



## Vers une rentrée scolaire sereine



**Recommandations pour le bien être mental des  
éducateurs et des élèves dans le contexte Covid-19**  
**Guide de l'éducateur**

## Contexte

Depuis les vacances scolaires du printemps avancées au 12 mars 2020 au lieu de 14 mars, les établissements éducatifs du préscolaire à l'universitaire, de formation professionnelle et d'éducation spécialisée, ont été fermés en raison de la situation épidémiologique de la Tunisie liée à la Covid-19.

La reprise de la scolarité, prévue pour le 15 septembre, est le garant du développement cognitif et psychologique des enfants.

Cependant, un arrêt des cours de près de six mois est pourvoyeur de stress et nécessite un accompagnement spécifique.

Dans ce contexte, la Direction de la Médecine Scolaire et Universitaire a sollicité la Société Tunisienne de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent afin d'élaborer un ensemble de recommandations pour le bien être mental des éducateurs et des élèves pour la rentrée scolaire 2020-2021.

Il est destiné aux éducateurs et enseignants des établissements relevant des ministères de la Femme Famille Enfance et Séniors, des Affaires Religieuses, de l'Education et des Affaires Sociales.

## Equipe de rédaction des recommandations

### Société Tunisienne de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent :

- Pr Ag. Soumaya Halayem, secrétaire générale de la STPEA, CHU Razi, Manouba
- Pr Yousr Moalla, présidente de la STPEA, Cheffe de service, CHU Hédi Chaker, Sfax

## Equipe de lecture et de validation

### Société Tunisienne de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent\*

- Pr Ahlem Belhaj, Cheffe de service, CHU Mongi Slim, Tunis
- Pr Asma Bouden, Cheffe de service, CHU Razi, Manouba\*
- Pr Ag. Fatma Charfi, CHU Mongi Slim, Tunis\*
- Pr Hela Ayadi, CHU Hédi Chaker, Sfax\*
- Pr Ag. Hela Slama, Hôpital Militaire Principal d'Instruction de Tunis\*
- Dr Melek Hajri, CHU Razi, Manouba\*
- Dr Meriem Hamza, CHU Mongi Slim, Tunis\*
- Pr Naoufel Gaddour, CHU Fatouma Bourguiba, Monastir\*
- Dr Sami Othman, pédopsychiatre de libre pratique\*
- Dr Takoua Brahim, CHU Fatouma Bourguiba, Monastir\*
- Pr Ag. Zeineb Abbes, CHU Razi, Manouba\*
- Pr Ag. Soumaya Halayem, CHU Razi, Manouba\*
- Pr Yousr Moalla, Cheffe de service, CHU Hédi Chaker, Sfax\*

## Equipe d'élaboration du guide

### Direction de la Médecine Scolaire et Universitaire :

- Dr Ahlem Gzara Zargouni, directrice
- Dr Lotfi Ben Hammouda, inspecteur
- Dr Mejda Amara, sous-directrice
- Dr Sonia Khedhri, cheffe de service
- Dr Kmar Chérif

## Introduction

Pour l'enfant, avoir une vie sociale active à l'école aide à apprendre des pairs et a un impact positif sur le développement de sa personnalité et de son sentiment d'identité. Non seulement, des perturbations des relations étroites avec les pairs ont été associées avec la dépression, culpabilité et colère chez les enfants ; de plus, les enfants en situation d'isolement et de quarantaine ont montré un risque accru de développer des symptômes de stress, d'anxiété, et de troubles de l'adaptation (1, 2). Cette susceptibilité est accrue pour les enfants à besoins spécifiques (1). Par conséquent, la reprise de la scolarité est le garant du développement cognitif et psychologique des enfants (3, 4). Cette reprise doit cependant respecter des règles qui sécurisent les enfants comme leurs professeurs(5, 6) et leurs familles.

## Une école et un jardin d'enfant différents

Enseignants et élèves devraient être préparés à ce qui peut survenir, du fait de la pandémie de la Covid-19 et ce avant la rentrée.

Pour l'enseignant la classe sera différente. Il lui faudra se préparer pour cette nouvelle rencontre à l'avance : ajuster l'environnement et les méthodes éducatives, préparer les scénarios au préalable pour éviter la surprise et le stress.

Pour l'élève au jardin d'enfants, le milieu éducatif devra être attentif à maintenir une attention constante et chaleureuse tout en étant plus ferme quant aux mesures barrières.

Préparer les enfants à conceptualiser ce qui les attend à la rentrée scolaire est important. On peut ainsi décrire en amont aux enfants ce qui va se passer, expliquer par exemple que la maîtresse aura un masque et qu'elle risque d'être stricte ou qu'on ne pourra pas toucher ses copains. Cette action peut se faire conjointement par les enseignants et les parents dès le début de l'année scolaire.

Plus l'enfant aura une représentation concrète de la nouvelle vie dehors et à l'école, moins il le vivra de façon traumatique.

## Comment gérer votre stress ?

Les missions habituelles qui vous sont confiées se modifient sensiblement. Il s'agit toujours de continuer votre travail d'enseignant, mais dans un contexte qui facilite l'émergence d'une tension importante. Vous pouvez vous trouver fragilisé émotionnellement. Prendre soin de soi est un enjeu majeur pour être à l'aise dans la reprise de son travail en présentiel.

