



Revenir à l'école ...

Prendre le temps de se parler

Nous allons reprendre le chemin de l'école. Mais il ne s'agira pas d'une rentrée ordinaire. Nous le savons toutes et tous ...

Voici donc quelques idées pour appréhender ensemble ce moment particulier dans lequel se mêleront les marques du confinement mais aussi la joie des retrouvailles, les inquiétudes, les doutes, les espoirs...

Il sera essentiel de prendre le temps de se retrouver, de parler de ce qui a été vécu, de ce qui a été ressenti.

Il sera sans doute aussi nécessaire d'accompagner les questionnements pour aujourd'hui, pour demain, pour après.

Par-delà la parole donnée, voici des propositions pour nourrir ces échanges.

Agnès Castel
IEN Poitiers Sud

Je me souviens... d'après G Perec

L'œuvre de Pérec

« Les souvenirs égrenés dans le livre de Perec commencent tous sauf un¹ par Je me souviens et sont numérotés.

Courts, de quelques mots à quelques lignes, ces fragments mêlent tous les thèmes, objets quotidiens, actualités, souvenirs de famille, d'école, littérature...

Selon la présentation que fait Perec de cet exercice de mémoire, ces je me souviens sont :

« des petits morceaux de quotidien, des choses que, telle ou telle année, tous les gens d'un même âge ont vues, ont vécues, ont partagées, et qui ensuite ont disparu, ont été oubliées ; elles ne valaient pas la peine de faire partie de l'Histoire, ni de figurer dans les Mémoires des hommes d'État, des alpinistes et des monstres sacrés.

Il arrive cependant qu'elles reviennent, quelques années plus tard, intactes et minuscules, par hasard ou parce qu'on les a cherchées, un soir, entre amis ; c'était une chose qu'on avait apprise à l'école, un champion, un chanteur ou une starlette qui perçait, un air qui était sur toutes les lèvres, un hold-up ou une catastrophe qui faisait la une des quotidiens, un best-seller, un scandale, un slogan, une habitude, une expression, un vêtement ou une manière de le porter, un geste, ou quelque chose d'encore plus mince, d'inessentiel, de tout à fait banal, miraculeusement arraché à son insignifiance, retrouvé pour un instant, suscitant pendant quelques secondes une impalpable petite nostalgie. »

Proposer aux élèves d'écrire leurs « Je me souviens » du confinement.
(pour les plus jeunes, ceci peut être réalisé en dictée à l'adulte)

- Chacun doit commencer par « Je me souviens » et
- Chaque souvenir doit être court (de 1 à quelques phrases)
- Tous les thèmes peuvent être abordés
 - Les sensations (isolement, étrangeté, ...)
 - Les sentiments (joies, tristesses, colères, frustrations, inquiétudes, espoirs...)
 - Les activités (seul, ensemble, quotidiennes, exceptionnelles...)
 - Les lieux (du confinement, qui manquaient pendant le confinement, réels ou imaginaires...)
 - Les premières sorties (pourquoi faire ? impressions ressenties...)
 - Le retour à l'école
- Le ton est libre (humoristique, factuel, décalé...)

Les « je me souviens » peuvent être ensuite :

- Mélangés : pour obtenir un ouvrage collectif, un peu désordonné puis partagés (blog de l'école, ENT, ...ou par birbes sur twitter)
- Imprimés comme souvenirs personnels
- Exposés dans l'école sur un mur partagé pour réaliser le mur des « je me souviens » du confinement.
- Transformés en émission radio

Ce qui m'a aidé...

L'idée est de permettre à chacun de rechercher le positif, ce qui l'a soutenu et aidé pendant le confinement.

Selon l'âge des élèves, plusieurs options pourront être envisagées :

- *Dessiner ce qui nous a aidé*
 - *Réaliser une composition avec l'ensemble des dessins des enfants*
 - *Puis faire dessiner un cadre avec le mot « merci »*
- *Faire la liste de ce qui nous a aidé (objets, personnes, musique, livres, messages...)*
 - *Chacun peut faire sa liste et l'illustrer*
 - *Les listes peuvent ensuite être partagées pour créer un nuage de mot collectif*
- *En faire une œuvre photo en créant une composition :*



- *Ces listes, dessins, compositions peuvent ensuite être partagés sur le blog de l'école, l'ENT, twitter ... ou exposés dans l'école*

On peut aussi partager sur le site ::

<https://www.lagrandelessive.net/inventons-notre-histoire/>

Le questionnaire à partager...

