



© Sasiistock / iStock

# Aller vers demain

**Garder le cap de notre embarcation malgré les tempêtes**

# Garder le cap de notre embarcation malgré les tempêtes



**Depuis deux ans, nous avons essuyé de nombreuses tempêtes, faisant face à une succession interminable de vagues.**

Nous tentons de garder la tête hors de l'eau, en faisant notre possible pour nous adapter – et parfois nous suradapter – au rythme des flots.

<b>précarité sociale et financière</b>	<b>isolement</b>	<b>instabilité</b>
<b>autotests à faire pour les grands et les tout-petits</b>	<b>insécurité physique et psychique</b>	<b>enfants à faire travailler à la maison pour fermeture ou suspension de classe</b>
<b>nouveaux protocoles sanitaires</b>	<b>changements de rythmes</b>	
	<b>incapacités à envisager un avenir plus serein</b>	
	<b>suspension des projets</b>	

Comme dans toute embarcation, il nous appartient de :

- **garder le cap,**
- **faire face aux inquiétudes qui légitimement surgissent,**
- **nous réapproprier le temps, en dépit des ruptures de rythme imposées par les vagues successives,**
- **continuer à envisager sereinement l'avenir,**
- **tenir bon et rebondir, comme nous sommes parvenus à le faire depuis mars 2020.**

**Adaptons-nous aux nouveautés de ce temps et réfléchissons à ce qui nous pousse à agir !**

Deux choses semblent essentielles aujourd'hui :

**définir où nous voulons aller pour donner du sens à nos actes**

**se réapproprier le vivre-ensemble et la fraternité au sein de nos communautés**

Les difficultés traversées collectivement font grandir, elles deviennent une force sur laquelle il est possible de s'appuyer tout au long de sa vie, pour renforcer sa sécurité intérieure et savoir rester serein face aux aléas de la vie.

Dans notre société, les crises se vivent sur un mode plus individuel que collectif, et ce depuis plusieurs décennies.

Chacun s'adapte de son côté et comme il le peut aux changements.

La crise sanitaire que nous traversons devrait au contraire nous amener à nous adapter collectivement, tout en sachant que chacun réagit à l'adversité d'une manière qui lui est propre (sidération, colère, dépression...) et en acceptant que cela puisse générer de l'incompréhension, des inquiétudes ou du désarroi.

Toute histoire de vie, de pays, de société est faite de cycles, de crises et de mutations qui sont autant d'occasions de développer sa résilience.

Ces crises provoquent des ruptures : il y a un avant et un après. Les périodes qui leur succèdent invitent à se repositionner.

Il n'est pas possible de faire comme si de rien n'était : nous devons nous questionner, faire évoluer nos jugements, nous ajuster, même si nous ne savons ni si l'horizon va se dégager, ni ce que nous réserve l'avenir.

Même si la situation est transitoirement inconfortable, elle porte en elle une opportunité de changement : sachons nous en saisir !

## Comment accompagner l'insécurité ou la souffrance induite par ce que vivent les enfants et les jeunes ?

“ On en a tous assez, mais on est obligés de faire avec le port du masque, les gestes barrières... ”

Si nos peurs sont légitimes et nous fragilisent, évitons autant que possible de les projeter sur nos enfants, sous peine de les insécuriser.

Les enfants et adolescents peuvent éprouver de la culpabilité à l'idée d'avoir peut-être contaminé un ami, un frère ou une sœur :

**les rassurer en leur expliquant que nul ne sait quand, où et par qui il a pu être contaminé, afin de les déculpabiliser.**

Quelles que soient les peurs ou inquiétudes qui peuvent apparaître (*peur de la maladie, peur d'être hospitalisé, peur de la mort, crainte des auto-tests, de transmettre le virus, d'être vu comme celui qui transmet la maladie, inquiétude de ne plus voir ses amis...*) et qui sont différentes pour chacun :

