ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᓕᕆᔨᒃᑯᑦ
Department of Education
Ilinniaqtuliqiyikkut
Ministère de l'Éducation

2020-21
Trousse RESTORE pour le retour à l'école au Nunavut

ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Table des matières

Écoles Inuuqatigiitsiarniq 2

Modèle RESTORE de retour à l'école..... 4

Comment mettre en œuvre le modèle RESTORE..... 5

Cercles RESTORE..... 5

Cercles de conversation..... 7

Empathie 10

Sécurité 12

Traumatisme 15

Opportunité 18

Relations 20

Engagement 22

Pour les dernières informations concernant la COVID-19 et les mises à jour des ministères du GN dans toutes les langues :
https://www.gov.nu.ca/fr/sante; https://www.gov.nu.ca/fr

INUK | ANG | IKW | FR INUK | ANG | IKW | FR

Trousse RESTORE pour le retour à l'école au Nunavut

Écoles Inuuqatigiitsiarniq

L'objectif des directives *Innuqatigiitsiarniq* est de soutenir les écoles dans leur réflexion stratégique et leur planification opérationnelle en vue de l'ouverture des écoles. Alors que les apprenants et le personnel scolaire retournent à l'école, il sera urgent et important de partager les expériences personnelles vécues lors de la fermeture des écoles. Pour certaines personnes, cette période sans précédent a été l'occasion d'établir un lien profond avec leur famille et elles ont peut-être participé à des activités qui méritent d'être chéries et maintenues.

Pour certains apprenants et membres du personnel, la période qui a suivi la fermeture des écoles a été difficile, voire traumatisante. Les tensions ont pu être exacerbées et des conflits avec les membres de la famille ont pu survenir. De plus, les apprenants ont possiblement eu du mal à répondre aux attentes de l'école en matière de travail en ligne, faute de soutien et d'équipement adéquats.

Les principes Inuit Qaujimajatuqangit, combinés au modèle RESTORE, permettront de construire des écoles *Inuuqatigiitsiarniq* où le respect de tous favorise des écoles et des collectivités sécuritaires, bienveillantes et saines. Cette approche restauratrice est fondée sur des valeurs et axée sur les besoins. Elle souligne l'importance du maintien et de la restauration des relations pour le bienêtre émotionnel et permet de prendre des décisions en se référant aux cinq principes fondamentaux suivant :

- **Pilimmaksarniq/Pijariuqsarniq** est le principe de l'acquisition de compétences et de connaissances. En prêtant véritablement attention au point de vue des autres, nous pouvons en apprendre davantage sur la manière de soutenir la vulnérabilité et la résilience des apprenants. **Chacun a une perspective unique.**

- **Inuuqatigiitsiarniq** est le principe selon lequel le respect et la civilité doivent être étendus à chaque individu au sein de la collectivité, et où chaque individu est un contributeur important à la collectivité. **Nos pensées et nos sentiments influencent nos comportements.**

- **Qanuqtuurniq** est le principe qui consiste à trouver des solutions ingénieuses au sein de la collectivité. Il nécessitera l'action de chacun pour trouver des moyens pertinents et pratiques d'aborder la question du retour à des écoles sécuritaires, bienveillantes et saines. **Nos actions ont un effet d'entrainement.**

- **Tunnganarniq** est le principe des relations : en relevant les défis afin de créer un environnement accueillant et inclusif dans tous les locaux de nos écoles. **Nous avons des besoins qui nous relient aux gens et aux objectifs.**

- **Pijitsirniq** est le principe du service public – prendre le temps de s'informer sur la question et d'élaborer un plan d'action pour y répondre. **Les personnes les mieux placées pour trouver des solutions aux problèmes sont celles qui sont touchées par le problème.**

Pour les dernières informations concernant la COVID-19 et les mises à jour des ministères du GN dans toutes les langues :
https://www.gov.nu.ca/fr/sante; https://www.gov.nu.ca/fr

INUK | ANG | IKW | FR INUK | ANG | IKW | FR

Le modèle RESTORE de retour à l'école [de l'anglais, « restaurer » ou « rétablir »]

Pour que les écoles soient rétablies, l'attention doit se concentrer sur :

R La **RECONNAISSANCE** de ce qui s'est passé, et du fait que les expériences vécues depuis la fermeture des écoles du Nunavut ont toutes été différentes, et ont changé la vie de plusieurs, tout en étant significatives pour nous tous. Comment pouvons-nous encourager chacun à partager son expérience de la pandémie jusqu'à présent ?

E L'**EMPATHIE** pour le mélange d'émotions que nous avons vécu en réponse aux évènements à la maison, à l'école, dans la collectivité et dans le monde entier. Comment pouvons-nous réagir avec empathie, compassion et bienveillance, que nous soyons membres du personnel, élèves ou familles ?

S La **SÉCURITÉ**, qui sera primordiale, tant sur le plan émotionnel que physique. Comment rétablir un sentiment de sécurité afin que les élèves puissent apprendre et qu'ils puissent tous s'épanouir ? Comment aidons-nous ceux qui se sont sentis en danger pendant leur absence de l'école à se sentir à nouveau en sécurité ?

