

Guide pour l'animateur

Ateliers Post-confinement
Un parcours pour dialoguer
avec les enfants et les jeunes

Sommaire

1. INTRODUCTION.....	3
2. PRESENTATION DU PARCOURS	4
2.1. OBJECTIFS.....	4
2.2. PUBLIC.....	4
2.3. MODALITES DU PARCOURS.....	5
3. PRECONISATION POUR L'ANIMATEUR	6
4. REPERES SUR LES THEMATIQUES.....	8
4.1. Les relations interpersonnelles	8
4.2. Les usages du numérique	8
4.3. L'esprit critique face aux médias	9
4.4. Les rythmes de vie	9
4.5. Les émotions, la gestion du stress et de l'ennui	10
4.6. La scolarité à la maison	10
4.7. Environnement	11
4.8. Déconfinement et gestes protecteurs.....	12
5. RESSOURCES.....	14

1. INTRODUCTION

Le contexte de crise sanitaire lié au COVID-19 pousse plus de 4 milliards de personnes dans le monde, soit plus de la moitié de la population mondiale, à rester confinées chez elles. Ces mesures inédites de confinement, appellent à des vécus différents pour chacun d'entre nous. Elles portent -de nouveau- à notre conscience, nos besoins humains les plus fondamentaux physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime et d'accomplissement¹.

L'épidémie de Covid-19 nous oblige à une expérience de réorganisation de notre quotidien générant des émotions diverses : le travail à domicile (la classe à la maison), l'organisation de ces temps de travail (en autonomie, accompagné par le(s) parent(s), ritualisés ou non, ...), la maîtrise des outils numériques, l'accès à internet, le maintien des liens interpersonnels (les proches éloignés, les amis, les petit(e)s ami(e)s, les camarades de classe, ...), le quotidien au domicile (règles de vie, gestion des espaces, ...), les examens de fin d'années, etc.

Ces aspects se conjuguent à des conditions hétérogènes (seul, en couple, en famille, en colocation, en appartement, en maison, à la ville, à la campagne, avec un accès à l'extérieur ou non, ...) et des préoccupations différentes selon que nous soyons adulte, enfant, adolescent, jeune adulte ou encore parent.

Pour chaque personne, les ressentis émotionnels ont pu et continuent d'être variés : stress, agacement, tristesse, peur, mais aussi quiétude, satisfaction ou joie. Cette palette des émotions est plus ou moins facile à vivre et à partager selon les moments de vie et les situations que nous vivons.

S'ajoute à ces constats, la pression des déterminants de santé et des inégalités sociales de santé que nous ne pouvons ignorer². A travers le monde et au sein d'un même pays, ces éléments vont considérablement impacter la manière dont est vécu le confinement.

Cette situation nécessite une mobilisation de nos ressources personnelles pas toujours faciles à repérer et à activer, dans ce contexte inédit. Un des enjeux majeurs va être pour nous, adultes et professionnels, d'accompagner les enfants et les jeunes dans l'expression et le partage de leurs expériences et de leurs réalités.

L'IREPS Pays de la Loire propose un parcours d'animation constitué d'une à plusieurs séances « clé en main » pour ouvrir un dialogue avec les enfants et les jeunes sur leur vécu du confinement, en utilisant la pédagogie et la progression issues du champ des compétences psychosociales³. Plus globalement, dans une démarche de promotion de la santé, ces séances peuvent être un levier pour repérer et orienter les jeunes qui ont été les plus éprouvés par le confinement.

¹ Cf. Pyramide des besoins (Maslow)

² L'organisation mondiale de la santé (OMS, 1998) définit les déterminants de santé comme « les facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'état de santé des individus ou des populations ». Ils sont multiples, de différentes natures et interagissent entre eux tout au long de la vie.

Les Inégalités Sociales de Santé (ISS) résultent d'une conjugaison de facteurs défavorables (difficultés financières, d'accès au logement, isolement social...) et font référence aux relations étroites existant entre la santé et l'appartenance à une catégorie sociale. Elles s'expriment par des différences systématiques, évitables et importantes de santé, entre des groupes de populations. Elles ne sont ni justes, ni naturelles.

<https://sites.google.com/site/porteclessante>

³ Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. (OMS, 1993)

2. PRESENTATION DU PARCOURS

Ces parcours, conçus par un groupe de travail de l'IREPS Pays de La Loire, proposent une progression possible à animer auprès de groupes d'enfants et de jeunes à la fin du confinement.

