

# *Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus*

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

*à destination des*

# *Enseignant·e·s*



**BALE**  
BIENVEILLANCE À L'ÉCOLE

# *Brochure sur le déconfinement suite à la crise du coronavirus destinée aux enseignant·e·s*

---

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

Table des  
matières

**Vous êtes enseignant·e 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*

### **Notre société est en train de vivre une expérience inédite...**

Depuis le 18 mars 2020, notre gouvernement nous a sommé-e-s de rester au maximum chez nous et d'éviter tout déplacement inutile. Cette mesure particulière de confinement a été prise pour éviter les contacts entre humains et la propagation du coronavirus.

Au-delà de l'angoisse que cette période génère, vous avez peut-être vécu ces semaines de confinement positivement. Par exemple, vous en avez profité pour ralentir votre rythme de vie, prendre du temps pour vous ou encore, profiter de votre famille.

Cependant, la plupart des études scientifiques montrent que cette période de confinement a pu avoir un impact négatif sur la santé psychologique. Pourquoi ? Aristote l'avait déjà déclaré à l'époque: « L'Homme est un être sociable ; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables ». Par conséquent, notre besoin primaire de contacts sociaux et physiques a été entravé.

**En plus de cela, l'organisation de notre vie familiale et/ou professionnelle a été totalement chamboulée. Ce bouleversement peut générer du stress, de l'angoisse voire même de la dépression.**

**Vous l'aurez donc compris, cette période de confinement a, d'une manière ou d'une autre, impacté tout le monde.**

**Cette brochure est consacrée à la manière dont vous avez pu vivre cette période en tant qu'enseignant-e.**

## Avec le (dé-)confinement, j'ai dû modifier ma manière d'enseigner et je ne m'y retrouve plus.

# Questions

La crise actuelle a poussé le monde de l'enseignement à devoir se **réinventer**.

En effet, "l'école n'est plus dans l'école mais l'école est à la maison".

Vous avez pu vous sentir déboussolé·e voire perdu·e face à cette situation inédite.

Ce transfert à domicile a provoqué non seulement des **problèmes techniques** mais **également pédagogiques**. **Vos pratiques professionnelles ont dû s'adapter aux outils disponibles** et aux différents usages que permet Internet.

De plus, de nombreux témoignages d'enseignant·e·s ont mis en lumière "l'inquiétude de voir sa vocation changer":

- d'une part, il est possible que vous ressentiez une **perte de sens face à l'absence de contacts**; enseigner derrière un écran ou bien derrière un plexiglas en gardant une distance de sécurité et en portant un masque n'a rien d'une situation ordinaire.
- d'autre part, il est probable que vous ressentiez cette **perte de sens** également quant aux **apprentissages**: ne faire "que" de la remédiation et donc ne pas enseigner de la nouvelle matière peut mettre à **rude épreuve votre motivation** voire même **engendrer une grande frustration**.

# Questions



**Je suis enseignant·e, je travaille en première ligne et j'ai peur pour ma santé et celle de mes proches.**

Il est tout à fait normal de ressentir ce sentiment particulier lors de cette période. Nous vivons actuellement une crise sanitaire inédite.

En effet, la **perte du "sentiment de sécurité"** est la cause d'angoisses et de peurs importantes.

En tant qu'enseignant·e, vous vous sentez responsable de devoir gérer votre propre stress, celui de vos élèves et celui de leurs parents... Il est donc important de pouvoir identifier une **ressource qui permettrait de compenser ce stress** (prendre du temps pour soi et pour sa famille, prendre l'air...).

En outre, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre direction, vos collègues ou bien encore à vos proches.

Créer un espace de parole et d'échanges est un moyen de compenser et de décompresser.



**Je n'ai plus de temps pour moi et je suis constamment sollicité·e par les élèves et/ou leur s parent·s.**

La crise sanitaire du Covid-19 a profondément changé les horaires et la charge de travail des enseignant·e·s.