T Le **TRAUMATISME**, qui est devenu une expérience collective aussi bien qu'individuelle. Comment la communauté scolaire gère-t-elle cette expérience ? Comment soutenons-nous ceux d'entre nous qui ont vécu des traumatismes très particuliers lors de la fermeture des écoles, ou qui sont confrontés à un avenir encore plus incertain ?

O L'**OPPORTUNITÉ** de changer ce qui doit être changé, de réfléchir à ce qui nous importe et de se demander si nous souhaitons agir différemment. Comment tirer les leçons de cette expérience, maintenant que nous savons que nous pouvons remettre en question n'importe quoi, même des aspects apparemment figés de notre monde ?

R Les **RELATIONS** sont essentielles, comme elles l'ont toujours été. Comment pouvons-nous renouer et (re)construire des relations inclusives et constructives à tous les niveaux dans notre école ?

E L'**ENGAGEMENT** dans notre propre santé et bienêtre, et envers les enjeux qui nous concernent : notre enseignement, notre apprentissage et notre communauté. Comment favoriser des conditions qui permettent au personnel et aux élèves d'agir sur leur vie et leur apprentissage et de se les approprier ?

Pour les dernières informations concernant la COVID-19 et les mises à jour des ministères du GN dans toutes les langues :
https://www.gov.nu.ca/fr/sante; https://www.gov.nu.ca/fr

INUK | ANG | IKW | FR INUK | ANG | IKW | FR

Bien que tous les thèmes du mot **RESTORE** soient liés et se complètent, les lettres de cet acronyme peuvent se classer en deux catégories de besoins :

- Le passé récent et notre expérience de celui-ci :
  - Les quatre premières lettres (R, E, S et T), associées à « Reconnaissance », « Empathie », « Sécurité » et « Traumatisme », sont liées à ce qui s'est passé et à l'impact que cela a eu sur nous.
- Le futur, ou ce que nous souhaitons devenir à la suite de cette expérience :
  - Les trois dernières lettres (O, R et E), associées à « Opportunité », « Relations » et « Engagement », sont essentielles pour savoir de quelle façon nous allons aller de l'avant.

Comment mettre en œuvre le modèle RESTORE

Les cercles RESTORE

Les cercles sont le un cadre idéal pour le rassemblement des gens.

Lorsqu'ils sont basés sur les valeurs positives de paix, d'équité, d'égalité, de respect, de dignité et d'inclusion, ils peuvent offrir un espace où sont créés des liens et un esprit communautaire. Les cercles peuvent être utilisés pour des réunions, des périodes de question, des conférences et des moments de réflexion. Ils peuvent également être utilisés avec toute la classe ou en petits groupes. Les cercles favorisent le développement de compétences en matière de renforcement de la paix ou du calme, telles que l'écoute, la résolution des conflits, la collaboration, la littératie émotionnelle et la coopération. Il est recommandé d'utiliser un espace où les élèves et les adultes peuvent mettre en pratique ces compétences et réfléchir à l'expérience vécue.

Ressources

- *Guide du processus en petits groupes* (2016) et affiches disponibles dans toutes les écoles.
- *Tribes Teaching and Learning Community* (www.tribes.com) : livres de ressources pour les classes du primaire, de l'intermédiaire et du secondaire.

Ces ressources fournissent des stratégies pour présenter le programme à travers des structures d'apprentissage coopératif.

- *Zones nordiques* – (M-2, 3-5 et 6-8), adaptées à chaque niveau scolaire, disponibles dans toutes les langues officielles, ainsi que la trousse *Zones* nordiques qui les accompagne.

Organiser des séances en cercle pour soutenir les apprenants pendant la COVID-19

Avec votre classe, vous pouvez vous mettre d'accord sur un bâton de la parole imaginaire qui sera « passé » d'une personne à l'autre pour indiquer qui sera le prochain à parler. Les participants mettent leurs mains sur leurs genoux pour le recevoir et la personne qui le passe le « lance » à travers le cercle en disant le nom de la personne à qui il est passé.

Jeu brise-glace

Le bâton de la parole imaginaire est transmis d'une personne à l'autre. Gardez l'activité brise-glace le plus simple possible. Par exemple : quel est ton dessert ou ton jeu préféré, qu'est-ce que tu ressens lorsque quelqu'un te sourit, etc. À ce stade, vous installez graduellement le groupe. Réfléchissez bien aux questions pour qu'elles conviennent à tout le monde.

Jeu/activité

Choisissez une activité joyeuse, amusante et qui crée des liens. Par exemple :

- Faites passer le sourire autour du cercle.
- « La paire de miroirs » : Une personne fait des mouvements lents avec ses mains, ses pieds ou son corps et son partenaire reproduit ou imite le mouvement.
- « 1, 2, 3 » : En duo, la première personne dit « 1 », le partenaire dit « 2 », la première personne dit « 3 », vous répétez plusieurs fois. Remplacez « 1 » par un claquement de mains et répétez plusieurs fois. Remplacez « 1 » par un claquement de mains et « 2 » par un battement de pied. Répétez plusieurs fois.

- Chansons accompagnées de mouvements.
- Activités pour apprendre à se connaitre, comme partager la signification de ton nom ou l'histoire derrière celui-ci, ou encore des activités jumelées.
- Autres jeux non compétitifs.