2.1. OBJECTIFS

2.1.1. Objectifs du parcours

- ▶ Offrir un espace d'échange sur cette période de confinement.
- ▶ Accompagner l'expression du vécu de cette situation exceptionnelle.
- ▶ Amener les participants à identifier leurs ressources personnelles mobilisées à l'occasion du confinement.
- ▶ Repérer les participants qui ont été les plus éprouvés par le contexte.
- ▶ Orienter vers des ressources extérieures pouvant être utiles aux participants.

2.1.2. Objectifs pédagogiques

- ▶ Exprimer son vécu à propos de cette situation exceptionnelle.
- ▶ Identifier ses ressources personnelles mobilisées à l'occasion du confinement.
- ▶ Identifier les ressources personnelles mobilisées par les autres membres du groupe à l'occasion du confinement.

2.1.3. Objectifs des séances thématiques

- ▶ Aller plus loin dans le débat et les échanges autour du vécu du confinement.
- ▶ Ouvrir sur les enjeux et les thèmes phares du confinement : les relations interpersonnelles ; les usages du numérique ; l'esprit critique face aux médias ; les rythmes de vie ; les émotions, la gestion du stress et de l'ennui ; la scolarité à la maison ; l'environnement.

2.2. PUBLIC

- ▶ Destinataires des séances : enfants, adolescents, jeunes.
- ▶ animateurs des séances : tout professionnel travaillant avec des enfants et des jeunes souhaitant aborder ces thèmes (enseignants, animateurs jeunesse, éducateurs, psychologues, infirmier-e-s scolaires, ...)

2.3. MODALITES DU PARCOURS

- ▶ Un parcours d'animation constitué de plusieurs séances "clé en main" :
 - Une séance "socle" d'une à deux heures, qui peut être réalisée en séance unique ;
 - Des séances thématiques, qui font suite à la séance « socle », pouvant être animé à la convenance de l'animateur :
 - Séance « gestes barrières et règles de déconfinement »
 - Séance émotions

- ▶ Les séances thématiques peuvent être animées indépendamment les unes des autres :
 - En fonction du temps disponible
 - En fonction des préoccupations du groupe
 - En fonction des compétences et appétences de l'animateur

- ▶ Les séances s'appuient sur des techniques, des outils et des méthodes interactives et participatives pour faciliter les échanges.

- ▶ Ces séances sont collectives et peuvent être réalisées avec un effectif maximum de 30 enfants ou jeunes dans l'environnement scolaire (à l'exception de la séance « socle » courte). Toutefois, afin de favoriser la dynamique de groupe, et garantir la richesse des échanges, nous préconisons de les animer auprès de groupes plus restreints ne dépassant pas 15 participants.

- ▶ Chaque séance suit la même progression :
 - Accueil
 - Rituel
 - Pose ou rappel du cadre
 - Activité/ Expérimentation/ Mise en situation
 - Prise de conscience / Analyse
 - Elargissement/ Synthèse
 - Evaluation
 - Rituel de fin

- ▶ Elaborés durant la crise sanitaire du COVID-19, les parcours proposés sont « non expérimentés » contrairement aux autres ressources du cartable. Certains ajustements seront peut-être à envisager par l'animateur. Néanmoins, ils ont été construits en tenant compte des principes méthodologiques et pédagogiques qui guident l'élaboration des activités et des parcours mis à disposition sur le site.

- ▶ Pour vous accompagner dans la prise en main de ces parcours et la préparation de vos séances, un webinaire a été réalisé (à visionner en replay sur : <http://www.cartablecps.org/page-25-34-0.html>).

- ▶ En complément du guide, nous vous invitons à parcourir la foire aux questions relative aux parcours (<http://www.cartablecps.org/docs/Fichier/2020/4-200526122842.pdf>).

3. PRECONISATION POUR L'ANIMATEUR

► La Posture de l'animateur :

Une posture bienveillante

Gardez l'esprit ouvert en évitant tout jugement de valeur personnel et en acceptant les différences de points de vue. Il s'agit de prendre de la distance par rapport à sa propre expérience et de se questionner autour de ses représentations afin d'éviter tout préjugé. Il s'agit également d'adopter une posture non stigmatisante : chaque personne et chaque expérience ont la même valeur.

