

Rituels en période de confinement et de déconfinement

Pourquoi les rituels sont-ils importants ?

De manière générale, dans la communauté, plusieurs groupes (écoles, clubs, équipes, religions) ont des rituels qui unissent leurs membres. Ces rituels peuvent prendre plusieurs formes comme des repas traditionnels, des fêtes annuelles, des rencontres régulières, des chants spécifiques, etc. Ces rituels offrent une opportunité de connexions avec la culture, la communauté et entre les membres du groupe. Le partage d'un rituel favorise un sentiment d'appartenance, soit de faire partie d'un ensemble plus grand que soi. Les rituels améliorent l'intégration sociale et l'engagement dans le groupe. Ils offrent des points de repère temporels en termes de jour, mois ou période de l'année.

En centre de réadaptation, les rituels ont plusieurs effets positifs. Comme mentionné précédemment, les rituels existent dans plusieurs autres sphères de vie des jeunes à l'extérieur du centre de réadaptation. Ainsi, les intégrer dans votre vie de groupe permet une certaine « normalisation » du milieu de vie. C'est aussi un moment où l'on peut passer du temps de qualité à « être ensemble » et à transmettre des valeurs importantes au milieu de vie. Enfin, comme pour d'autres groupes, les rituels contribuent à l'engagement et l'implication des jeunes, de manière positive, dans la vie de l'unité.

Pourquoi les rituels sont-ils encore plus importants pendant la pandémie ?

Dans le contexte de confinement actuel, les rituels prennent encore plus d'importance puisque le groupe constitue la seule communauté avec laquelle les jeunes sont en contact. Ainsi, de créer ce sentiment de communauté et d'appartenance, à travers les rituels, favorisera leur adaptation et leur résilience face à cette période d'incertitude. Des rituels pourront souligner certains moments importants (ex. : fête du début de l'été, de fin d'année, etc.) tout en préservant une certaine « normalité » par rapport à la situation actuelle.

Par ailleurs, le quotidien de tous a été bousculé avec les mesures de confinement. En ce sens, à l'approche du déconfinement, l'équilibre qui a été trouvé se verra encore une fois perturbé. Un plan de transition permettra de faciliter le passage d'un état d'équilibre à un autre en offrant aux jeunes une structure facilitante lors de ce mouvement. Des plans de transition pourront aider, par exemple, à planifier le changement d'horaire à venir.

Les annexes suivantes vous aideront à planifier et structurer certains rituels et moments de transitions.

Rituels

Fête d'été

La fin de l'année scolaire et le début des vacances sont un point de repère annuel important pour les jeunes. Avec l'année scolaire qui s'est vue amputée par le confinement pour les jeunes du primaire et qui ne se terminera pas en classe pour les jeunes du secondaire, une certaine confusion peut être présente quant à la chronologie des événements, surtout pour les plus jeunes. Il pourrait donc être intéressant de marquer le début de l'été afin de rendre le début des vacances explicite et de limiter les doutes quant à un retour imminent à l'école pour certains.

Consulter l'annexe 1

Rituel hebdomadaire

Étant confiné à l'unité, il est pertinent de renforcer le lien d'appartenance des jeunes envers leur unité de vie favorisant ainsi leur sentiment de sécurité et de bien-être. La récurrence hebdomadaire de petits rituels devient particulièrement importante (ex. : associer le brunch au fait qu'on est dimanche) dans le contexte de la pandémie où la majorité des activités extérieures ont été interrompues. Il est fort probable que vous en ayez déjà, dans ce cas, il est proposé d'en créer un nouveau.

Consulter l'annexe 2

Plan de transition

Reprise de contact avec la famille

Pour plusieurs jeunes, le dernier contact avec leurs proches et leur famille s'est déroulé il y a plusieurs semaines. Pour certains, cette reprise de contact peut soulever plusieurs émotions : de la timidité, de la peur, de l'anticipation, de l'excitation, de l'anxiété, de l'inquiétude, etc. Un plan de transition à ce sujet permet donc de préparer les jeunes à cette reprise de contact afin que ce moment puisse se dérouler de façon prévisible et sécurisante.

Consulter l'annexe 3

Retour à l'école

Le retour à l'école amène aussi son lot d'émotions : hâte de revoir ses amis et le personnel scolaire, stress en lien avec les exigences scolaires, insécurité face au changement de routine, peur de l'échec, etc. Allant dans le même sens que la reprise de contact avec la famille, ce plan de transition permet de limiter l'anxiété face au retour à l'école dans le but de rendre ce moment le plus positif possible.