**encourager à en parler, les évoquer avec les enseignants, trouver des livres ou des jeux qui favorisent l'expression des émotions, relativiser les informations transmises par les médias.**

Malgré la limitation des contacts physiques et de certains liens sociaux dans les établissements scolaires, du fait des mesures sanitaires :

**faire confiance aux capacités des enfants et des jeunes à trouver d'autres moyens de maintenir les relations avec leurs pairs.**



© Tinnakorn Jorruang / iStock

Les adolescents expérimentent, cherchent les limites, bravent l'interdit. Cela fait partie des étapes normales de leur développement :

**savoir faire preuve de souplesse, leur laisser des espaces de liberté suffisants et les accompagner dans le dialogue.**

D'après un sondage OpinionWay réalisé pour Vers Le Haut (Observatoire des jeunes et des familles, octobre-novembre 2021), 75% des jeunes se disent optimistes pour l'avenir :

**les aider à se projeter, malgré leurs peurs, dans un après plus réjouissant.**

Aidons-les à **cultiver cet optimisme** et à accepter que l'avenir soit imprévisible.

Amenons-les à **prendre conscience des forces qu'ils ont développées** pendant ces deux ans et sur lesquelles ils vont pouvoir s'appuyer toute leur vie :

**l'adaptabilité, l'autonomie, la patience, la responsabilité, la résilience...**

Continuons à **donner du sens** et à **faire du lien** entre les moments qu'ils vivent.

Allons **chercher leur motivation** et **les valeurs qui les habitent.**



## Comment accompagner les jeunes et les familles ?

**Nous avons appris à composer et à nous adapter, sollicitons encore notre intelligence et notre créativité pour faire face à l'imprévisibilité de la situation.**

**En tant que parents, sachons rechercher et valoriser ce qui est positif.**

### Les jeunes

**Encourager à verbaliser les émotions :** utiliser la roue des émotions avec les plus jeunes (voir p.6), des albums comme « Au fil des émotions, dis ce que tu ressens », le dessin animé Vice-Versa, proposer des temps d'échange aux plus âgés...

**Se réapproprier le temps :** faire un planning A et un planning B pour éviter de subir les ruptures de rythme qui peuvent être imposées, aider les enfants à anticiper pour faire face aux situations déstabilisantes (si je suis cas contact, j'aurai un nouvel emploi du temps... si mon copain est absent, avec qui vais-je jouer ? etc.). Maintenir un rythme régulier (heures de lever et de coucher, avec de la souplesse en fonction des suppressions de cours...).

**Faire des projets à court terme** (le lendemain, la semaine, le mois), **à moyen terme** (les deux ou trois mois à venir, la fin de l'année scolaire), **à long terme** (cet été, l'an prochain...).

**Pourquoi ne pas raconter notre histoire familiale depuis mars 2020 ?** Mettre des mots et des images ensemble, pour intégrer le trauma et garder une trace de cette période particulière.

*Faisons appel à notre créativité pour accompagner et dédramatiser !*



### Les familles

**Solliciter des professionnels** (médecins, psychologues...) si les peurs sont trop ancrées et envahissent la sphère familiale.

**Participer à des groupes de paroles** entre parents, entre jeunes... accompagnés de professionnels.

**Appeler la plateforme APEL service** au 01 46 90 09 60, du lundi au vendredi de 9h à 18h ou le mardi de 14h à 19h (anonyme et gratuit).

**Contactez les psychologues de l'éducation** de l'Enseignement catholique.

# Comment sortir des fausses représentations sur le COVID-19 ?

1/2

## Qu'est-ce que le COVID-19 ?

C'est un virus observé pour la 1<sup>re</sup> fois en Chine fin 2019.

Il s'agit d'une maladie infectieuse due au virus SARS-CoV-2.

La grande majorité des personnes atteintes par le COVID-19 ne ressentiront que des symptômes bénins ou modérés et guériront sans traitement particulier.

Cependant, certaines tomberont gravement malades et auront besoin de soins médicaux, voire en décéderont.

