

Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus

réalisée par l'asbl BALE - Bienveillance à l'École

à destination des

Directeur·rice·s



BALE
BIENVEILLANCE À L'ÉCOLE

*Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus
destinée aux directeur·rice·s*

- I. Contexte
- II. Questionnements & pistes de réponses
- III. Contacts
- IV. L'asbl BALE

Table des
matières

**Vous êtes directeur·rice et vous vous sentez perdu·e
pendant cette période de (dé-)confinement?**

Cette brochure est faite pour vous!

Contexte

PRENDRE SOIN DE SOI AFIN DE POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Officiellement fermées depuis le 16 mars, les écoles rouvrent progressivement...

Les équipes éducatives n'ont pas chômé entre-temps et l'organisation des réouvertures d'écoles représente un challenge considérable.

Les directeurs et directrices d'école avaient déjà témoigné publiquement des difficultés qu'ils rencontraient dans l'exercice de leur métier (manque de moyens pour la charge de travail, bureaucratisation croissante, manque d'autonomie dans la gestion des ressources humaines, etc.) et l'actuelle problématique du COVID-19 vient s'ajouter à ces dernières.

Les directions d'écoles se retrouvent désormais sujettes à des consignes changeantes, parfois perçues comme inconscientes de leur réalité de terrain.

Elles font ainsi face à une multitude de problèmes pratiques et de sollicitations pour lesquels elles peuvent ne pas se sentir complètement outillées.

Cette brochure souhaite proposer, sous forme de questions-réponses et de manière non exhaustive, des ressources à destination des directions d'écoles afin de les soutenir durant cette période inédite.

Comment puis-je répondre aux questions de mon équipe éducative alors qu'on ne sait pas comment les choses vont évoluer ?

Questions

Lorsque l'on occupe un poste à responsabilité, il est logique que les personnes de notre équipe se tournent vers nous pour trouver les réponses à leurs questions...

Cependant, dans le contexte actuel, l'information peut manquer pour répondre de manière satisfaisante et il est donc **normal de ne pas avoir réponse à tout**.

Une façon de **gérer ces incertitudes** est de garder un lien avec ces personnes et de ne pas uniquement attendre d'avoir une information pour communiquer avec ces dernières.

L'enjeu est de **créer un lien de confiance** dans lequel on assume qu'il n'y ait pas de réponse précise pour le moment mais qu'on **s'engage**, dès qu'on aura l'information fiable, à la **communiquer de manière privilégiée** avec l'interlocuteur.

Créer ainsi une nouvelle certitude dans l'incertitude
permet de lutter contre le sentiment d'impuissance
dans lequel nous plonge une situation telle que celle que nous traversons.

Questions



Comment faire pour désamorcer le climat anxigène dans mon école ?

Après avoir été confinées pendant plusieurs semaines, il est normal que certaines personnes puissent avoir besoin d'être rassurées quant au fait de se mêler à nouveau à la foule.

A cet égard, des chercheurs ont montré que le **respect régulier des « gestes barrières »** (se laver les mains régulièrement, ne pas partager ses couverts, etc.) était associé à des niveaux de stress plus bas.

Par ailleurs, il peut être rassurant pour les élèves et enseignant·e·s **d'aborder les questions d'hygiène non sous la forme d'interdits mais à partir de modalités** qui ont été abordées et **convenues ensemble**.

Finalement, la communication d'informations scientifiques relatives à un contexte précis aide les individus à se sentir un peu plus acteurs et moins passifs: détenir une information rationnelle ne participe pas qu'au cognitif mais également à l'affectif.



Je n'ai plus de temps pour moi et je suis constamment sollicité·e par mon équipe, les élèves et/ou leurs parent·s. Que puis-je faire?

La crise sanitaire du COVID-19 a **profondément changé les horaires et la charge de travail** des membres de la direction d'écoles.

En effet, en conjuguant télétravail et vie familiale, il se peut que vous ayez ressenti un **sentiment de dépossession (ma maison = mon bureau)** et une **augmentation de la pression sur vos épaules (sollicitation permanente, sentiment de disponibilité excessive, démultiplication des responsabilités, etc.)**.

Voici quelques suggestions afin de vous aider: par exemple, tenter de **planifier** les tâches à réaliser sans vouloir en faire trop (**prioriser** et partager/**déléguer** les tâches), **fractionner** votre **temps de travail** ou encore, vous accorder des **pauses**.