**Message clé :** Avant tout, voici une précision importante : Le risque de contamination par les enfants paraît faible au vu des données scientifiques récentes.

**Prévenir la survenue d'une anxiété importante :** Prendre soins de soi en veillant à son hygiène de vie :

- S'accorder une bonne nuit de sommeil (un adulte a besoin en moyenne entre 7 et 9 heures de sommeil par jour).
- Privilégier une alimentation saine et variée
- Vivre autant que possible avec des horaires réguliers.
- Faire de l'exercice physique (au moins 20 minutes par jour, la marche rapide peut être utile).
- Eviter les chaînes d'infos en continu et toutes les alertes sur son téléphone qui donnent des informations - le plus souvent stressantes - à toute heure de la journée.
- En fin de journée : essayer de réfléchir aux éléments positifs de la journée.

## Repérage et gestion du stress des élèves

Les réactions psychologiques négatives à la Covid-19 peuvent se voir, surtout chez les enfants anxieux. Certains signes d'alerte doivent être pris en considération. Lorsque qu'ils sont intenses, persistants, qu'ils entraînent une rupture avec le fonctionnement antérieur, ils doivent attirer votre attention et nécessiter une évaluation plus approfondie de la situation, ainsi qu'une éventuelle orientation.

A quels signes doit-on être attentif ?

Et comment doit-on gérer le stress des enfants et des élèves ?

## Enfants d'âge préscolaire

Que repérer	Comment gérer
<b>Durant les apprentissages :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préoccupations par rapport à l'épidémie par des questions ou des jeux et ce de manière répétitive</li> <li>- Plus grande instabilité</li> <li>- Difficultés de concentration</li> </ul>	<b>Assurer une communication de qualité avec l'enfant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Favoriser une discussion entre enfants quant à la situation, sans les forcer à parler de la Covid-19</li> <li>- Corriger les idées fausses et lutter contre la stigmatisation</li> <li>- Féliciter les enfants lorsqu'ils respectent les gestes barrières</li> <li>- Proposer des activités ludiques autour de la prévention : création d'affichette avec les règles de base, atelier lavage des mains</li> </ul>
<b>Au niveau de l'élocution, du comportement, des instincts et des affects :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apparition ou augmentation des difficultés de l'élocution</li> <li>- Majoration des comportements de désobéissance, d'opposition, de provocation face à l'autorité</li> <li>- Soumission excessive, peur intense de mal faire, crainte d'être responsable de la mort d'autrui</li> <li>- Retentissement sur le sommeil (enfant fatigué, cauchemars) et sur l'alimentation (baisse de l'appétit ou envie de grignoter en permanence)</li> <li>- Tristesse ou irritabilité</li> <li>- Somatisation : besoin excessif d'aller aux toilettes, maux répétitifs (ventre, tête...)</li> <li>- Préoccupations excessives par rapport à l'hygiène et aux mesures barrières : lavage excessif, prolongé et répété des mains, distances inter personnelles disproportionnées (&gt; 2 mètres)</li> </ul>	<b>Rassurer et prévenir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer les nouvelles règles aux enfants, sans dramatiser</li> <li>- Rassurer sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle</li> <li>- Prévoir un temps de parole individuel avec l'enfant stressé</li> </ul>
<b>Dans leur capacité d'autonomie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Régression dans les acquis (énurésie, sucer son pouce, besoin de sa tétine ou de son doudou...)</li> <li>- Demandes intempestives pour réclamer votre assistance, bien plus qu'avant la crise</li> </ul>	<b>Parler positivement</b> de l'enfant et de l'école <b>Manifester sa compréhension</b> pour les signes présentés par l'enfant <b>Communiquer avec les parents</b> au sujet de ces difficultés
<b>Dans leur relation aux autres (enfants ou adultes) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche excessive de la présence ou de l'attention de l'adulte</li> <li>- Anxiété de séparation</li> <li>- Tendance à s'isoler</li> <li>- Comportements d'agressivité envers les pairs ou envers soi (morsures, griffures, ...)</li> </ul>	

