

1. Demandez aux enfants de former deux cercles : un cercle intérieur et un cercle extérieur, avec le même nombre d'enfants dans chacun (si leur nombre est impair, l'enseignant peut rejoindre un cercle). Demandez-leur de se faire face.
2. Demandez à chaque enfant de dire à l'autre, à tour de rôle, quelque chose que ce dernier ne sait peut-être pas à son sujet. Il doit s'agir d'une qualité, d'une compétence ou d'une caractéristique positive.  
Par exemple : « *Personne ne sait que je peux coudre mes propres vêtements.* »
3. Une fois que le premier binôme s'est exprimé, applaudissez ou émettez un son pour indiquer qu'il est temps de bouger : le cercle intérieur reste immobile, tandis que le cercle extérieur se déplace d'une personne vers la droite. Continuez ainsi jusqu'à ce que chaque enfant dans le cercle intérieur ait parlé avec chaque enfant dans le cercle extérieur.
4. Maintenant, demandez aux enfants de former un grand cercle et de s'asseoir.
5. Demandez-leur maintenant de partager quelque chose qu'ils ont appris sur un camarade. Il ne doit pas y avoir de répétitions, chacun des enfants doit être mentionné.
6. Lorsque tout le monde a été cité, posez les questions ci-dessous.

*Qu'avez-vous ressenti en parlant d'une qualité ou d'une compétence que vous ne partagez pas normalement ?*

*Avez-vous entendu des qualités ou compétences que vous aimeriez acquérir ?*

*IFRC et Save the Children, Children's Resilience Programme*

## 4e thème : favoriser la coopération et les relations positives entre eux

### Le train des promenades loufoques

**Objectif :** donner de l'énergie aux enfants et les entraîner à travailler ensemble.

**Vous aurez besoin :** d'espace.

1. Demandez aux enfants de former un cercle. Maintenant, demandez-leur à tous de se tourner vers la droite.
2. L'enseignant rompt le cercle pour créer un début et une fin. Dites maintenant au chef de file de commencer à marcher. La personne derrière lui doit copier exactement ce qu'il fait. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde dans la file marche exactement de la même manière.
3. Le train peut aller n'importe où et le chef peut changer sa façon de marcher, faire des bruits, agiter les bras et ainsi de suite ; les autres doivent copier exactement chaque mouvement et chaque son.
4. Après environ 30 secondes, changez et laissez quelqu'un d'autre prendre la tête. Continuez à changer jusqu'à ce que le temps prévu pour l'activité soit écoulé.

*World Vision Creativity with children. A Manual for Children's Activities*



## Copiez-moi

Adaptez cette activité pour l'apprentissage en ligne en demandant à un enfant de définir une action ou un mouvement que tout le monde doit copier à l'écran. L'enseignant pourra aussi passer d'un enfant à l'autre en les nommant.

## Travailler ensemble

**Objectif :** encourager l'observation, la prise de conscience, le respect de l'autre et la concentration

**Vous aurez besoin :** d'un bâton de la longueur d'un crayon ou d'un stylo avec un capuchon pour chaque enfant.

Le but du jeu est d'empêcher les bâtons de tomber sur le sol. Pour maintenir les deux bâtons en équilibre, les enfants doivent s'observer de près et réagir rapidement. Ils doivent apprendre à s'adapter aux mouvements de l'autre. Ce n'est pas facile.

Selon leur nombre, le jeu peut être organisé avec des enfants debout en triangle, en deux lignes ou en cercles.

Plus il y a de participants, plus le jeu est difficile.

1. Donnez à chaque binôme deux bâtons, de préférence de même longueur.
2. Demandez aux enfants de se tenir face à face, espacés de la longueur du bâton.
3. Montrez avec l'un des enfants comment réussir l'activité : placez une extrémité du bâton contre le bout de l'index de la main droite du premier enfant et l'autre extrémité au bout de l'index de la main gauche de l'autre enfant.
4. Pour maintenir le bâton en équilibre, les deux enfants doivent appliquer une légère pression.
5. Demandez-leur maintenant de placer le deuxième bâton entre le bout des index de la main libre de l'autre. Maintenant, demandez-leur d'essayer de faire un pas vers la gauche ou la droite tout en maintenant les bâtons en équilibre !
6. Terminez le jeu une fois que tout le monde a réussi à maintenir les bâtons stables pendant un certain temps.

*Demandez : « Était-ce difficile de maintenir les bâtons en équilibre ?*

*Qu'avez-vous dû apprendre pour réussir ? »*

*Si certains des enfants essaient également de faire l'activité en groupes élargis, demandez-leur :*

*« Était-ce plus difficile à plusieurs ? Qu'avez-vous appris en matière de communication et de patience ? »*

*IFRC/Save the Children et Catholic Aids Action Namibia (2003) Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS*



## Parler dans l'ordre

Pour l'apprentissage en ligne, mettez les élèves au défi de dire leurs noms dans le bon ordre, ou attribuez à chacun une image, un mot ou un numéro et demandez-leur de les exprimer dans le bon ordre.