Voici une liste de questions pour réfléchir à ce que chacun de nous a vécu pendant le confinement. L'idée est de répondre à ces questions sincèrement pour mieux se connaître et comprendre ce qu'on a vécu.

En fonction de l'âge des élèves on peut choisir les questions et leur nombre. D'autres questions peuvent aussi être proposées par l'adulte ou par les élèves. Les élèves peuvent répondre à l'écrit, ou en dictée à l'adulte, ou en s'enregistrant.

1. Comment vas-tu ? (Quel est ton état d'esprit ?)
2. Le mot qui te vient en premier en tête quand tu penses au confinement ?
3. Ce qui t'a le plus manqué pendant le confinement ?
4. Ce qui t'a fait plaisir ? (Ce qui t'a fait du bien ?)
5. La phrase que tu as dit le plus pendant le confinement ?
6. La phrase qu'on t'a le plus répétée pendant le confinement ?
7. Ce dont tu te souviendras toujours ?
8. Ce que tu aurais eu envie d'inventer pendant le confinement ?
9. Ce que tu as découvert et que tu ne savais pas ?
10. Ce que tu as appris à faire ?
11. Ce que tu as fait et que tu n'aurais pas dû faire ?
12. Ce que tu aurais dû faire mais que tu n'as pas fait ?
13. Ce que tu as aimé pendant le confinement ?
14. Ce que tu as détesté pendant le confinement ?
15. Ce dont tu es fier ?
16. Est-ce que tu as changé pendant le confinement ?
17. Ce dont tu as le plus envie aujourd'hui ?
18. Qu'as-tu envie de dire à ceux que tu retrouves après le confinement ?
19. Qu'as-tu envie de dire à tous ceux qui ont travaillé pour nous aider pendant le confinement ?
20. Ce que tu attends encore ?



Et si on comptait...



L'objectif est de s'amuser avec les mathématiques autour de la thématique du confinement.

On pourra par exemple

- *Compter le nombre cumulé pour les personnes présentes*
 - *De journées de confinement*
 - *D'heures confinées*
- *Trouver le pourcentage, la fraction*
 - *Du temps passé confiné sur l'année 2020 (jusqu'à maintenant, jusqu'à la fin de l'année)*
 - *Du temps passé confiné par rapport à sa vie (à comparer entre adultes et enfants)*
 - *Du temps passé confiné par rapport à l'année scolaire*
- *Tracer et parcourir notre confinement*
 - *Définir une mesure pour 1 journée (choisir l'étalon en fonction de l'âge des élèves)*
 - *Tracer le continuum des journées de confinement (autour de la cour, sous le préau ...)*
 - *Mesurer la longueur obtenue*
 - *Essayer de parcourir la distance obtenue le plus vite possible, se chronométrer (en courant, à cloche pied, ...), classer les temps, les comparer ...*

Ma petite musique...

Proposer aux élèves l'écoute de plusieurs morceaux de musique, de différents styles, différentes atmosphères, différentes époques...

Demander à chaque élève d'en choisir une pour parler de l'expérience vécue pendant le confinement.

Chacun à son tour pourra :

- *Présenter aux autres son choix et l'expliquer*
- *Ecrire un message pour accompagner la musique de son choix. Les mots des élèves seront associés ensuite sur l'affiche de chaque musique.*
- *Faire d'autres propositions de musique à faire écouter aux autres, en expliquant pourquoi. Une « play list » partagée pourra ainsi être constituée.*

Des idées de musiques à proposer :

- *Sur l'effort collectif, la solidarité :*
 - *Grand corps malade, effets secondaires*
 - *Ensemble (Sinclair)*
 - *Toi + moi (Grégoire)*
 - *Ils sauvent des vies (Goldman)*
 - *Sans sortir sûr qu'on s'en sortira (les Enfantastiques)*
 - *On fait comme si, Calogero*
- *Sur la durée, les émotions ressenties*
 - *Il y a le temps (les Enfantastiques)*
 - *Makambo, Geoffrey Oryema*
 - *Erik Satie, Gymnopédie n°1*
 - *Akira Kosemura, DNA*
 - *Sergueï Rachmaninov, Concerto pour piano n°2, deuxième mouvement*
 - *Air, Alone in Kyoto*
 - *Beethoven, sonate au Clair de Lune (n°14)*
 - *Radiohead, daydreaming*
 - *Ravel, le Boléro*
 - *Tinariwen, Sastanàqqàm*
 - *Bach, Sarabande*
 - *Morcheeba, Big Calm*
 - *Thegheri, Souad Massi,*
- *Pour rire un peu*
 - *Pour louper l'école (Aldebert)*