RESTORE

Chaque séance aborde un des thèmes de RESTORE : Reconnaissance, Empathie, Sécurité, Traumatisme, Opportunité, Relations et Engagement. Vous trouverez ci-dessous des idées pour chaque thème.

Bouclez la boucle

Faites à nouveau le tour du cercle. Choisissez une question, par exemple : Qu'avez-vous apprécié de la séance de discussion en cercle d'aujourd'hui ? Qu'allez-vous retenir de la discussion d'aujourd'hui ? Qu'attendez-vous de la journée d'aujourd'hui ?

Cercles de conversation

Reconnaissance

Le mot « reconnaissance » a deux significations :

- Identifier quelqu'un ou quelque chose, souvent à partir d'une rencontre antérieure, avec une signification plus proche de la *constatation* ou de la *découverte*.
- Donner une valeur ou une validité à quelque chose, avec un sens qui s'apparente davantage à l'*appréciation* et à l'*affirmation*.

Dans les deux sens mentionnés ci-dessus, les gens peuvent se reconnaitre et reconnaitre les autres.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- Comment prendre le temps de reconnaitre l'impact que l'expérience a eu sur vous ?

- Comment ferez-vous en sorte que tous les membres du personnel aient accès à une oreille attentive qui ne les juge pas, afin que leurs besoins puissent être pris en compte et qu'ils puissent retourner à l'école, prêts à donner le meilleur d'eux-mêmes ?
- Quel est le meilleur cadre d'écoute pour cette reconnaissance ? En tête à tête avec des amis/mentors, ou en cercle/groupe ?
- Comment allez-vous encourager le personnel à reconnaitre qu'il devra tout recommencer en établissant des routines et des attentes, le tout en travaillant *avec* leurs élèves pour définir comment les choses vont se passer ?
- Comment pouvez-vous encourager le personnel à ne pas réagir à des comportements inappropriés ou désagréables de manière punitive, et à plutôt reconnaitre que ces comportements sont susceptibles d'être des signes de détresse alors que les apprenants doivent composer avec ce qu'ils ont vécu et vivent encore ?

Comment se préparer à soutenir les élèves

- Comment aider chaque apprenant à reconnaitre sa propre progression pendant la fermeture des écoles, que cette période ait été positive ou difficile pour lui ?
- Comment peut-on les aider à concrétiser cette progression par divers moyens ?
- Comment développer leurs propres capacités d'écoute pour qu'ils puissent faire preuve de reconnaissance les uns envers les autres ?
- Comment les apprenants peuvent-ils participer à la création de la communauté scolaire/de la classe ?

Comment se préparer à faire participer les parents

- Ce groupe peut-il être encouragé à se soutenir mutuellement ?
- Y a-t-il des moyens de reconnaitre ce qu'ils ont vécu ?
- Ce ne sont pas tous les parents qui auront réussi, autant que l'école l'aurait souhaité, à soutenir leurs enfants dans leur apprentissage scolaire. Certains parents ne se sentiront pas aussi soutenus qu'ils le souhaiteraient. Cependant, bon nombre d'entre eux auront peut-être fait appel à beaucoup

de créativité. Comment pouvons-nous accorder notre reconnaissance à chacun, peu importe ce qui a été accompli ? Comment pouvons-nous reconnaitre toutes les façons d'enseigner et toutes les façons d'apprendre ?
- Quel rôle les parents peuvent-ils jouer dans cette reconnaissance ?

Activités

- « La galerie d'art » : Demandez aux apprenants de faire des dessins ou de créer des œuvres d'art qui représentent leurs expériences de la fermeture des écoles. Donnez un temps limite d'environ 15 minutes et faites jouer de la musique. Vous pouvez les encadrer avec plus de structure. Par exemple, demandez-leur de dessiner un carré et d'y de représenter à l'intérieur de celui-ci toutes les choses qu'ils ont appréciées lors de la fermeture de l'école, et à l'extérieur, toutes les choses qui leur ont manqué ou qu'ils ont trouvées difficiles. Expliquez-leur qu'ils n'auront à expliquer leurs dessins que s'ils le désirent. Demandez-leur de donner un titre à leur œuvre, comme ils le feraient dans une galerie d'art. Rassemblez tout le monde. Demandez à ceux qui le souhaitent de partager et d'expliquer leurs œuvres.

- « L'oreille, le cœur et l'esprit attentifs » : prévoyez une séance plus longue pour la discussion et écoutez activement les expériences de chacun. Établissez des règles :

  - Vous n'êtes pas obligé de parler, mais tous ceux qui le souhaitent auront l'occasion de le faire.

  - Personne ne fera de commentaire sur ce que tu dis, nous nous contenterons de t'écouter.

  Lorsqu'une personne a terminé de parler, encouragez tout le monde à lever le pouce en guise de reconnaissance qu'elle a été entendue.

- « Le projet Mémoire » : Demandez aux élèves s'ils souhaiteraient faire un enregistrement de leur expérience partagé de la pandémie (ils peuvent ou non vouloir le faire). Est-il important de créer un enregistrement collaboratif de ce moment ? À quel point pourrait-on être surpris par ce moment

particulier dans 20 ans ? De quoi voudrions-nous nous souvenir ? Des mots ou bien des images nous conviendraient-ils mieux, ou encore, les deux ? Une image du groupe pourrait-elle être créée ? Chaque personne dessine une expérience sur une feuille, et celles-ci sont découpées pour créer une seule image. Un arc-en-ciel pourrait ainsi être créé, ou bien, une boite d'archives pourrait être fabriquée et conservée pour que les élèves de l'école puissent l'ouvrir en 2040.

