

Le vécu pendant le confinement

L'objectif est ici de permettre aux élèves de :

- s'exprimer sur la situation vécue, sur le sentiment d'appartenance à la classe et sur le retour à l'école ;
- échanger sur le coronavirus pour mieux comprendre les changements vécus ;
- repérer toutes les activités faites chez eux et qui ont été ressources ;
- engager un travail sur les émotions.

Des activités pour tous

- « **Robin est confiné à la maison** » (cycle 1)

D'après *Robin est confiné à la maison*, Ado Riana, 2020, Paris, HappyLivres.
Album téléchargeable gratuitement : [ici](#).

Exploitation pédagogique : [ici](#).

Travailler sur les émotions à partir de cet album : [ici](#).



- « **Mon héroïne, c'est toi** » (cycles 2 et 3)

Comment combattre le Covid-19 lorsque l'on est un enfant, écrit et illustré par Helen Patuck pour l'UNESCO et diffusé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), destiné aux 6-11 ans.

Album téléchargeable gratuitement : [ici](#). Vidéo de l'histoire lue : [ici](#).

Exploitation pédagogique : [ici](#).

Travailler sur les émotions à partir de cet album : [ici](#).

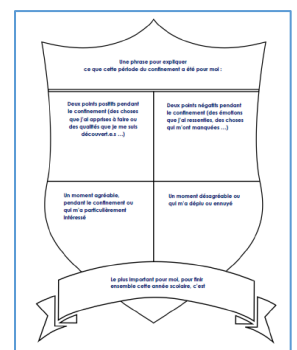


- **Les blasons au temps du confinement** (Cycle 3)

Les blasons et armoiries du Moyen Âge rendaient compte de l'identité des personnes, des familles, à partir de symboles. Ils étaient souvent accompagnés de devises.

Avec cette épidémie de Covid 19 et ce long temps de confinement, il est proposé aux élèves de réaliser leur propre blason au temps, non pas des chevaliers, mais du confinement.

Exploitation pédagogique et blason à imprimer : [ici](#).



Pour travailler sur les émotions liées au confinement avec des élèves à besoins éducatifs particuliers : la ressource du SDEI31 et du GSSCE est accessible [ici](#).



Des supports accessibles pour les élèves présentant des TSA

Pour éviter au virus de circuler, nous avons dû respecter un temps de **confinement**.*

- Les écoles ont été fermées,
- les enfants faisaient leurs leçons à la maison.

*confinement : rester à la maison pour se protéger et arrêter la circulation du virus.

Pendant le confinement, certains adultes ont fait du télétravail**.

Le personnel soignant a accueilli beaucoup de malades.

Les magasins alimentaires étaient ouverts.

**télétravail : travailler à la maison en utilisant un ordinateur

A l'hôpital, il y avait beaucoup de malades graves.

Certaines personnes ont été suivies en service de réanimation**.

Beaucoup de personnes n'ont pu être guéries et sont mortes.

*Être en réanimation : soins pratiqués par un médecin pour soigner un malade grave

Quels sont les symptômes* du Covid ?

La personne malade peut avoir de la température,

des difficultés de respiration,

une toux sèche avec un mal de gorge.

*symptôme : signe d'une maladie

Tous les soirs, à la télévision, il y avait un point sur la situation, sur l'évolution de la maladie.

Tous les soirs, à 20h00, les gens applaudissaient les soignants pour les encourager et les remercier pour tout ce qu'ils faisaient.

En respectant les gestes barrières, tout le monde a participé aux efforts demandés pour vaincre le virus.

Pendant le confinement, beaucoup de magasins et autres lieux étaient fermés :

- Les piscines
- Les cinémas
- Les parcs

Pour sortir, un document par personne devait être rempli.

Un temps de sortie d'une heure par jour était permis.

Il fallait respecter les distances de sécurité.

Pendant le confinement, les visites à la famille n'étaient pas autorisées.

Les séances de soins n'étaient pas possibles non plus.

Des échanges par visio ou par téléphone ont permis d'avoir des nouvelles des amis ou de la famille.

A partir du 11 mai, le **déconfinement**** a été organisé. Des gestes barrières sont toujours à suivre :

- porter un masque pour éviter de contaminer ou d'être contaminé quand on sort,
- respecter les distances de sécurité,
- se laver soigneusement les mains.

**déconfinement : autorisation de sortir

Avec le déconfinement, les écoles peuvent accueillir les enfants, les services de soins aussi.

Certains magasins peuvent rouvrir.

Quand le virus ne sera plus un danger pour chacun de nous,

nous serons autorisés à revoir nos familles, nos amis :

nous pourrions retourner à la piscine, au cinéma.

Vivre avec ce virus a entraîné des sentiments très divers chez nous :

- peur d'être malade,
- chagrin quand une personne mourait,
- espoir de guérir,
- joie d'être guéri ou d'apprendre qu'un proche était guéri.

Et toi ? Que veux-tu dire sur ce que tu as vécu pendant le confinement ?

- As-tu eu peur ?
- As-tu compris ce qui se passait ?
- As-tu des questions à poser ?
- Tu vas pouvoir écrire, dessiner ou coller des pictogrammes pour t'exprimer.