Une posture facilitatrice

Il s'agit de permettre à chacun de trouver sa place, de s'exprimer dans le respect de soi et des autres.

Une posture valorisante

Identifiez et valorisez les différences liées à la variété des expériences. Il s'agit également de mettre en exergue les ressources partagées par le groupe.

Une posture non dramatisante

Au-delà de cette expérience au caractère exceptionnel, veillez à toujours ramener votre groupe à une projection positive. Cette crise sanitaire génère des ressentis émotionnels variés et intenses qu'il est important de reconnaître. Elle nous amène à réfléchir, à mieux nous connaître et mieux connaître les autres, elle peut être l'occasion, malgré les expériences, d'enrichir ses ressources et de (re)trouver du pouvoir d'agir.

► Le cadre⁴ :

Il s'agit de poser ou de co-construire un cadre avec les participants pour :

- Instaurer un climat de confiance
- Partager des valeurs et des représentations,
- Favoriser la communication des personnes dans le groupe
- Permettre la relation à soi et à l'autre
- Favoriser une écoute, une compréhension mutuelle et réciproque

La consigne peut être la suivante : « De quoi avez-vous besoin pour vous sentir à l'aise dans le groupe et partager avec les autres votre expérience de confinement ? »

Quelques règles fondamentales : « non jugement » ; « droit à l'erreur et de réparation » ; « ici et maintenant » ; « respect de soi et des autres » (à définir par des règles explicites) ; « attitude positive » ; « discrétion » ; « droit au Joker ».

Dans le cadre de ce parcours, nous vous proposons une fiche « cadre type » à télécharger que vous pouvez télécharger via ce lien : [\(LIEN\)](#)

⁴ Pour aller plus loin sur la construction d'un cadre sécurisant, les règles de vie et les besoins : <http://cartablecps.org/docs/Fichier/2017/4-170227012417.pdf>

► Disposition de la salle

Dans la mesure du possible, proposer une disposition de l'espace qui permette à chacun de pouvoir se voir pour favoriser les échanges, et qui soit propice à la tenue de l'activité (ilots, arc de cercle, ...).

► Les gestes « barrière »⁵ et les règles de déconfinement

La reprise progressive des activités n'est pas sans préconisation sanitaire. Aussi, l'animation des séances est soumise à quelques ajustements et précautions pour respecter les gestes « barrières » et les règles de déconfinement. Des propositions d'animation, tenant compte de ces règles, vous sont proposées dans les différents déroulés de séances. Encore une fois, il ne s'agit que de pistes envisageables, décontextualisées des cadres d'animation possibles. Nous encourageons les animateurs à être créatifs et à envisager, si nécessaire, d'autres manières de réaliser les activités proposées en respectant les préconisations. C'est pour cela, qu'en amont, l'animateur doit être au clair sur ces règles et leurs applications dans son environnement pour garantir un maximum de sécurité face à la transmission (distanciation physique, masque, vigilance à la chaîne de transmission par rapport aux supports utilisés, etc.).

Nous vous invitons à bien prendre connaissance de l'ensemble de ces recommandations sur le site du gouvernement (voire note de bas de page) et vous tenir informé régulièrement des évolutions de la situation de COVID-19 sur le plan national et territorial.

► Le sujet du confinement et son expérience :

La crise du Covid-19 avive la visibilité des inégalités sociales, économiques et territoriales, tout en exacerbant les difficultés rencontrées par les populations les plus vulnérables. Le vécu de chacun est différent, il est dépendant de nombreux facteurs qui ont facilité ou entravé les conditions de confinement⁶. Il s'agit alors pour l'intervenant de soutenir un cadre bienveillant pour accueillir les différents témoignages dans un espace garantissant le bien-être et le respect de tous. Plutôt que de diminuer, voire de nier cette diversité d'expériences, il est important de la conscientiser et de la valoriser.

A travers la question des inégalités sociales de santé, c'est aussi l'occasion d'aborder l'entraide et la solidarité qui s'est mise en place à l'échelle du pays, d'un quartier, d'une commune, etc.

Le sujet du confinement suscite de nombreuses émotions, l'animateur doit être vigilant à finir chaque séance sur du positif.