Empathie

L'empathie est « la capacité de ressentir les émotions d'autrui, associée à la capacité d'imaginer ce que quelqu'un d'autre pourrait penser ou ressentir ».

Comme l'a mentionné Brené Brown, « l'empathie est la capacité de communiquer cet incroyable message de guérison : tu n'es pas seul ».

Commencer à interagir avec empathie peut assurer la **sécurité** de chacun en évitant l'escalade inutile de conflit. L'empathie est également importante pour reconnaitre les **traumatismes** et y **répondre**. Nous devons également être conscients des signes qui indiquent que des personnes peuvent être en train de souffrir.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- Avant de commencer l'ordre du jour, pouvez-vous débuter les réunions en faisant le point pour savoir comment les gens se sentent et **reconnaitre** ce qui est important pour eux?
- Quels sont les réseaux formels et informels déjà en place pour soutenir le personnel et les élèves qui peuvent éprouver des difficultés ? Faut-il créer un espace supplémentaire dans la routine scolaire pour le soutien par les pairs ?
- Comment **reconnaitre** ceux pour qui l'empathie peut conduire à l'épuisement professionnel ? Quel soutien ciblé est en place pour les soutenir ?
- Comment pouvez-vous exprimer le message « C'est correct de ne pas se sentir bien » ? Quels sont les plans nécessaires pour parer à l'éventualité que le personnel et les élèves aient besoin de plus de temps ou de soutien au fur et à mesure que les besoins sont identifiés ?

- Qu'est-ce que l'école a déjà enseigné sur l'importance de l'empathie et les moyens de la développer ? Est-ce que cet enseignement peut être revu et développé dans le cadre d'un programme de retour à l'école ?

Activités

- Après avoir travaillé en paire ou en trio sur l'une ou l'autre des activités, regroupez-vous pour analyser vos pensées, vos sentiments et vos idées. En tant que groupe, que nous racontent-ils sur cette expérience que nous avons vécue ? Quelles sont les images qui manquent à votre classe ? Qu'est-ce qui n'est pas représenté et que les apprenants de votre classe considéreraient une image forte de leur expérience ?

- « Le dictionnaire des sentiments » : Une partie importante de la littératie émotionnelle consiste à pouvoir exprimer ses sentiments et à être capable de reconnaitre les signes de ce que les autres peuvent ressentir. Créez un dictionnaire des sentiments dans lequel seront consignés des mots qui décrivent les principaux états émotionnels : heureux, triste, nerveux, fâché. Vous pourriez faire un « carrousel des sentiments » en utilisant quatre grandes feuilles de papier graphique : chacun a un stylo et écrit des synonymes sur chaque feuille. Faire jouer de la musique reflétant différentes humeurs permet-il de découvrir plus de mots ? Quels mots se retrouvent dans plus d'une catégorie ? Y a-t-il des moments où nous éprouvons plus d'un sentiment à la fois ? Si vous le pouvez, parlez davantage de la colère en tant qu'émotion secondaire. Quels sont les autres sentiments sous-jacents, par exemple la peur, l'anxiété, la frustration ?

- « La couleur des sentiments » : En travaillant par deux, demandez aux apprenants de choisir trois mots dans les listes qui décrivent le mieux ce qu'ils ressentent à propos de la période de fermeture de l'école qu'ils ont vécue. Quelles couleurs choisiraient-ils pour représenter ces sentiments ? Demandez-leur de dessiner un cœur en utilisant ces couleurs. Choisissez ensuite trois mots pour décrire ce qu'ils ressentent à l'idée de retourner à l'école. Dessinez un autre cœur ou une autre forme en utilisant des couleurs pour représenter ces sentiments.

- « S'insérer dans le portrait » : Trouvez une sélection d'images de la pandémie. Choisissez celles où figurent des personnes, tout en essayant de représenter un grand éventail de personnes et d'expériences. En paires ou en trio, demandez aux apprenants d'imaginer ce que pensent et ressentent les personnes représentées dans les images. Si eux étaient dans l'image à leur place, où se placeraient-ils? Que penseraient et ressentiraient-ils ? Si possible, utilisez des images de format papier 8,5 x 11 et des notocollants [feuilles « post-it »] pour que les apprenants puissent ajouter leurs pensées, leurs sentiments et des bonhommes allumettes les représentant.