Consulter l'annexe 4

Annexe 1

Création et planification du rituel de la fête d'été

Instructions

Répondre aux questions suivantes afin de planifier et organiser (matériel, budget, lieu, etc.) une fête qui marquera le début de l'été et la fin de l'année scolaire.

Objectif

Rendre explicite le début de l'été afin de marquer le début des vacances.

| Questions | Éléments de réflexion et de planification (exemples) |
|---|--|
| Quel sera le rituel ? Quelles seront la ou les activités à mettre en place ? | Feu de camp, « ballounes » d'eau, olympiades, baignade dans un lac, gala méritas, etc. |
| Quels seront ses objectifs (ou besoins à répondre) ? | Intérêts des jeunes, dynamique de groupe, etc. |
| Quel moment serait opportun pour organiser ce rituel ? | Présence du groupe, de l'équipe, des invités, examens terminés, etc. |
| Qui en sera responsable ? | Volontaire, intérêt. |
| Comment pouvons-nous mettre à contribution les familles ou les autres professionnels dans ce rituel ? | Mots de félicitations pour l'année scolaire, appels surprises, etc. |
| Comment le groupe est-il mis à contribution ? Comment favorisons-nous le sentiment d'appartenance chez les participants ? | Décoration, suggestions, tâches et responsabilités des jeunes, etc. |
| Comment rendrons-nous ce moment spécial et sécurisant ? | Horaire prévisible, activité adaptée, etc. |
| Souhaitez-vous transmettre positivement des valeurs ou des aspects culturels à ce moment ? | Valeurs de l'unité, activités traditionnelles de la communauté, composition culturelle du groupe, etc. |

Annexe 2

Création et planification de rituels hebdomadaires

Instructions

Répondre aux questions suivantes afin de planifier et organiser (matériel, budget, lieu, etc.) un nouveau rituel hebdomadaire.

Objectif

Favoriser l'appartenance, la cohésion et le sentiment de sécurité dans l'unité pendant la pandémie.

| Questions | Éléments de réflexion et de planification (exemples) |
|---|---|
| Quel sera le rituel ? Quelles seront la ou les activités à mettre en place ? | Brunch, soirée cinéma et popcorn, soirée jeux, etc. |
| Quels seront ses objectifs (ou besoins à répondre) ? | Intérêts des jeunes, dynamique de groupe, etc. |
| Quel moment serait opportun pour organiser un rituel hebdomadaire dans notre programmation ? | Moment de la semaine générant plus d'anxiété pour les jeunes. |
| Qui en sera responsable ? | Volontaire, intérêt. |
| Comment pouvons-nous mettre à contribution les familles ou les autres professionnels dans ce rituel ? | Cuisinier ou cuisinière pour un plat, chef de l'unité qui participe, etc. |
| Comment le groupe est-il mis à contribution ? Comment favorisons-nous le sentiment d'appartenance chez les participants ? | Sonder les jeunes sur ce qu'ils font avec leur famille. |
| Comment rendrons-nous ce moment spécial et sécurisant ? | Régularité, implication de tous les jeunes, etc. |
| Souhaitez-vous transmettre positivement des valeurs ou des aspects culturels à ce moment ? | Mettre en lumière l'importance du partage ou du vivre ensemble. |

Annexe 3

Création et planification du plan de transition de la reprise de contact avec la famille

Instructions

Répondre aux questions suivantes afin de déterminer un mode de fonctionnement pour la reprise de contact du jeune avec sa famille et identifier les éléments de planification nécessaires s'il y a lieu (temps, lieu, matériel, autorisation, budget, etc.).

Objectif

Favoriser la prévisibilité et une reprise de contact positive du jeune avec sa famille. Notez que ce rituel pourra être utilisé en contexte hors pandémie.

Pour orienter notre planification de la reprise de contact

- Quel genre d'émotions sont générées par la reprise de contact pour le jeune ?
- Quel genre d'émotions sont générées par la reprise de contact pour la famille ?
- Comment puis-je favoriser une reprise de contact positive entre le jeune et son parent ? Y a-t-il des activités, des stratégies ou des moments qui seraient à préconiser ?
- Comment informons-nous le jeune pour le préparer à la transition, pour l'informer de ce qui arrive ?
- Comment la famille est-elle mise à contribution pour cette reprise de contact ?
- Qui sont les adultes qui seront présents lors du départ et du retour ? Ont-ils des tâches particulières ?
- Comment s'assure-t-on que ce moment s'est bien déroulé ?
- Y a-t-il des éléments à planifier pour le prochain contact ?