Ce que j'ai vécu pendant le confinement :

Source : Dév'Ergo - [Lien de téléchargement des supports pour les élèves présentant des TSA](#)

Mes relations sociales et familiales

Pendant le CONFINEMENT

Actuellement, quelles sont les personnes...
 ...que je ne peux plus voir ni contacter ?
 ...qui me manquent le plus ?

Actuellement, quelles sont les personnes...
 ...avec lesquelles je suis en contact physiquement ? ... avec lesquelles je reste en contact virtuel ?

Avec le DECONFINEMENT progressif

Quelles sont les personnes que le virus empêchait de revoir/retrouver ? Y a-t-il des personnes que l'ai moins envie de revoir/retrouver ?

Quelles sont les personnes que je voudrais revoir plus tard (car cela n'est pas encore possible) ?

Mes émotions

Pendant le CONFINEMENT

Quelles sont les émotions que je ressens et à quelle intensité ?

Exemple: "J'ai ressenti énormément de joie" Exemple: "Je n'ai pas ressenti de joie"

Joié Inquiétude Tristesse
 Colère Calme Enthousiasme

Les émotions que je me sent agréable en ce moment... Les émotions que je me dérange en ce moment...

Je retrace mes expériences pendant le confinement :

Je me suis senti(e) joyeux(e) quand... Je me suis senti(e) inquiet(e) quand...
 Je me suis senti(e) triste quand... Je me suis senti(e) en colère quand...
 Je me suis senti(e) calme quand... Je me suis senti(e) enthousiasmé(e) quand...

D'autres émotions que j'ai vécues...

Informations sur la section de mes émotions :

- Tout le monde ressent des émotions, mais chacun les vit différemment.
- Les émotions changent au cours de la journée et en fonction des situations.
- Je peux ressentir plusieurs émotions à la fois, qui se mélangent.
- Le confinement a produit des changements, qui peuvent être chez moi un stress important et contenir de stress et une sorte de tension qui provoque un mélange ou de violentes émotions.
- Par exemple :
 - Je dois rester à la maison et j'ai perdu des habitudes qui me font du bien ;
 - Je ne vais plus là où j'aime aller ;
 - Je ne vois plus les personnes auxquelles je suis habitué(e).
- Avec le déconfinement, je vais peut-être ressentir des émotions différentes et difficiles à comprendre.
- Par exemple :
 - La reprise de mes activités va peut-être estimer des frustrations et des contraintes ;
 - Il est possible que je ne parvienne pas à gérer des situations que j'avais apprise à gérer.
- Comprendre et parler des émotions que l'on ressent permet de mieux les vivre. Il existe des activités pour affiner les émotions négatives et favoriser les émotions positives.
- Dans cette période pleine de changements, je peux être accompagné(e) de personnes qui m'aideront à gérer mes émotions et à appliquer ces astuces.

Ateliers/Conseils

Toutes les émotions sont tout à fait normales et ressenties par beaucoup de personnes, adultes comme enfants !

Pour être plus détendu(e) et moins stressé(e) :

- Je peux exprimer ce que je ressens et comment je me sens :
 - Si c'est possible pour moi, je l'écris avec des mots ;
 - Si c'est trop difficile pour moi, je peux le faire de plusieurs, de dessins ou de pictogrammes.

Exemple de "valentines des émotions"

Le matin ou le soir, je peux mettre une photo de moi en fonction de l'émotion que je ressens.

Je peux aussi le faire en me couchant, mes émotions à peut-être changer ?

(Modèle à imprimer dans la boîte à outils)

Exemple de "journal des émotions"

À la fin de chaque journée, je peux noter quelle émotion a dominé mes pensées.

Cela me permet de mieux comprendre comment évoluent mes émotions en fonction de ce qu'il se passe dans ma vie.

Je peux créer de mes émotions à différentes personnes :

- À ma famille
- À une personne qui m'aide (le médecin, le psychologue, l'orthophoniste, l'enseignant ou encore à mes copains qui ont peut-être les mêmes sentiments)

Si le fait arrive pas à exprimer mes émotions avec des mots, je peux fabriquer des outils pour m'aider à exprimer comment je me sens !

Exemple de "bouteilles des émotions"

Il est possible d'imprimer dans la boîte à outils

Exemple de "roues des émotions"

Il est possible d'imprimer dans la boîte à outils

Une activité simple et agréable de toute la famille :

"Mon petit bonheur du jour"

Régulièrement, je prends 15 minutes pour réfléchir à un petit moment de bonheur que j'ai vécu dans la journée.

Je peux le garder dans ma tête ou bien l'écrire dans un carnet intime. Cela me fera de beaux souvenirs, que je pourrai relire chaque jour me sentir mieux être.

Cette activité peut aussi être partagée avec mon entourage, chaque jour pour parler de ce qu'il a vécu de positif.

Qu'en est-ce que tu ressens ?
 Quand est-ce que ça t'est arrivé ?
 Pourquoi ça te rend(e) heureux(se) ?

Je profite du moment présent et je salue le souvenir de cette émotion très agréable !

Source : CRA Centre Val de Loire - [Lien de téléchargement des supports pour les élèves présentant des TSA](#)