Sécurité

La sécurité est un état ou un lieu où vous n'êtes pas en danger ou en situation de vulnérabilité. Notre besoin de sécurité peut être satisfait en **reconnaissant** ce besoin en soi, en l'exprimant aux autres, en écoutant les autres avec **empathie**, puis en discutant de la manière dont nous pouvons tous nous comporter afin que notre besoin collectif de sécurité puisse être satisfait. Si nous ne gérons pas les questions et les sentiments difficiles, ils peuvent se manifester de manière sous-jacente, par des comportements d'intimidation ou par l'isolement social des individus par le biais de la désinformation et/ou de l'incompréhension.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- Comment pouvons-nous développer un temps et un espace pour nous impliquer avec les apprenants afin qu'ils puissent partager leurs préoccupations ? Comment réagir à ces préoccupations ?
- Comment pouvons-nous fournir un temps et un espace qui nous permettra d'entrer en relations avec les membres du personnel afin qu'il puisse nous partager leurs préoccupations et leurs impressions ?
- Quelles données utilisons-nous pour identifier les personnes qui éprouvent les plus grands besoins ? D'où proviennent ces données : des parents, des organismes, des élèves, du personnel ?

- Comment allons-nous rétablir les routines de sorte à assurer la sécurité physique et émotionnelle des apprenants et du personnel ?

Comment se préparer à soutenir les élèves

- De quoi avez-vous besoin pour vous sentir en sécurité physiquement et émotionnellement ?
- Que pouvez-vous faire pour vous aider vous-même ?
- Que pouvez-vous faire pour aider les autres membres de la communauté scolaire ?
- Comment l'apprentissage peut-il aider ? Comment le milieu scolaire peut-il aider ?

Activités

- Discutez du mot « sécurité », qui va maintenant trouver une nouvelle signification. En cercle, abordez la conversation : « Dans cette séance, nous allons parler de sécurité physique et de sécurité émotionnelle… ».

- Demandez aux apprenants : de quoi avez-vous besoin pour vous sentir en sécurité à l'école en ce moment, que ce soit pour aujourd'hui, pour cette semaine ou pour cette année (choisissez un moment) ? Vous trouverez peut-être utile d'expliquer la différence entre un besoin et un désir.

- Placez également quelques feuilles vierges dans le cercle pour indiquer les besoins qui pourraient être absents de la liste. Demandez ensuite à chacun de choisir le besoin qui est le plus important pour lui. Si vous avez des classes ou des groupes plus petits, demandez à chacun d'en choisir deux. Vous pouvez utiliser les réponses pour créer un contrat d'apprentissage, par exemple : « Nous reconnaissons que plusieurs d'entre nous ont besoin de liens d'amitié en ce moment. Nous allons manifester notre amitié en discutant avec des personnes avec lesquelles habituellement nous ne passons pas de temps. » Établissez le contrat ensemble afin que la classe se sente investie par rapport à celui-ci.

- La sécurité physique et la sécurité émotionnelle sont liées. Par exemple, si je me sens contrarié, en colère ou irritable lorsque quelqu'un s'approche trop près de moi, à ce moment précis je peux avoir besoin de collaboration et/ou d'empathie.
- Utilisez des dés de narration (« storytelling cubes »). En petits groupes, lancez les dés et inventez une histoire à partir des images représentées. Vous pouvez également faire un coup de dés pour toute la classe et chaque groupe inventera une histoire à partir de cela. Chaque groupe aura les mêmes images, mais pourra inventer une histoire différente. Demandez aux groupes de mettre en scène leur histoire à l'intérieur d'un cercle.

Traumatisme

Les traumatismes sont les dommages causés aux individus et aux communautés par des évènements bouleversants.

De nombreux membres du personnel sont familiers avec les expériences négatives de l'enfance (le modèle ACE, pour « Adverse Childhood Expériences ») et l'effet des traumatismes sur les élèves; mais qu'en est-il des traumatismes collectifs ? Ceux-ci sont ressentis à la suite d'un ou plusieurs évènements générant une charge émotionnelle non contrôlée. Les effets peuvent persister longtemps.

Les perturbations majeures peuvent entrainer des traumatismes de plusieurs origines : la peur pour ses proches, la perte d'un être cher, l'insécurité économique, la peur d'un ennemi invisible, l'isolement et la séparation lors de la fermeture des écoles, l'anxiété généralisée, le sentiment d'insécurité à la maison, l'avalanche de nouvelles et d'informations sur les médias sociaux, et le bouleversement de nos vies en un clin d'œil.

Il est important de prendre conscience et de **reconnaitre** ces effets du traumatisme au moment où nous retournons à l'école. Nous ressentons tous l'intense besoin de normaliser les évènements, autant pour nous que pour nos apprenants, de nous précipiter dans un environnement plus familier, ou de retrouver un peu de positif dans nos vies. Bien évidemment, ces éléments sont importants; mais si on ne s'en préoccupe pas suffisamment, l'évènement en tant que tel et le traumatisme qui en découlerait peuvent devenir l'ennemi invisible qui nous envahit. Cela a alors des conséquences sur la santé, l'apprentissage, l'éducation et le développement physique, émotionnel et social.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- De quelle préparation et/ou formation le personnel a-t-il besoin pour **reconnaitre** et faire face non seulement à son propre bouleversement et peut-être à son traumatisme, mais aussi à celui ou ceux des élèves ? Comment aborder ce sujet avec eux ? Qui peut fournir cette formation, et comment ?