Par exemple, si chaque enfant choisit ou reçoit une image d'animal, les enfants peuvent les exprimer par ordre de taille, du plus petit au plus grand, avec chaque enfant disant le nom de son animal au bon moment dans la série. Continuez à vous entraîner jusqu'à ne plus vous tromper et avancer rapidement !

Vous pouvez adapter cette activité en fonction de l'âge et des capacités de la classe : par exemple, les enfants peuvent donner leur taille ou leur anniversaire dans l'ordre, ou tout autre élément lié à un sujet sur lequel vous travaillez en classe !

## Bien-être des enseignants

### Moments de pleine conscience

Ce conseil provient de [Mind](#) et s'appuie sur leur document : « *Mindful Moments in Difficult Times* »

La pleine conscience est une technique que vous pouvez apprendre et qui consiste à faire un effort particulier pour remarquer ce qui se passe dans le moment présent (dans votre esprit, votre corps et votre environnement). Cela peut vous aider à devenir plus sensible à vous-même, plus calme et plus à même de gérer des pensées et des sentiments difficiles.

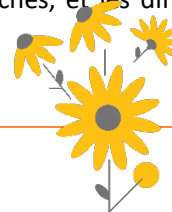
Chaque personne fonctionne différemment, si vous trouvez qu'un exercice n'est pas utile, essayez-en un autre. Vous pouvez également essayer de les adapter à vos besoins, pour qu'ils s'intègrent plus facilement à votre quotidien.

#### Analyse corporelle

Il s'agit de déplacer lentement votre attention vers différentes parties du corps, en commençant par le haut de la tête et en descendant jusqu'au bout de vos orteils. Vous pouvez vous concentrer sur les sensations de chaleur, de tension, de picotements ou de relaxation de différentes parties de votre corps.

#### Déplacement, marche ou course en pleine conscience

Observez la sensation du mouvement de votre corps. Remarquez la brise contre votre peau, la sensation de vos pieds ou de vos mains contre différentes textures sur le sol ou les surfaces proches, et les différentes odeurs qui vous entourent.



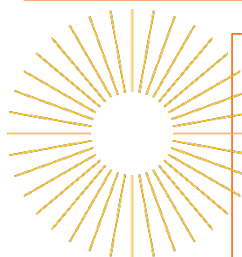
#### Promenade du crayon



Faites promener votre stylo ou crayon sur la page pendant une minute. Déplacez-le lentement sur la page, de manière fluide et aléatoire, en vous concentrant sur les formes que vous créez à chaque instant. Ne laissez pas le crayon ou le stylo quitter la page avant que le temps ne soit écoulé.

#### Respirer

Placez les mains sur le ventre, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant deux minutes, en remarquant simplement la montée et la descente de votre estomac lorsque vous inspirez et expirez.



#### Rayon de soleil

Asseyez-vous sur le sol dans une position confortable. Fermez les yeux et respirez lentement et profondément. Imaginez un soleil vif et brillant. Ressentez-le sur votre visage. Respirez lentement et laissez le soleil réchauffer votre visage. Imaginez qu'il vous réchauffe les épaules et le dos. Imaginez que le soleil vous réchauffe les bras. Continuez à inspirer et expirer lentement et calmement. Imaginez la chaleur du soleil se répandre vers vos jambes. Enfin, sentez celle-ci jusqu'au bout des doigts et des orteils. Lentement, étirez les bras au-dessus de la tête et allongez les jambes et les pieds devant vous. Inspirez profondément et penchez-vous vers vos pieds. Expirez lentement et asseyez-vous. Prenez une autre inspiration et expirez profondément, puis ouvrez lentement les yeux.

### **Bien-être des enseignants : plan d'action bien-être**

Un plan d'action bien-être peut vous aider à mettre en place de bonnes pratiques pour prendre soin de vous. Nous vous recommandons d'y penser à l'avance, pour qu'il soit déjà applicable lorsque vous rencontrez des difficultés. Un plan d'action bien-être est un document évolutif, vous pouvez donc continuer à le compléter et à le réviser au fur et à mesure que vous trouvez d'autres idées qui vous aident.

#### **Qu'est-ce qui m'aide à me sentir bien ?**

(ex. : courir, boire une tasse de thé, écouter de la musique, parler à un ami, prendre une pause déjeuner)

#### **Que puis-je faire chaque jour pour me sentir bien ?**

(ex. : faire de l'exercice, dormir et manger ainsi que des choses qui vous rendent heureux)

#### **Qu'est-ce que je veux éviter de faire tous les jours ?**

(ex. : surfer sur les réseaux sociaux, me mettre la pression)

#### **Quels sont mes signes avant-coureurs de détresse ?**

(ex. : je me sens dépassé, je ne réponds pas aux messages)

#### **Que puis-je faire si je remarque que je m'effondre ?**

(à qui est-ce que je peux parler et qu'est-ce que je peux faire pour me venir en aide ? Pensez à une personne qui peut vous aider ainsi qu'aux activités ou actions que vous pouvez faire pour vous aider)



