

Pour une éducation bienveillante en temps de pandémie: Apprendre à danser ensemble sous la pluie!

En ce retour à l'école marqué d'insécurité, la vôtre, celle des élèves et de leurs parents, il sera important de déployer tous les moyens nécessaires pour réapprendre à vivre ensemble. Il faudra recréer les liens, multiplier les moments agréables avec vos élèves éprouvés par la situation, et demeurer présents aux parents qui auront aussi besoin d'être informés et rassurés. Vos interventions devront tout d'abord viser à établir un climat de sécurité physique et émotionnelle. Cette pandémie est une situation éprouvante pour plusieurs qui oblige l'école à être repensée, les règles et codes de vie devant être révisés. C'est l'occasion de revoir vos pratiques et de les transformer en changements bénéfiques. Pour aider les élèves à maintenir leur bienêtre, il faudra plus que jamais soutenir le développement de leur résilience, c'est-à-dire une combinaison d'aptitudes qui leur permettra de rebondir face aux épreuves, d'apprendre de leurs échecs, d'être motivés par les défis et de croire en leurs propres capacités à faire face au stress et aux épreuves de la vie.

Trois composantes permettent de développer cette résilience qui rend un individu ou un groupe éprouvé capable de se reconstruire et de mener une vie satisfaisante (Lecomte, 2009), soit:

- **1. Le lien :** Des relations humaines chaleureuses constituent une source essentielle de résilience, quel que soit le type de traumatisme vécu;
- 2. Le sens: Les événements traumatisants peuvent entraîner des crises existentielles et faire émerger des interrogations sur le sens de la vie. Ces événements arrivent, ils dévastent, puis ils repartent. Quand l'individu cesse de focaliser sur le passé pour se tourner vers l'avenir, il développe sa résilience. Que faire avec notre souffrance pour ne pas qu'elle soit gratuite et vide de sens? Comment faire en sorte que les expériences pénibles de notre vie nous transforment ou nous grandissent?
- **3. La loi:** Un cadre structurant et sécurisant est essentiel pour la reconstruction des personnes éprouvées. En fait, les principes qui fondent la résilience n'ont rien d'extraordinaire, puisque ce sont les mêmes qui permettent à un enfant de se développer harmonieusement en vivant auprès d'adultes aimants, sécurisants et encadrants.

Devenez un tuteur de résilience, tissez des liens avec les jeunes, fournissez-leur des repères sécurisants pour qu'ils donnent un sens aux épreuves présentes et à venir. Pensez à **adapter** vos activités avant de les **reporter**; ainsi vous leur montrerez à vivre des émotions positives au-delà des épreuves. Que ce soit la pandémie qui nous imposera notre conduite encore plusieurs mois/années, ou tout autre épreuve à venir, aidez-les à devenir plus forts et à danser sous la pluie au lieu d'attendre et de regarder l'orage passer. *Ça pourrait bien aller, car vous pouvez y contribuer!*

Bonne rentrée 2020-2021!

Claire Beaumont

Titulaire de la Chaire de recherche Bienêtre à l'école et prévention de la violence, Université Laval