## Qu'est-ce qu'une pandémie ?

Une pandémie est une épidémie présente sur une large zone géographique internationale.

Elle touche une partie importante de la population mondiale.

## Comment se transmet-il ?

Le virus peut se propager lorsque de petites particules liquides sont expulsées par la bouche ou par le nez, quand une personne infectée tousse, éternue, parle, chante ou respire.

Ces particules sont de différentes tailles, allant de grosses gouttelettes respiratoires à de petites gouttelettes appelées aérosols.

Vous pouvez être infecté en inhalant le virus si vous vous trouvez à proximité d'une personne atteinte par le COVID-19, ou en touchant une surface contaminée puis vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Le virus se propage plus facilement en intérieur et dans les espaces bondés.



© Freepik

## Quelles conséquences pour l'organisme ?

Il fatigue l'organisme, donne des courbatures (un peu comme la grippe) et peut occasionner une gêne respiratoire.

Dans les formes les plus graves, la gêne respiratoire peut être très importante et obliger les médecins à placer les patients sous oxygène. Certains sont hospitalisés, parfois en service de réanimation.

Il y a deux façons de produire des anticorps pour combattre un virus :

- être contaminé par le virus (symptômes plus ou moins forts),
- se faire vacciner contre le virus (moins de symptômes).

Actuellement, il est trop tôt pour comprendre tous les mécanismes de propagation de ce virus, pourquoi certains individus ne développent pas de symptômes quand d'autres en sont fortement affectés, pourquoi certains peuvent l'attraper à plusieurs reprises, pourquoi d'autres le gardent longtemps dans l'organisme (avec plus ou moins de symptômes)...

# Comment sortir des fausses représentations sur le COVID-19 ?

2/2

## Que sont les variants ?

Le virus se transforme très rapidement, il change de « visage », c'est pourquoi on parle de variants depuis 2 ans.

### Que sait-on sur la nature des variants du SARS-CoV-2 ?

Les virus se caractérisent dans leur immense majorité par une évolution génétique constante, plus ou moins rapide. Elle survient notamment suite à des changements (mutations) ou suppressions (délétions) dans leur code génétique. Pour un virus comme le SARS-CoV-2, l'émergence de variants au cours du temps est donc un phénomène attendu.

Plusieurs variants du SARS-CoV-2 ont aujourd'hui un impact démontré sur la santé publique (augmentation de la transmissibilité, évolution de la gravité de l'infection ou encore échappement immunitaire). Ils sont identifiés via des analyses de risque et éventuellement qualifiés de variants préoccupants (« variants of concern », ou VOC, en anglais).

Les premiers variants préoccupants (VOC) sont apparus à la fin de l'année 2020. Ils font l'objet d'une dénomination internationale, définie par l'OMS et basée sur l'alphabet grec :

- Le **variant Alpha** s'est rapidement propagé en France après son introduction fin 2020 et est devenu majoritaire en mars 2021.
- Les **variants Beta et Gamma** ont également circulé au premier semestre 2021, de manière toutefois moindre.
- Le **variant Delta** est apparu en mai 2021 et a rapidement remplacé les précédents variants : il est devenu majoritaire en France en juillet 2021 et représentait plus de 99% des variants circulant à partir du mois d'août 2021.
- Le **variant Omicron** est le dernier VOC apparu, fin novembre 2021, et sa diffusion est actuellement croissante.



© Helin Loik-Tomson / iStock

## Pourquoi les gestes barrières ?

### Les gestes barrières permettent de protéger :

- chacun de nous, individuellement,
- ceux que nous rencontrons au quotidien.

### Ils sont importants pour tous :

- porter un masque pour éviter que nos projections respiratoires aillent vers les autres et vice-versa ;
- se laver les mains régulièrement pour éliminer le virus sur nos mains ;
- nettoyer ce que nous touchons (table, chaise...) pour éviter que le virus reste sur ces surfaces ;
- aérer pour renouveler l'air de la pièce et éviter ainsi une concentration trop importante de virus ;
- tousser dans son coude pour éviter que les gouttelettes ne se propagent dans l'air de la pièce ;
- garder une juste distance entre les personnes quand cela est possible.