⁵ Face à l'infection, il existe des gestes pour se protéger, pour faire barrière au coronavirus : 1) Se laver les mains très régulièrement ; 2) Se distancier d'au moins un mètre de chaque autre personne autour de soi ; 3) Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir ; 4) Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades ; 5) Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter ; 6) Éviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts ; 7) Porter un masque – (Cf. Affiche du gouvernement sur les gestes « barrière » : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/affiche_gestes_barrieres_fr.pdf et plus d'informations sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/article/comment-se-protger-du-coronavirus-covid-19#Quels-sont-les-gestes-barrieres>)

⁶ Cf. Les déterminants sociaux de santé, eps30mots. <https://www.irepspdl.org/page-45-19-0.html#menu>

4. REPERES SUR LES THEMATIQUES

Repères thématiques, non-exhaustifs, qui peuvent vous aider à animer les échanges, questionner les représentations de votre groupe.

4.1. Les relations interpersonnelles

Les activités proposées dans le parcours vont aborder la question des relations sociales dans ce contexte de confinement.

Tous les types de relation peuvent être abordés : famille, amis, amoureux, vie de quartier, voisins, inconnus (quand je croise quelqu'un dans la rue), camarades de classe ... ; avec un focus particulier sur les relations qui ont pour caractéristique principale d'être choisies et investies affectivement⁷. Il s'agit d'échanger sur l'impact du confinement sur nos relations sociales et les moyens mis en place pour les préserver. Il s'agit aussi de faire émerger avec les participants ce que le confinement a bousculé, ce qui leur est cher dans leurs relations, leur quotidien avec leur famille et les « plus » de pouvoir se retrouver seul.

Thématiques associées : amitié, famille, relation amoureuse, usages du numérique, réseaux sociaux, expérience de la « solitude », ...

La question de l'entraide peut également être abordée sous cette thématique : solidarité dans mon quartier, auprès des personnes vulnérables...

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

- Comment avez-vous fait pour maintenir / entretenir vos relations (familiales, amicales, amoureuses, ...) ?
- Le confinement a-t-il changé vos relations ? De quelle manière ?
- Qu'avez-vous appris de vos proches ?
- Le confinement vous a-t-il permis de faire des choses avec vos proches ?
- Le top du confinement : être seul ou accompagné ? Justifier vos réponses !
- Le confinement renforce ma relation amoureuse. D'accord ? Pas d'accord ?

4.2. Les usages du numérique

Aborder les différents usages du numérique dans le quotidien du confinement mais aussi par rapport aux usages habituels et aux usages futurs.

Plusieurs aspects peuvent ainsi être interrogés : les usages du numérique (s'informer, garder contact, réseaux sociaux, créer, travailler, récupérer ses devoirs / cours, jeux vidéo, ...) ; la fréquence passée sur les écrans pendant le confinement (en comparaison aux usages habituels), les avantages, les limites, les types de supports numériques utilisés ou à disposition (TV, Ordinateur, tablette, portable, console) ; les enjeux liés au numérique ; les rythmes de vie avec le numérique, ...

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

⁷ Sciences Humaines, Mensuel N° 150 - Juin 2004, Les relations interpersonnelles
IREPS Pays de la Loire • Ateliers Post-confinement • Guide de l'animateur

- Depuis le dé-confinement : j'ai baissé ma consommation d'écran. D'accord / Pas d'accord ?
- Un confinement sans téléphone portable, cap ou pas cap ?
- Après le confinement que vous avez vécu, seriez-vous capable de revivre une telle expérience sans téléphone portable ?
- Et aujourd'hui, cap ou pas cap une journée sans téléphone portable (sans écran / sans outils numériques) ?
- Mon temps moyen par jour sur écran pendant le confinement ?
- Utilisation du portable et des réseaux sociaux pendant le confinement : quels types d'activités (séances de sport, visioconférence avec des amis ou la famille, Etc.) ?

4.3. L'esprit critique face aux médias

La pensée ou l'esprit critique est un concept qui désigne, dans les grandes lignes, les capacités et attitudes permettant des raisonnements rigoureux afin d'atteindre un objectif, ou d'analyser des faits pour formuler un jugement⁸. Il s'agit ici d'aborder la manière dont les participants s'informent et se sont informés pendant cette période de confinement. C'est aussi interroger les représentations autour de la fiabilité des informations en fonction des médias (tant TV / radio / journaux / post réseaux sociaux / que l'identité de ces médias). Comment être certain de lire et de rediffuser une bonne information ? Cette thématique fait du lien avec l'éducation aux médias et à l'information, le travail de formation des élèves au décryptage du réel et à la construction, progressive, d'un esprit éclairé, autonome, et critique, qui s'inscrit comme une ambition majeure de l'École.