⇒ Dans tous les cas, essayez de faire preuve de **bienveillance envers vous-mêmes** et de mettre en place une organisation qui soit flexible. ←

Questions



Quels sont les effets possibles du confinement sur mes collègues/mon équipe?

Plusieurs effets ont été observés lors d'événements tels que celui que nous traversons. Ceux-ci sont l'angoisse, des troubles du sommeil, une perte d'appétit (ou à l'inverse de la boulimie), de la fatigue, de l'irritabilité, de la colère, une difficulté d'attention, une morosité voire la dépression. Le confinement peut également réactiver des traumatismes antérieurs.

Ces effets peuvent être plus ou moins durables et il est donc probable que ceux-ci ne disparaissent pas en même temps que la fin du confinement.

Les structures d'aide sont alors toujours une piste à explorer pour ceux qui en ressentent le besoin.



Comment puis-je aider mes collègues/mon équipe qui éprouve(nt) des difficultés pour la reprise?

À la suite d'un événement comme le confinement ou de catastrophes naturelles, il arrive que des personnes, pourtant stables professionnellement, aient des difficultés à revenir au travail et soient dans un **réaménagement des valeurs existentielles** concernant, notamment, leur vie professionnelle.

D'autres complications peuvent provenir d'une **difficulté à se remettre dans un rythme de travail**. Le rythme de vie a pu être perturbé, notamment le sommeil.

Pour lutter contre ces troubles, quelques conseils pratiques peuvent aider: exercer une **activité physique**, augmenter la **lumière naturelle** et limiter la lumière artificielle (notamment les écrans LED enrichis en bleu) avant l'heure du sommeil, encourager les **interactions sociales** et adopter des **horaires habituels** de lever et de coucher.

Sans forcément avoir des problèmes de sommeil, certain-e-s peuvent avoir du mal à se replonger dans le rythme de travail ainsi que d'appliquer les routines sociales et s'en inquiéter. Or, reprendre ses habitudes peut prendre des semaines, voire des mois.

⇒ **Les rassurer en leur disant qu'il est normal que le retour aux habitudes puisse prendre du temps permet de réduire l'inquiétude, l'anxiété et la frustration.** ←

Questions

Au-delà des murs de l'école, que puis-je conseiller à mon équipe éducative, aux élèves et aux parents d'élèves pour réduire les effets potentiellement néfastes du confinement?

Au-delà du périmètre de l'école, il y a plusieurs recommandations qui peuvent être faites:

- D'abord, insister pour que les personnes **gardent le contact** avec leurs amis, leur famille.
- Il est aussi bénéfique de **s'engager** d'une manière ou d'une autre **dans une activité** qui rend service à ses proches, sa famille, ses voisins, la communauté.
- Un autre point important est de trouver une **exposition aux médias et aux réseaux sociaux équilibrée** afin de s'informer sans développer un état de stress suite au flux d'informations anxiogènes, trouble appelé "*headline trouble disorder*". Il est dès lors conseillé de prévoir un **temps raisonnable et dédié pour s'informer**.
- Finalement, informer les individus sur **l'existence de services de soutien et d'accompagnement** peut permettre, pour ceux qui en ressentent le besoin, de diminuer les effets néfastes du confinement:
 - par exemple, la ligne téléphonique dédiée au coronavirus: 0800/14.689
 - des sites Internet tels que www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial ou www.w-b-e.be/coronavirus-wbe-vous-informe/

Au sein-même de l'école, on ne saurait que vous inciter à conseiller aux enseignant·e·s de réaliser des **cercles de parole** sur des thèmes qui permettraient aux enfants de déposer leur expérience et/ou de mettre en avant ce qu'ils ont apprécié durant cette période spéciale.

Questions

Un membre de mon équipe soupçonne que certain·e·s de ses élèves ont été victimes et/ou témoins de violence intrafamiliale.

Que dois-je faire?

Tout d'abord, si un **protocole** est prévu à cet effet au sein de votre établissement, n'hésitez pas à le **transmettre** à l'ensemble de votre **équipe**.

S'il n'existe pas encore, nous vous conseillons d'en **créer un** dans lequel vous pourriez insérer ces quelques **conseils**:

- **Confidentialité**: il est important que l'élève se sente en sécurité lorsqu'il ou elle vient se confier. Toutefois, la confidentialité n'est pas à confondre avec la non-assistance à personne en danger.
- **Ne pas obliger l'enfant à parler**: on essaie de réunir des éléments convergents pour établir un diagnostic (observation de son comportement: changement, mutisme, isolement, agressivité, discussion avec le parent ou les enseignant·e·s des années précédentes, etc.). Il faut avoir des éléments graves et probants avant de lancer une procédure (PMS).
- **En cas d'inquiétudes avérées**: n'hésitez pas à prendre contact avec des organismes spécialisés (PMS, SOS Enfants, SAJ, etc.) dont vous trouverez les coordonnées plus loin.