Préparer le retour des autres

Les élèves ne seront pas tous présents en même temps. Ils peuvent donc préparer un message pour ceux qui vont leur succéder dans la classe. Celui-ci peut prendre plusieurs formes :

- *Un dessin à l'intention d'un camarade*
- *Un carnet partagé dans lequel chacun à son tour écrira un message pour celui qui lui succédera.*
- *Une affiche pour la classe*
- *Une banderole dans le couloir*
- *Un message sur la porte de la classe*
- *Un début d'histoire que les autres devront continuer (comme un cadavre exquis)*
- *Une chanson, un comptine, enregistrée*
- *Un album, un poème, qui a été particulièrement apprécié*
- *Une énigme mathématique à résoudre...*



Trouver en soi la sérénité.

Il ne faut pas oublier l'importance et le rôle du corps dans ce retour. Si certaines activités sportives ne seront pas possibles, d'autres pratiques corporelles peuvent avoir toute leur place.

Respiration guidée (voir fiche explicative page suivante) :

- *La mettre en place 3 fois par jour*
 - *Premier temps collectif en classe le matin*
 - *Retour de la récréation*
 - *Retour de la pause méridienne*
- *Proposer de pratiquer 1 minute de recentrage*
 - *Avant de parler du vécu pendant le confinement*
 - *Quand l'émotion apparaît*
 - *Quand la tension monte*

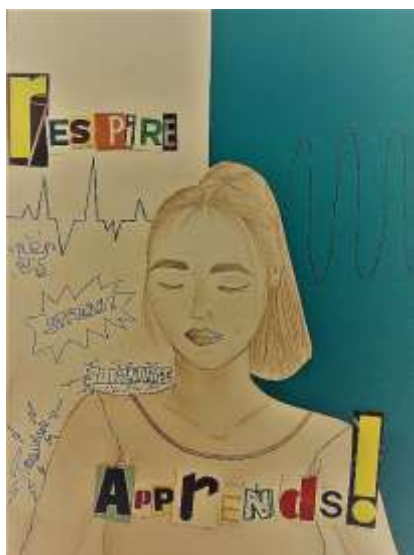


Relaxation pour enfants

- <http://circ-bois-guillaume.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/activites-de-relaxation-en-classe-ac-rouen.pdf>
- *En maternelle* <http://circlillebonne.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article199>
- <https://grandirzen.fr/yoga-pour-enfant-15-postures-anti-stress/>,

Pratiques corporelles de bien être

http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden17-pedagogie/sites/dsden17-pedagogie/IMG/pdf/les_pratiques_corporelles_synthese-def.pdf



#RespirEnsemble

Pratiquer la **respiration guidée** (cohérence cardiaque), ensemble ou individuellement, pour gérer ses émotions, le stress, et dépasser les difficultés.

Un outil au service du **bien-être des enfants et des adultes.**

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une pratique respiratoire très simple, gratuite, à la portée de toutes et tous.

Quels bénéfices ?

Dans ce contexte si particulier, la pratique de la respiration guidée peut-être un appui pour maîtriser son stress, ses émotions, et trouver un équilibre au quotidien.

En prenant appui sur les travaux du médecin David O'Hare, cette pratique a été expérimentée dans les académies de [Poitiers](#) (équipe de circonscription de Poitiers Sud) et de la [Réunion](#). Les résultats attestés par les chercheurs témoignent du bénéfice de cette pratique pour ceux qui l'ont mise en œuvre, adultes comme enfants, et ont été relayés aussi dans des reportages nationaux comme celui-ci : [19.45 des élèves très inspirés](#)

En suivant ce lien : [ceux qui ont testé sont ceux qui en parlent le mieux](#) , vous pourrez découvrir son impact sur ceux qui l'ont mise en œuvre dans le cadre du projet de recherche, professionnels et élèves.

Comment pratiquer la respiration guidée ?

Pour la mettre en place avec vos enfants les plus jeunes vous pouvez utiliser cet outil : [respire avec le poisson O.Zen](#) en leur proposant de le faire trois fois par jour (par exemple une fois le matin, une fois en début d'après-midi et une fois après le goûter)

Pour pouvoir la pratiquer vous-mêmes, et pour les enfants plus grands, vous trouverez des [informations complémentaires](#) et des guides respiratoires à votre disposition, sur le site de David O'Hare : [La respirothèque](#).