Thématiques associées : véracité des informations, médias, sources, identité médiatique, repérer des "fake news", contenus homophobes, racistes, sexistes, réseaux sociaux, site d'information, ...

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

- Comment je repère un contenu « faux » ?
- Vous suspectez qu'un contenu est faux, que faites-vous ?
- Quelles sont les sources « sûres » que vous connaissez ?
- Une actualité qui vous a marqué pendant le confinement ?
- Votre source d'information privilégiée pendant le confinement ?
- Une information qui vous a mis en colère ?
- L'infos c'est : JT TV/ réseaux sociaux/ presse/ radio

4.4. Les rythmes de vie

Les êtres humains et leur santé sont essentiellement conditionnés par un rythme qui s'accorde sur l'alternance de séquences d'alimentation, de veille ou de sommeil nécessaires à son bon fonctionnement. Se sentir bien tient avant tout à une bonne hygiène de vie et à la régularité de ces rythmes de veille et d'activité. Mais le confinement vient bouleverser nos habitudes de vie et par conséquent notre rythme biologique et physiologique. En réduisant nos déplacements, en contraignant nos activités hebdomadaires, il peut être difficile de maintenir un rythme de vie satisfaisant. Paradoxalement, le bouleversement de ce rythme peut permettre aux plus occupés

⁸ Définition Larousse.

de prendre du temps pour eux et de se retrouver. Il s'agit alors de discuter des ressources, des stratégies mises en place par les participants pour maintenir leurs rythmes et interroger les habitudes mises en place, leur satisfaction, ce qui a été facile ou peut-être plus difficile.

Thématiques associées pour les débats : alimentation et rythme de l'alimentation (maintien des trois repas qui ponctuent la journée), sommeil, hygiène de vie, hygiène, consommations, etc.

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

- Avez-vous maintenu un rythme similaire à celui d'habitude ? Se lever à la même heure ?
- Vous est-il arrivé de sauter un repas ? Si oui, lequel ?
- Durée du sommeil et sa qualité ?
- Les siestes c'est tous les jours ? de temps en temps ? jamais ?
- Ce que j'ai le plus apprécié dans mon confinement par rapport à ces rythmes ?
- Cela m'a permis de prendre du temps et de découvrir ... ?

4.5. Les émotions, la gestion du stress et de l'ennui

Une séance spécifique du parcours est dédiée à l'expression et au partage des émotions vécues durant le confinement. Elle n'a pas vocation à être réalisée en première intention, car elle nécessite d'avoir pu expérimenter l'expression de soi et d'avoir pris confiance dans la capacité du groupe à recevoir ce qu'on peut livrer. Avoir travaillé avec le groupe le développement des compétences psychosociales et notamment la gestion du stress (identification, compréhension, expression et régulation des émotions) est un plus qui peut faciliter la prise en main et la mise en œuvre de la séance.

Ressentir des émotions est naturel et nécessaire à l'être humain et dans ce sens doit être valorisé dans toute expression relative à du vécu : elles ont une fonction de messenger de l'état émotionnel et renseigne sur nos besoins. Elles sont aussi des vecteurs incontournables des processus de prise de décision, d'adaptation et de socialisation⁹.

Thématiques associées pour les débats : stress, stratégies pour faire face au stress (dont consommation de produits psycho-actifs), entraide, faire baisser les tensions, sommeil, alimentation, rythme de vie, pensées aidantes, résolution de problèmes, relations, soutien social, activités ressources pour se sentir bien, régulation, colère, tristesse, peur, inquiétude, anxiété, besoins...

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin : Cf. Séance émotion du parcours, phase d'analyse et d'élargissement.

4.6. La scolarité à la maison

Aborder l'impact du confinement sur les apprentissages, la scolarité et son organisation au domicile.