# Et pour aller vers demain...

Éduquer, c'est armer les jeunes générations face aux épreuves de la vie, c'est favoriser l'émergence de leurs capacités de résilience, pour qu'ils deviennent des citoyens heureux et épanouis.

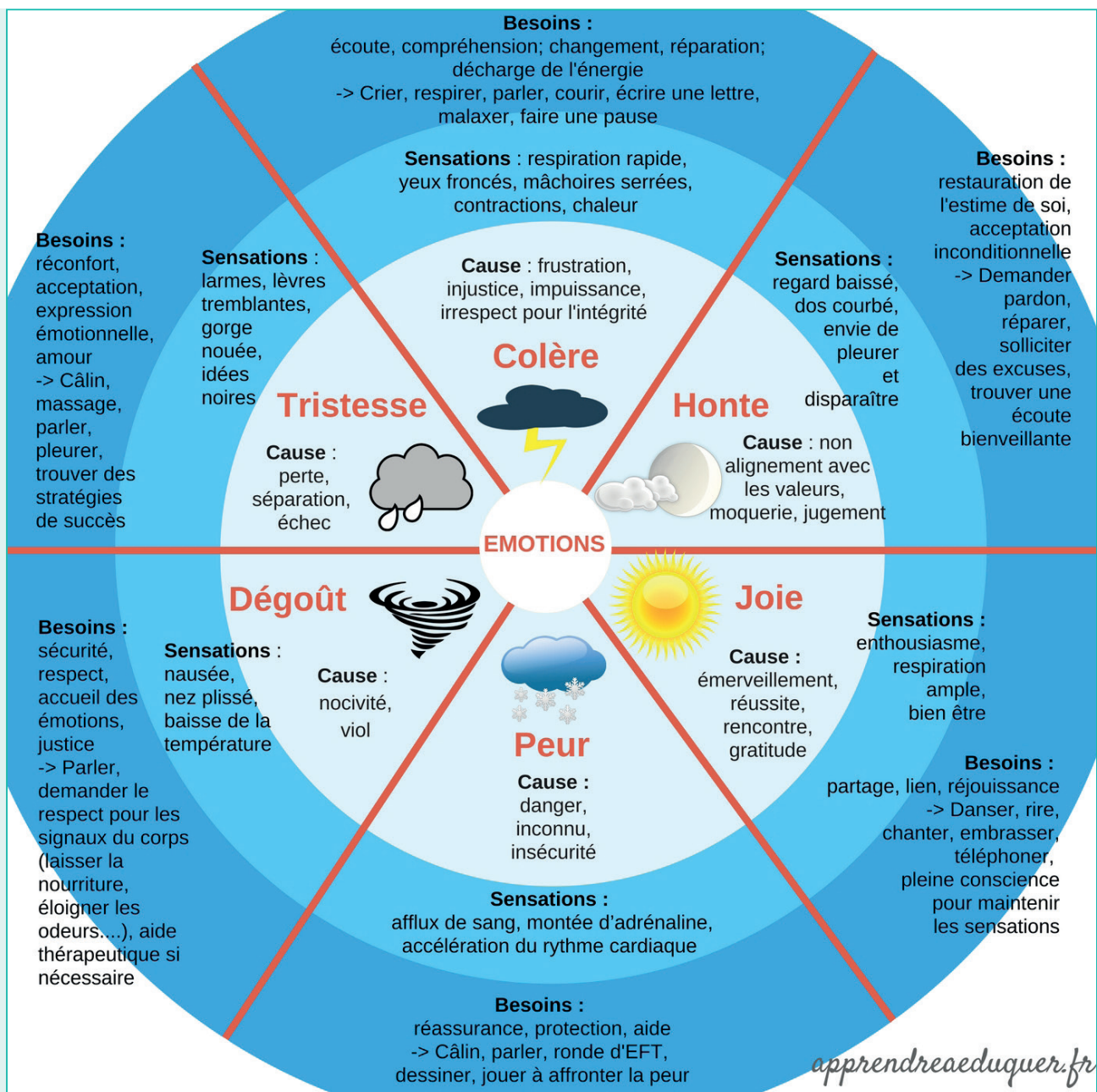
## Pensons à ce qui nous a rassemblés

Rappelons-nous en particulier des élans de solidarité qui nous ont réunis depuis mars 2020 (soutien aux soignants, aide des jeunes aux personnes âgées, manifestations diverses...).

## Sauvegardons l'avenir

Continuons à transmettre aux enfants et aux jeunes nos valeurs éducatives, des savoirs et des savoirs-être qui leur permettront de rester debout dans les prochaines tempêtes comme dans les temps plus calmes.

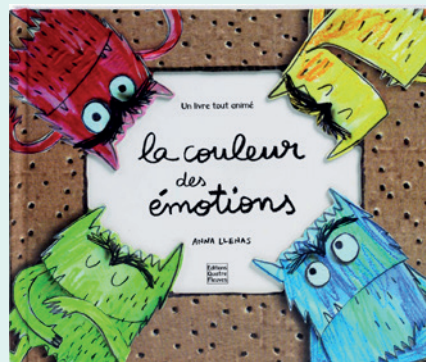
La roue des émotions, un outil à télécharger gratuitement sur le site [apprendreaeducer.fr](http://apprendreaeducer.fr)



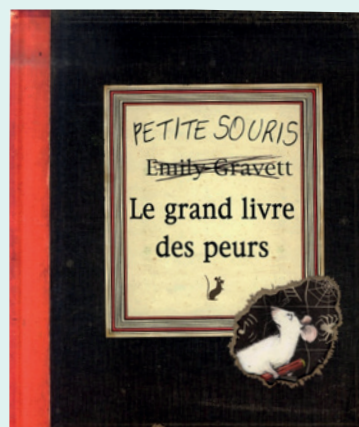
# Bibliographie



© iStock/Prostock-Studio

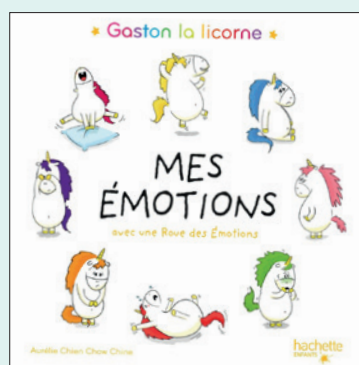