- Quel équilibre devons-nous trouver entre être positifs, donner un sentiment de la normalité et reconnaitre les difficultés et la souffrance ?
- Comment pouvons-nous aider les élèves (et nous aider nous-mêmes) à gérer de manière indirecte ce qui s'est passé, sans nécessairement nous concentrer directement sur les expériences que nous avons vécues ?
- Quel apprentissage socioaffectif avions-nous effectué avant la pandémie et sur lequel pourrions-nous maintenant nous appuyer ? En tenant compte des différents points de départ et des capacités des élèves, quels sont les contenus et les méthodes d'apprentissage qui les aideraient le mieux à gérer ce qui s'est passé?
- Quelles sont les possibilités de se réunir en toute sécurité dans le cadre d'expériences collectives pour réduire les sentiments d'isolement et de séparation (musique, mouvement, art, théâtre, rituel, etc.) ?
- Y a-t-il un soutien supplémentaire que nous devrions prévoir pour les élèves qui peuvent avoir subi un traumatisme personnel en plus de notre expérience commune ?

Activités

- Rituels : Avec votre classe, vous pouvez ressentir le besoin de mettre en place certains **rituels**. Les rituels peuvent être silencieux, par exemple : écrire dans son journal. Ils peuvent concerner des souvenirs et il est donc possible de créer un tableau de souvenirs où des images et des mots peuvent être épinglés ou accrochés. Ils peuvent également impliquer la création de musique, de tapes dans les mains et de danse. Ils peuvent aussi consister à cuisiner et à manger ensemble.
- Régulation : En préparation de cette activité, il peut être utile de comprendre ce qui se passe dans le cerveau. Lorsque nous ressentons des émotions fortes et difficiles à exprimer par des mots, nous pouvons éprouver des réactions physiques. Nous pouvons transpirer, notre rythme cardiaque peut augmenter, nous pouvons figer sur place, nous pouvons crier, nous pouvons nous enfuir. Lorsque nous sommes au plus fort de ces sentiments, nous devons faire des choses qui nous permettent de garder les pieds sur terre et de nous rapprocher de notre corps, de réguler nos émotions et de permettre

à la partie de notre cerveau qui pense et parle de se remettre en marche. Pratiquez des techniques de prise de conscience qui peuvent vous aider à y parvenir :

- Tracez le contour d'une main avec le doigt de l'autre
- Dansez
- Imaginez-vous dans un lieu que vous trouvez sécuritaire
- Battez un rythme
- Chantez, tapez dans vos mains
- Dessinez, griffonnez, peignez
- Respirez profondément : inspirez pendant 4 secondes, expirez pendant 6 secondes

- Demandez aux apprenants de partager d'autres stratégies sur comment être dans le moment présent, et sur comment ils peuvent se soutenir les uns les autres lorsqu'ils sont témoins de ces diverses réactions.

- Communication : La capacité des élèves à raisonner et à parler de ce qui se passe dans leur vie dépend de la force de leurs relations avec leur entourage. Le cercle lui-même a pour but de rassembler les gens et de construire et de renforcer les relations. Les jeux collaboratifs aident à établir des relations. Lorsque vous voyez un apprenant être mal à l'aise avec ces jeux, c'est une occasion de renforcer votre relation avec cette personne. Donnez-lui la liberté de se retirer pour le moment s'il en ressent le besoin. Discutez-en par la suite. Prenez le temps de gérer les sentiments et les émotions avec tous les membres du cercle et développez une culture qui encourage l'expression et la reconnaissance des sentiments.

- Raison : Lorsque tout le monde est d'accord pour travailler en cercle, ce temps peut être utilisé pour parler de ce qui se passe dans les situations difficiles. En utilisant des énoncés en « Je » et une formulation claire, les apprenants peuvent à la fois comprendre la causalité de leurs propres sentiments et y faire face (plutôt que de les réprimer). En expliquant leurs sentiments aux autres, ils ont plus de chances d'être écoutés et de recevoir une réponse et ils se sentent souvent plus calmes et plus autonomes.

- **« Je suis** (en colère, contrarié, fâché)… »
- **« … quand** (dites ce qui s'est passé) …»
- **« … parce que** (pourquoi cela vous dérange-t-il) … »
- **« J'aimerais** (ce que vous voudriez qu'il se passe ou ce que vous souhaitez changer). »

Exemple : « Je **suis contrarié quand** je ne suis pas inclus, parce que j'aime contribuer. **J'aimerais** participer à l'activité. »

- Proposez des scénarios à de petits groupes et demandez-leur de les mettre en scène. Modélisez l'utilisation des déclarations en « Je » d'une voix calme et régulière et demandez à la classe d'écouter et d'utiliser les déclarations en « Je ». Pour plus d'informations sur l'utilisation des déclarations en « Je », consultez le *Guide du processus en petits groupes*.

Opportunité

L'opportunité désigne un moment favorable et opportun pour agir. La crise de COVID-19 est porteuse de dangers, mais aussi d'opportunités.

Il existe actuellement une incroyable opportunité pour nous, individuellement et collectivement, de reconsidérer ce qui importe et de redéfinir ce que nous faisons et comment nous le faisons. Le bouleversement que nous subissons et qui nous éloigne de la « vie normale » nous a donné l'occasion de réfléchir : de réfléchir à ce qui importe vraiment, de réfléchir à ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons, et de repenser à ce que nous considérions peut-être comme allant de soi.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- Comment pouvons-nous collectivement mettre à profit nos réflexions individuelles ?
- Quelles sont nos réflexions sur notre école, sur ce qui compte et sur notre façon de travailler ?
- Qu'apprécions le plus à propos de notre école, de notre travail, de nos collègues, de nos élèves et de leurs familles ?