Cette période a modifié la perception et la représentation que nous avons du travail ou de la scolarité. Pour les parents, l'obligation d'une continuité pédagogique a été vécue de manière très inégale en fonction de nombreux facteurs tels que leur profession, leurs propres

⁹ Source : Sciences Humaines, N°320 - Décembre 2019 - Quand les émotions déraillent.
IREPS Pays de la Loire • Ateliers Post-confinement • Guide de l'animateur

représentations de l'école et des apprentissages, leurs capacités et compétences scolaires, leurs ressources sociales et financières, ou encore leur logement. Pour les élèves, cela est venu questionner le sens, l'investissement, la motivation, l'autonomie, les relations aux autres, à ses parents, ses frères et sœurs, le soutien, l'entraide, la façon dont on apprend, la compréhension des enjeux... Pour tous, sur cette question, beaucoup de compétences et stratégies ont été mises en œuvre qu'il semble important de partager pour les transformer en point d'appui pour mieux se connaître et préparer son avenir.

Thématiques associées pour les débats : utilisation du numérique, accès au numérique, espace de travail, sens des apprentissages, orientation, confiance en l'avenir, relation avec les camarades de classe, avec les enseignants, motivation, méthodes d'apprentissage, rythmes, ressources, entraide, soutien...

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

- Organisation des temps d'activité scolaire ritualisés par les parents (un seul des parents, ou les deux) ? Co-organisation ou organisation des temps de travail par soi-même ?
- Où avez-vous travaillé ? Comment vous-organisiez-vous ? Quels supports ?
- De nouvelles méthodes d'apprentissages ont pu être expérimentées ?
- Quels liens avec les enseignants ?
- Quels supports ou outils avez-vous utilisé pour vos devoirs / apprentissages ?
- Quelle matière j'ai préféré travailler chez moi ? pourquoi ?
- Mes astuces pour maintenir ma concentration ?
- Avez-vous adapté votre rythme de travail ? Possible / impossible de travailler toute une journée ?
- A-t-il été difficile ou facile de respecter les échéances ?
- Pensez-vous avoir été plus ou moins efficace que d'ordinaire ?
- Qu'est-ce qui a fait freins, leviers pour vous mettre au travail ? Quels sont les éléments qui vous ont aidé ?
- Quel élément souhaiteriez-vous conserver de cette période, pour le reste de votre scolarité ?

4.7. Environnement¹⁰

Aborder l'impact de cette crise sanitaire sur l'environnement et la biodiversité. Amener les jeunes à prendre conscience que la biodiversité et l'équilibre des écosystèmes sont indispensables à la survie de l'Homme, à comprendre que l'être humain, par son mode de consommation, peut impacter la biodiversité et par conséquent à sa propre santé, et réfléchir à des actions du quotidien qui peuvent avoir des conséquences globales sur la préservation de la biodiversité. Permettre aux jeunes de réfléchir sur leur mobilisation pour la préservation de l'environnement. Une thématique large pouvant être abordée tant au niveau micro que macro.

¹⁰ Environnement = L'ensemble des conditions, naturelles et culturelles, dans lesquelles les êtres vivants se développent.

Biodiversité = La diversité du vivant. Il est aussi question de variété et de diversité biologique, à l'échelle de la Terre ou d'un écosystème donné. La biodiversité est indispensable pour l'Homme car elle contient les ressources dont il a besoin pour vivre et survivre.

Ecosystème = Association entre un ensemble d'espèces vivantes (végétales et animales) qui vivent dans un même espace et le milieu environnant. Les espèces dans un écosystème sont liées entre elles (ex : un lagon est un écosystème qui abrite un grand nombre d'espèces interdépendantes).

Pollution = Déchets produits par l'activité humaine et relâchés dans la nature, susceptibles de porter atteinte à l'équilibre des écosystèmes et à la santé des êtres vivants.

Thématiques associées pour les débats : consommation et mode de consommation, pollution, transports, tourisme, alimentation, urbanisation, les animaux, la réglementation et le droit, ...

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

- Un geste du quotidien qui peut avoir un impact sur la planète ?
- Selon vous, le confinement a-t-il eu un impact sur l'environnement ? Si oui le(s)quel(s) ?
- Un geste que je m'engage à faire pour la planète, au quotidien ?

4.8. Déconfinement et gestes protecteurs¹¹

Une séance spécifique dans les parcours est dédiée aux gestes protecteurs permettant d'aborder leurs natures, leurs appropriations et leur sens. Au-delà de leur caractère impérieux, force est de constater que leur application n'est pas une mince affaire. Comment accompagner l'appropriation, la compréhension et le sens de ces gestes auprès des enfants et des jeunes ? Comment allier besoin de sécurité et besoin de relation tout en renforçant leur autonomie ? Certaines préconisations nous posent question dans nos contextes de travail et peuvent même parfois venir heurter nos propres manières de faire.