Annexe 3 (suite)

| Étapes | | Exemples d'éléments de planification lieu (temps, lieu, matériel, autorisation, budget, etc.) |
|-----------------------------------|------------------|--|
| Avant (préparation) | Pour l'enfant | 1. Comme l'enfant est très anxieux et fait souvent des crises avec maman, son éducatrice décide d'aborder avec lui cet évènement une semaine à l'avance. Elle lui demande ce qu'il aimerait faire en sortie avec maman. |
| | Pour le parent | 2. L'éducatrice de suivi pourrait appeler la mère et lui proposer les idées d'activités que le jeune voudrait faire afin que cette dernière puisse amener le matériel requis lors de la rencontre. |
| | Autres | 3. La travailleuse sociale du jeune est contactée afin qu'elle puisse de son côté préparer la mère à cette reprise de contact. La travailleuse sociale propose en outre les activités que l'enfant aimerait faire lors de ce moment. |
| Pendant (transition) | Début du contact | 4. Des attentes pour la sortie sont clairement nommées par la mère à son arrivée au centre avec le soutien de l'éducatrice présente. Ils rappellent aussi à l'enfant l'horaire pour la sortie. |
| | Fin du contact | 5. Comme la fin des sorties est souvent difficile, le retour se fait pendant un moment de transition. La mère remet à son enfant une collation; ce dernier la mange à la cuisine avec un éducateur qui aborde avec lui sa journée. |
| Préparation du contact subséquent | Pour l'enfant | 6. Le jeune pourrait avoir un moment avec un éducateur au retour afin de discuter de sa sortie. |
| | Pour le parent | 7. À la suite de la sortie, une discussion avec la mère est nécessaire. Les prochaines sorties sont planifiées de façon à favoriser un contact de plus en plus long qui mise sur le positif. |
| | Autres | 8. Un calendrier avec les sorties prévues pourrait être affiché dans la chambre du jeune. |

Annexe 4

Création et planification du plan de transition du retour à l'école

Instructions

Répondre aux questions suivantes afin de déterminer un mode de fonctionnement pour le retour à l'école du jeune.

Objectif

Favoriser la prévisibilité et la sécurité émotionnelle du jeune dans cette transition.

Pour orienter notre planification du retour à l'école

- Quel genre d'émotions sont générées par le retour à l'école ?
- S'il y a des craintes, à quoi sont-elles reliées ?
- Comment puis-je favoriser un retour à l'école positif (routine à prévoir et à afficher) ?
- Comment informons-nous le jeune du retour en classe (moment idéal ? Y a-t-il des informations à clarifier pour le jeune ou un accompagnement à préparer ?)
- Comment explique-t-on les changements de paramètres scolaires (devoir, évaluation, matière, examens, rattrapage, récréation, etc.) ?
- Qui sont les adultes qui seront présents lors du départ (arrivée à l'école) et du retour ? Ont-ils des tâches particulières ?
- Comment s'assure-t-on que ce retour à l'école s'est bien déroulé ?
- Y a-t-il des éléments à planifier pour la prochaine journée scolaire ?

Annexe 4 (suite)

| Étapes | | Exemples d'éléments de planification lieu (temps, lieu, matériel, autorisation, budget, etc.) | |
|--|-----------------------------|--|--|
| Avant (préparation) | Pour l'enfant | 1. | Intégrer progressivement une période de lecture ou de tâches plus cognitives dans la programmation. |
| | Pour l'éducateur/éducatrice | 2. | Les éducateurs contactent le milieu scolaire pour trouver une stratégie favorable à la transition des enfants. |
| | Autres | 3. | L'enseignante prépare une petite vidéo pour exprimer à l'enfant sa hâte de la revoir. |
| Pendant (transition) | Départ pour l'école | 4. | Comme l'enfant est très anxieux, son éducatrice décide d'aborder le retour à l'école seul à seul. Elle affiche un calendrier dans la chambre de l'enfant et colore la journée du retour à l'école. |
| | Retour de l'école | 5. | Une discussion informelle a lieu à la période de collation, au retour de l'école. Un appel est fait avec la famille afin d'encourager l'enfant. |
| Préparation de la prochaine journée scolaire | Pour l'enfant | 6. | Tous les soirs, inclure une préparation des vêtements et du sac à dos à même la routine. |
| | Pour l'éducateur/éducatrice | 7. | Accompagner l'enfant dans la planification et la réalisation de ses devoirs. |
| | Autres | 8. | Les lunchs sont préparés la veille avec l'aide des enfants et certaines collations peuvent être personnalisées au goût de chacun. |