- Selon ce que nous jugeons important, quels domaines de la vie scolaire pouvons-nous améliorer ?
- Quelles sont les opportunités offertes par votre ou vos disciplines d'enseignement pour nous aider à nous retrouver en tant que communauté après avoir été séparés les uns des autres ?
- Qu'avez-vous réalisé au sujet de ce qui compte vraiment dans votre ou vos disciplines d'enseignement ? Comment envisagez-vous de modifier ce que vous enseignez et la façon dont vous enseignez ?

Activités

- Qu'avez-vous apprécié dans le fait de faire les choses différemment pendant un certain temps, et dont vous croyez que nous devrions nous inspirer ?
- Qu'est-ce qui vous a manqué de l'école ?
- Qu'est-ce qui est important pour vous dans notre école ?
- En fonction de ce que vous trouvez important, comment pouvons-nous rendre notre école encore meilleure ?
- Les pensées, les sentiments et les idées concernant ces questions évolueront au fil du temps. Les activités peuvent être utilisées dans le cadre de discussions continues avec les élèves et le personnel. Des boites à suggestions peuvent être utilisées et le conseil des élèves de l'école peut être impliqué dans la mise en œuvre des suggestions.
- « Le carrousel de la discussion » : Faites des groupes de deux ou, si vous le pouvez, créez un carrousel de discussion. Disposez les chaises en cercle intérieur et en cercle extérieur, les chaises se faisant face. Les élèves du cercle intérieur demeurent là où ils sont. Ceux du cercle extérieur se déplacent d'un siège dans le sens des aiguilles d'une montre après chaque question, de sorte qu'ils parlent toujours à un nouveau partenaire. Donnez à chaque personne une minute pour partager ses

opinions, en utilisant les questions ci-dessus. Réunissez-vous ensuite en un même grand cercle et écoutez les réponses.

- « L'arc-en-ciel d'opportunités » : Créez un arc-en-ciel de réponses à la question, chaque couleur représentant une question différente. Invitez les apprenants et le personnel du reste de l'école à répondre aux questions. Votez sur les idées qu'ils aimeraient le plus mettre de l'avant.
- « La tête dans les nuages » : Amenez le cercle dehors. Demandez aux élèves de se tenir debout en silence. Lisez l'une des questions ci-dessus, puis donnez-leur le temps de réfléchir à leurs réponses. Ne parlez pas entre les questions. Après quelques minutes, lisez une deuxième question, puis la troisième. Demandez maintenant aux élèves d'ouvrir les yeux et de regarder les nuages défiler. Quelles nouvelles idées avez-vous trouvées, soit pour votre école ou pour vous-mêmes ? Réunissez-vous en cercle et écoutez les réponses.

Relations

L'impact de l'éloignement physique et celui de l'isolement nous ont fait prendre conscience de l'importance des relations. Une priorité, lors de la réouverture des écoles, sera de reconstruire les relations et de réparer celles qui ont été compromises.

Les relations entre le personnel scolaire et les élèves, ainsi qu'entre les élèves, seront le vecteur d'une communication efficace dans les salles de classe, les couloirs et les communautés. Cependant, nous devons **reconnaitre** que toutes les relations dont dépendent les écoles auront été touchées.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- Comment les relations ont-elles changé ? Certains groupes ont-ils trouvé de meilleures façons de construire des relations ?
- Comment les relations ont-elles été compromises ? Qui a été isolé ou exclu des groupes de communication ou des médias sociaux ?

- Certains élèves ont-ils été victimes de harcèlement en ligne ? Comment avons-nous réagi à ce problème jusqu'à présent ?
- Quels élèves seront les plus vulnérables au moment du retour ?
- Quelles seront les relations clés pour une réintégration efficace et rapide des élèves et du personnel ?
- Certains élèves ou membres du personnel auront-ils besoin de nouer des relations supplémentaires spécifiques ? Faudra-t-il redéployer certaines ressources pour se concentrer sur des groupes spécifiques ? Comment ces groupes seront-ils identifiés ?
- Comment les systèmes de gestion du comportement répondront-ils aux niveaux accrus de détresse émotionnelle à mesure que les routines et les attentes seront rétablies ?
- Comment créera-t-on un espace pour que les élèves puissent reconstruire des relations ? Comment le curriculum donnera-t-il la priorité à la reconstruction des relations ?
- Quelles stratégies favoriseront la restauration des relations ?
- Comment les approches restauratrices peuvent-elles être utilisées pour remédier aux dommages causés aux relations ?
- Le cas échéant, comment les pairs médiateurs peuvent-ils être prêts à apporter leur soutien ?