En bref

Si vous vous reconnaissez dans ces questionnements et/ou vivez une situation difficile, quelle qu'elle soit, n'hésitez pas à en parler autour de vous...

Vous n'êtes pas seul·e!

Il est important est de **créer un espace de parole et d'échanges avec l'ensemble des membres du personnel de votre établissement** afin que chacun·e puisse déposer/partager ses sentiments si nécessaire.

Si vous ressentez le besoin de vous confier mais que vous ne voulez pas le faire avec quelqu'un de votre entourage, des services existent pour vous venir en aide ou simplement pour parler au téléphone.

L'équipe de **Télé-Accueil** est accessible en composant gratuitement le **numéro de téléphone 107**, 24h/24, 7j/7, dans l'anonymat et la confidentialité.

Si les angoisses, la tristesse ou d'autres émotions négatives vous submergent et que vous vous apercevez que même en laissant passer un peu de temps ça ne s'améliore pas, quelle que soit l'origine de vos sentiments, **il n'y a pas de mal à vous faire aider!**

Encore une fois, il est **normal** de ressentir des émotions.

Il n'y a pas de honte à se faire aider lorsqu'on n'arrive plus à gérer seul·e, que du contraire, il faut être extrêmement courageux·se pour arriver à le faire!

Ressources

- Vidéo: Quand les mesures sanitaires créent un climat anxigène, la place de l'école dans le retour au social
www.yapaka.be/video/video-quand-les-mesures-sanitaires-creent-un-climat-anxiogene-la-place-de-lecole-dans-le
- Ressources sur le COVID-19 destinées aux professionnels et aux parents
www.yapaka.be/page/covid19
- SPF Santé - COVID-19 et soutien psychosocial
www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial
- Prenez soin de vous et de vos émotions - outils
www.info-coronavirus.be/fr/aide-psychosociale/
- SAJ - Service d'aide à la jeunesse
www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=359
- SPJ - Service de la protection de la jeunesse
www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=360
- Outils utiles du service de l'AGAJ - Administration générale de l'aide à la jeunesse
www.aidealajeunesse.cfwb.be/index.php?id=7785

- Pour toute **information** concernant le **coronavirus** :
 - ◆ www.info-coronavirus.be/fr
 - ◆ ou ☎ 0800 14 689
- Pour toute information à propos de la **scolarité des enfants**:
www.inforjeunes.be/thematique/coronavirus
- Pour une **écoute personnalisée** dans l'anonymat: **Télé accueil** échange avec toute personne vivant une **situation de crise**, une difficulté au plan moral, social ou psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement: numéro gratuit ☎ **107**
- Des **lignes d'écoute** composées d'équipes pluridisciplinaires des **services de santé** mentale bruxellois répondent à vos questions:
☎ 025 01 01 27 / 28 / 29
- Pour une orientation vers une consultation psychologique gratuite: ☎ 0800 16 061
- Pour trouver un·e **psychologue** et consulter:
www.lepsychologue.be/annuaire/psychologues/
- **SOS Parents** : ☎ 0471 41 43 33 - 7 jours sur 7 de 8h à 20h00

Contacts

BALE

Bienveillance à l'École - l'amélioration du climat scolaire : un projet d'école, une vision de société



Créée en 2016, l'asbl BALE a pour objectif de contribuer à l'établissement d'une société apaisée en formant les équipes éducatives au **programme de développement affectif et social, et son principal outil : les cercles de parole.**

BALE vise ainsi à améliorer la conscience de soi, l'estime de soi et les relations au sein de l'école: entre membres du personnel scolaire, entre élèves, et entre ces deux groupes. Confiance et coopération se développent à différents niveaux.

L'équipe BALE accompagne les participant·e·s au programme sur le terrain pendant plusieurs années, en s'adaptant aux besoins spécifiques de chaque école.

Contact:



asbl Bienveillance à l'École - BALE



Rue de la Tour Japonaise 14 - 1120 Bruxelles



02/395.71.09 – 0473/78.53.27



www.bienveillance-ecole.be



info@bienveillance-ecole.be



facebook.com/projetbale



youtube.com/watch?v=YYkU9jjpAQ



twitter.com/BienveillanceL



linkedin.com/company/projetbale/