Ce qui est certain c'est que ces gestes peuvent générer des émotions et des questions diverses. Certains se les approprient habilement, quand pour d'autres, le manque de sens ou les contraintes qu'ils représentent, rendent leur appropriation plus difficile. Il est intéressant d'aller interroger s'ils jugent l'action protectrice et préventive comme « efficace » pour réduire la menace de transmission, et s'ils sont capables de mener à bien cette action préventive et pourquoi. Les échanges peuvent alors porter sur le sens qu'ils en ont, quels sont les freins identifiés dans leur appropriation et, au contraire, quels en seraient les facilitateurs ? Il s'agit d'ouvrir la discussion sur les solutions possibles, en prises avec les réalités des enfants et des jeunes, afin de développer leur autonomie et leur créativité tout en permettant leur protection.

Thématiques associées pour les débats : il s'agit d'une thématique transversale que vous pouvez mettre en lien avec celles des « émotions », des « relations sociales », de « l'environnement » et du « confinement ».

Questions pour alimenter les échanges, aller plus loin :

- La distanciation physique empêche-t-elle d'avoir des relations sociales épanouies ? Oui / Non / Pourquoi ?
- Qu'est-ce que changent les gestes protecteurs dans mon quotidien ?
- Quelle est la règle / le geste que je me suis approprié.e ? à l'inverse celui qui me pose plus de difficulté ? Pourquoi ?
- Avez-vous créé des alternatives à certains gestes protecteurs ? si oui lesquels ? (ex : comment on peut se dire bonjour / « les bonjours du monde » séance enfants)

¹¹ En accord avec l'approche de la promotion de la santé, nous faisons le choix de parler des gestes protecteurs plutôt que des gestes barrières. Ici protecteur prend en compte la dimension de l'appropriation des gestes barrières, de leur application en fonction des capacités des individus et des contextes.

Ces repères sont matérialisés dans un code couleur sur les plateaux de jeu des séances socles :



5. Ressources

► Pour être accueilli, écouté, informé et accompagné



Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

Besoin ou envie de rencontrer un professionnel dans une MDA ?

En appelant **Fil Santé jeunes au 0 800 235**, tu pourras obtenir les coordonnées de la MDA la plus proche de chez toi, mais en connaître aussi les particularités (horaires, professionnels, activités...).

Pour en savoir plus également, tu peux consulter la [Carte de France des MDA](#).

<https://www.filsantejeunes.com/cest-quoi-une-maison-des-adolescents-6710?print=pdf>

MDA Maison des Adolescents

Elle informe, accueille, écoute et accompagne les jeunes de 11 à 21 ans et leur entourage, parents et professionnels.

Dans une MDA, tous les sujets ou préoccupations propres à l'adolescence peuvent être abordés : la sexualité, la puberté, le corps, les relations aux autres, la famille, les amis, la violence, la consommation de drogues, le mal être, les prises de risques ...

► **Localisation 44** : contact@mda.loire-atlantique.fr

- Pour le site de Nantes : 06.74.71.81.55
- Pour l'antenne Ouest : 02.51.10.75.75
- Pour l'antenne Nord : 02.40.51.55.60
- Pour l'antenne Sud : 02.28.21.44.40

► **Localisation 49** :

- Angers : Tél : 02 41 80 76 62
- @ Email : contact@maisondesados-angers.fr
- Cholet : Tél : 06 74 97 69 29
- @Email : antennecholet@maisondesados-angers.fr
- Saumur : Tél : 02 41 83 30 82
- @Email : antennesaumurois@maisondesados-angers.fr

► **Localisation 53** :

Laval - Téléphone : 02 43 56 93 67 –
@Email : contact@mda53.fr

► **Localisation 72** :

Le Mans - Téléphone 02 43 24 75 74 - @Email : secretariat@mda72.fr

► **Localisation 85**

:
La Roche Sur Yon -
02 51 62 43 33 -
Numéro Vert 0800
810 885 ou
contact
directement sur le
site www.mda85.com





Ecole des Parents et des Educateurs

Localisation 49 : 5-7 Rue Saint-Exupéry, 49100 Angers

Les horaires ou les services proposés peuvent varier ; Téléphone : 02 41 37 06 53

Localisation 44 : 35 Rue Paul Bert, 44100 Nantes

Les horaires ou les services proposés peuvent varier ; Téléphone : 02 40 35 47 73