**La couleur des émotions** est un album écrit par Anna Llenas, illustré par Marie Antilogus et publié chez Quatre Fleuve. Ce grand classique de la littérature jeunesse aborde de façon simple et ludique le sujet des émotions. La version pop-up offre un plus indéniable à ce bel album.



Tout le monde a peur de quelque chose. La peur peut terrasser l'être le plus courageux. **Le grand livre des peurs** d'Emily Gravett est un livre indispensable

pour parvenir à triompher de ses peurs... grâce à l'expression artistique ! Ses pages comportent des espace vides pour affronter ses peurs par le biais du dessin, de l'écriture ou du collage.



**Mes émotions** de Gaston est un album écrit et illustré par Aurélie Chien Chow Chine et publié chez Hachette enfants. Gaston

est une petite licorne avec une crinière aux couleurs de l'arc-en-ciel... lorsqu'il va bien. Dès qu'une émotion forte le submerge, sa crinière et sa queue changent de couleur !

**À l'intérieur de mes émotions** est un album écrit et illustré par Clotilde Perrin et publié chez Seuil Jeunesse.

Ce que mange la peur, les chansons préférées de la joie... ce livre permet de découvrir les émotions sous toutes les coutures. Il contient également des pop-ups qui le rendent encore plus attrayant.