## Elèves du primaire, collège et lycée

Que repérer	Comment gérer
<b>Durant les apprentissages :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perte d'intérêt pour ce qui se passe en classe</li> <li>- Moindre participation ou tendance à intervenir en permanence</li> <li>- Instabilité</li> <li>- Difficultés de concentration</li> </ul>	<b>Assurer une communication de qualité avec l'enfant</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Favoriser une discussion entre enfants quant à la situation, sans les forcer à parler de la Covid-19</li> <li>- Corriger les idées fausses et lutter contre la stigmatisation</li> <li>- Féliciter vos élèves lorsqu'ils respectent les gestes barrières</li> <li>- Prévoir un temps de discussion sur la santé mentale à l'oral, à l'écrit ou en art plastique (vous sentez-vous anxieux, quelles méthodes avez-vous trouvé pour aller mieux...)</li> </ul>
<b>Au niveau de l'élocution, du comportement, des instincts et des affects :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apparition ou augmentation des difficultés de l'élocution</li> <li>- Majoration des comportements de désobéissance, d'opposition, de provocation face à l'autorité</li> <li>- Soumission excessive, peur intense de mal faire, crainte d'être responsable de la mort d'autrui</li> <li>- Retentissement sur le sommeil (enfant fatigué, cauchemars) et sur l'alimentation (baisse de l'appétit ou envie de grignoter en permanence)</li> <li>- Tristesse ou irritabilité</li> <li>- Somatisation : besoin excessif d'aller aux toilettes, maux répétitifs (ventre, tête...)</li> <li>- Préoccupations excessives par rapport à l'hygiène et aux mesures barrières : lavage excessif, prolongé et répété des mains, distances inter personnelles disproportionnées (&gt; 2 mètres)</li> </ul>	<b>Rassurer et prévenir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer les nouvelles règles aux élèves, sans dramatiser</li> <li>- Rassurer sur le fait que la peur est une émotion normale et naturelle</li> <li>- Prévoir un temps de parole individuel avec l'élève stressé</li> </ul>
<b>3. Dans leur capacité d'autonomie :</b> Chez les 6 et 12 ans : diminution de l'autonomie dans les choses qu'ils réalisent habituellement seuls en classe	<b>Parler positivement</b> de l'enfant et de l'école  <b>Manifester sa compréhension</b> pour les signes présentés par l'enfant
<b>4. Dans leur relation aux autres (enfants ou adultes) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche excessive de la présence ou de l'attention de l'adulte</li> <li>- Anxiété de séparation</li> <li>- Tendance à s'isoler</li> <li>- Comportements d'agressivité envers les pairs ou envers soi (morsures, griffures, scarifications)</li> </ul>	<b>Communiquer avec les parents</b> au sujet de ces difficultés  <b>Collaborer avec les différents intervenants</b> (cadre éducatif, psychologue scolaire, médecin scolaire...)

## Pour les enfants à besoins spécifiques

La gestion des difficultés potentiellement surajoutées pour ces enfants se fait au cas par cas, et en se référant aux recommandations du médecin traitant.

Pour certains enfants souffrant de troubles neuro-développementaux comme l'autisme par exemple, et qui ont un besoin important de rituels, la reprise peut être compliquée car leurs repères risquent d'être bousculés, alors qu'il faut beaucoup de temps pour les instaurer. La cohérence des informations, des attentes et des comportements de l'équipe enseignante est déterminante afin de favoriser une reprise sans trop de difficultés (7, 8).

Les enfants hyperactifs pourront aussi avoir du mal à s'adapter aux règles de distanciation qui exigent une stabilité psychomotrice prolongée dans le temps.

Pour l'enfant instable ou ayant des troubles de l'attention, il est conseillé (9) :

- De placer l'enfant au 1<sup>er</sup> rang, de préférence seul et éloigné des ouvertures (portes et fenêtres) afin de limiter la distractibilité.
- D'établir des règles claires de fonctionnement de la classe dès l'entrée à l'école.
- De permettre à l'enfant de réaliser certaines activités afin de canaliser son hyperactivité, telles que la distribution des feuilles, le fait d'effacer le tableau, d'amener un registre...
- Eviter les doubles tâches et fractionner les tâches complexes, ce qui améliorera ses résultats et augmentera sa motivation.
- Ne pas trop sanctionner les oublis de matériel.

La coordination avec l'équipe médico-scolaire dès le début de l'année est essentielle.

Dans tous les cas, préparer ensemble la stratégie au niveau de l'école et trouver du soutien mutuel sera d'une grande utilité pour le corps enseignant.



## Références bibliographiques

1. Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020;4(6):421.
2. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*. 2020:112934.
3. Van Lancker W, Parolin Z. COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *The Lancet Public Health*. 2020;5(5):e243-e4.
4. Viner RM, Russell SJ, Croker H, Packer J, Ward J, Stansfield C, et al. School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020.
5. Fantini MP, Reno C, Biserni GB, Savoia E, Lanari M. COVID-19 and the re-opening of schools: a policy maker's dilemma. *Italian Journal of Pediatrics*. 2020;46(1):1-3.
6. Walger P, Heininger U, Knuf M, Exner M, Popp W, Fischbach T, et al. Children and adolescents in the CoVid-19 pandemic: Schools and daycare centers are to be opened again without restrictions. The protection of teachers, educators, carers and parents and the general hygiene rules do not conflict with this. *GMS hygiene and infection control*. 2020;15.
7. Pelloux A-S, Farret H, Le Run J-L, Marchand S, Tadorelli E, Vouillon V. Le monde de l'école pour les enfants autistes. *Enfances Psy*. 2018(4):135-46.
8. Hess KL, Morrier MJ, Heflin LJ, Ivey ML. Autism treatment survey: Services received by children with autism spectrum disorders in public school classrooms. *Journal of autism and developmental disorders*. 2008;38(5):961-71.
9. Celestin-Westreich S, Celestin L-P. Enfant hyperactif, inattentif?: faire FACE au TDAH en famille et à l'école: De Boeck; 2014.