Point d'accueil et d'écoute pour les jeunes (PAEJ)

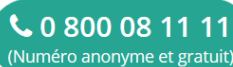
Ce sont de petites structures conviviales et disséminées sur les territoires volontairement proches des jeunes et complémentaires des MDA. Le PAEJ a une **mission d'écoute, de soutien psychologique et d'information des jeunes**. L'Espace Ecoute Jeune a pour objectif d'être un lieu de prévention des comportements à risques (conduites addictives, comportements suicidaires, délinquance...). **Ouvert aux jeunes de 12 à 25 ans.**



Pour trouver un lieu proche de chez vous, cliquez sur la [carte interactive](http://cartosantejeunes.org/)

Cette cartographie recense les lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les adolescents et les jeunes adultes. On y trouve principalement des Espaces Santé Jeunes (ESJ), des Points Accueil-Ecoute Jeunes (PAEJ), des Maisons des Adolescents (MDA), qui assurent un accueil généraliste sur toutes les questions liées à l'adolescence.

Dans ces lieux, l'accueil est facile, libre d'accès, non stigmatisant, confidentiel, gratuit et sans condition. L'écoute et les consultations qui sont proposées permettent d'entendre les questionnements et les souffrances des jeunes. Ces lieux sont aussi là pour faciliter aux jeunes l'accès à leurs droits, ainsi qu'aux services de prévention et de soins existants. Enfin, ils peuvent être également des lieux ressources pour les parents et les professionnels travaillant avec les jeunes. Ce site recense également des [liens utiles](#) vers des sites qui vous informent sur diverses thématiques liées à la santé et à la jeunesse, et qui permettent de contacter des professionnels par téléphone.



(Numéro anonyme et gratuit)

Centre de Planification et d'Education Familiale

Ils assurent des consultations de contraception, des actions individuelles et collectives de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale, des entretiens préalables à l'interruption volontaire de grossesse et des entretiens relatifs à la régulation des naissances dans les suites d'une interruption volontaire de grossesse.

<https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



Le planning familial

Lieu anonyme, **gratuit pour les mineurs**, qui accueille les jeunes et les moins jeunes. On peut y rencontrer un médecin, un gynécologue. On peut y trouver des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST, se faire prescrire la pilule, passer des examens médicaux (tests de grossesse...) et certains centres procèdent à des dépistages

d'IST. Des préservatifs gratuits sont à la disposition de tous. On peut également rencontrer une conseillère conjugale et familiale pour parler de sa sexualité, de ses relations amoureuses, de son corps, etc. Pour aller plus loin : [Le site national](#)



CIO Centre d'Information et d'Orientation

Accueil réalisé par des Psychologues de l'éducation nationale (Education développement conseil en orientation- Psyen EDCO), informations, conseils et accompagnement en matière d'orientation scolaire, professionnelle, observation du système éducatif. <https://www.ac-nantes.fr/orientation-et-insertion/vos-interlocuteurs/les-centres-d-information-et-d-orientation/>



Centre Régional Information Jeunesse

Informations sur tous les sujets qui peuvent intéresser les jeunes.

<https://www.infos-jeunes.fr/qui-sommes-nous/notre-association>



Consultation Jeunes Consommateurs

Écoute, conseils, soutien, accompagnement des jeunes confrontés à l'usage de produits licites ou illicites et autres conduites d'excès

<https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage#.XqF0Npgrx8>



Maison de la Justice et Du Droit

Écoute, information, aide en matière juridique

<http://www.annuaires.justice.gouv.fr/annuaires-12162/annuaire-des-maisons-de-justice-et-du-droit-21773.html>



Mission Locale des Pays de la Loire

Insertion sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 25 ans

<https://missionslocales-pdl.org/>

► Sur internet

www.choisiracontraception.fr : Les différents moyens de contraception, quoi faire en cas d'urgence, contacts utiles, ...

[Agir contre le harcèlement](#) : Site d'informations et de conseils pour lutter contre le harcèlement en milieu scolaire .

[e-Enfance](#) : Association; le numérique en toute sécurité

[Internet sans crainte](#) : Programme national de sensibilisation des jeunes aux bons usages de l'Internet

www.onsexprime.fr : S'informer sur sexe et santé, sexe et égalité, sexe et plaisir, l'anatomie, la première fois...