Activités

- « La recette de l'amitié »: Les apprenants travailleront ensemble, en équipe de deux, pour trouver une recette de l'amitié. Ils peuvent choisir les ingrédients qu'ils veulent et décider de leurs propres unités de mesure. Par exemple, une tasse de gentillesse, une pincée de compréhension et deux cuillères à soupe de compassion. Vous pouvez utiliser un cerceau en plastique comme bol à mélanger. Placez-le entre les équipes de deux personnes et demandez-leur d'ajouter les ingrédients en faisant preuve d'imagination. Si vous êtes à l'extérieur, ils peuvent ajouter des petites pierres dans leur « bol » pour représenter chaque ingrédient. Fabriquez, fournissez ou imaginez une énorme cuillère en bois pour mélanger les ingrédients. Lorsque vous vous retrouverez tout le groupe ensemble, demandez à chaque

équipe de faire une démonstration de la cuisson des aliments. Quels sont les ingrédients qui ont été identifiés comme les plus importants par la majorité ? La classe peut-elle proposer une fiche de recette à partager avec les autres classes ?

- La plupart des jeux collaboratifs peuvent contribuer à établir des relations. Les jeux de contes sont également très utiles, surtout pour les cercles en plein air. Commencez par une phrase (exemple : « Le garçon est descendu de l'autobus… ») et chaque personne ajoute une autre phrase au fur et à mesure qu'elle se sent prête. Vous pouvez utiliser des cartes-mémoire et des indices imagés.

Engagement

L'engagement signifie « participer et agir », c'est-à-dire s'impliquer au niveau de notre propre santé et de notre propre bienêtre et avec les enjeux qui nous concernent : notre enseignement, notre apprentissage et notre communauté. Comment pouvons-nous favoriser une culture qui permettra au personnel et aux élèves de développer un pouvoir d'appropriation sur leur vie ?

Les leadeurs scolaires devront revenir à la normalité et aux routines du passé. Mais avant de revenir à ces routines, il sera essentiel de s'engager avec la communauté scolaire et de permettre aux gens de partager leur vécu. Sans une période de reconnaissance et de compréhension du « maintenant », il sera presque impossible d'encourager un véritable pouvoir d'appropriation chez les élèves.

Comment l'équipe de leadeurs scolaires et le personnel peuvent-ils se préparer ?

- En tant que leadeur scolaire, comment allez-vous valoriser l'engagement des gens ?
- Êtes-vous prêt à prendre des risques et à laisser les autres diriger ?
- Comment allez-vous vous assurer que toutes les parties prenantes sont incluses ?
- Comment allez-vous promouvoir l'équité de l'engagement là où l'inégalité est répandue ?

- Quel est le meilleur cadre d'écoute pour cet engagement : des forums ouverts, du coaching, des conversations, des cercles, des réunions de type conseil d'école ?
- Comment les élèves peuvent-ils exprimer régulièrement leurs besoins ?
- Comment en faire une partie intrinsèque de la boucle de rétroaction pour l'élaboration du programme d'enseignement ?
- Comment entériner le processus, valider le travail des autres et démontrer que vous souhaitez planifier le rattrapage ?

Comment intégrer l'engagement dans le curriculum ?

- Comment allez-vous répondre au besoin d'un développement socioaffectif supplémentaire ?
- Comment allez-vous montrer que vous comprenez le désarroi que d'autres ont pu éprouver ?
- Comment cela se reflètera-t-il dans le programme d'enseignement ?

Activités

- Lors de ces séances en cercle, discutez avec la classe de ce que vous voulez réaliser, soit cette semaine, ce semestre ou cette année. En pensant à faire le point sur le passé, se tourner vers l'avenir, être ensemble, apprendre, établir des relations, rêver, réfléchir, être bien, qu'est-ce qui est important pour vous? Comment vos apprenants aiment-ils s'exprimer, par la musique, la danse, l'écriture, l'art, en construisant quelque chose ou en parlant? En utilisant les thèmes ci-dessus comme point de départ, convenez d'une idée de projet qui pourrait susciter certains objectifs et encouragez les élèves à répondre en utilisant l'un de leurs médias préférés. Utilisez le temps passé ensemble dans le cercle pour planifier, partager des idées, réviser les plans, parfois avec toute la classe, et parfois par deux ou en petits groupes.

- Qu'est-ce que cela signifie d'avoir un pouvoir d'appropriation et d'avoir le choix ? Essayez-vous aux activités de résolution de problèmes. Par exemple, faites la construction d'un pont avec du papier journal et du ruban adhésif pendant qu'un

apprenant est sur une chaise et un deuxième apprenant est sur une autre chaise. En cours de réalisation, demandez aux apprenants ce que ça fait d'avoir à résoudre ce problème sans l'aide d'adultes. Sur une échelle de 1 à 5, où 1 correspond à « pas très réussi » et 5 à « très bien », dans quelle mesure pensent-ils avoir réussi l'activité ? Pourquoi se sont-ils données cette note ? Comment peuvent-ils se responsabiliser pendant cette période ? S'ils ont trouvé la tâche difficile, demandez-leur à quel moment il serait envisageable de demander de l'aide. À qui pouvons-nous adresser pour obtenir de l'aide ? Lors des discussions, trouvez un équilibre entre encourager la responsabilisation et le recours à l'aide des adultes, qui sont là pour nous aider et nous guider.

Avec les parents et ceux qui s'occupent des enfants

- Comment pouvons-nous faire preuve d'empathie et passer du temps à s'écouter ?
- Durant ces moments, comment pouvons-nous nous assurer que nous demeurons sensibles aux circonstances familiales individuelles, aux antécédents culturels et aux besoins supplémentaires ?