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 (solicitation permanente, sentiment de disponibilité excessive, démultiplication des tâches, 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** (n'hésitez pas à demander à votre direction quelle est sa flexibilité par rapport à cela) 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



## Face au manque de directives claires, j'ai peur pour l'avenir de mes élèves.

Le manque de directives claires peut être vécu de deux manières: *positivement* car il permet à chaque école une **prise en compte de la réalité de son établissement**; *négativement* car il permet des **interprétations différentes** en fonction des écoles et donc, des **inégalités** entre les élèves peuvent apparaître.

En outre, vous serez certainement confronté·e à prendre des **décisions collectives** avec vos collègues qui pourraient partager des opinions différentes des vôtres.

Face à cette situation, n'hésitez pas à vous renseigner sur les différents **outils** qui existent pour favoriser une **écoute bienveillante et collaborative** (par exemple, la communication non violente (CNV), l'écoute active ou encore, le feedback positif).



## Je soupçonne que certain·e·s de mes élèves ont été victimes et/ou témoins de violence intrafamiliale. Que dois-je faire?

Tout d'abord, il est important de vous **renseigner** auprès de votre direction si un **protocole** est prévu à cet effet.

Si ce n'est pas le cas, voici quelques **conseils** que vous pourriez appliquer:

- **Confidentialité**: il est important que l'élève se sente en sécurité lorsqu'il ou elle vient vous parler/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.

# Questions

## Mon élève, depuis le confinement, a un comportement différent. Dois-je m'inquiéter?

Comme pour nous, adultes, cette période de (dé-)confinement peut être angoissante pour les enfants. Sans toujours comprendre pourquoi, les voilà coupés de leur vie sociale (école, camarades de classe/crèche, etc.) du jour au lendemain.

Ainsi, il est très fréquent que cette **angoisse s'exprime par des changements de comportements** (agressivité, alimentation ou autre), d'autant plus si l'enfant n'a pas encore accès au langage.

Dans ces situations, il est **important de mettre des mots sur le vécu** de vos élèves **et d'en parler** avec eux (lorsque cela est possible).

N'hésitez pas non plus à **communiquer de manière virtuelle** avec vos élèves et à mettre en place de nouveaux rituels en classe.

Garder un certain **rythme scolaire** peut s'avérer rassurant pour l'élève et ainsi, l'aider à s'apaiser lors de cette période.

Finalement, on ne saurait que vous conseiller 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.

# 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

- Enseignement obligatoire (organisation, outils, infos)  
[enseignement.be/index.php?page=28296&navi=4677](https://www.enseignement.be/index.php?page=28296&navi=4677)
- Dossier: Comment les enseignants font face au coronavirus  
[enseigner.tv5monde.com/articles-dossiers/dossiers/comment-les-enseignants-font-face-au-coronavirus](https://enseigner.tv5monde.com/articles-dossiers/dossiers/comment-les-enseignants-font-face-au-coronavirus)
- Outils pédagogiques du portail de la FWB  
[www.enseignement.be/index.php?page=28295&navi=4681](https://www.enseignement.be/index.php?page=28295&navi=4681)
- Aide à la jeunesse - Les outils face au COVID-19  
[www.accrochaje.cfwb.be/index.php?id=8700](https://www.accrochaje.cfwb.be/index.php?id=8700)
- Ressources sur le COVID-19 destinées aux professionnels et aux parents  
[www.yapaka.be/page/covid19](https://www.yapaka.be/page/covid19)
- SPF Santé - COVID-19 et soutien psychosocial  
[www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial](https://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/](https://www.info-coronavirus.be/fr/aide-psychosociale/)
- Moet ik bang zijn van het coronavirus? Gids voor ouders en leerkrachten - Guide à destination des parents et des enseignants  
[dewegwijzer.org/moet-ik-bang-zijn-van-het-corona-virus-gids-voor-ouders-en-leerkrachten/](https://dewegwijzer.org/moet-ik-bang-zijn-van-het-corona-virus-gids-voor-ouders-en-leerkrachten/)

- Pour toute **information** concernant le **coronavirus** :
  - ◆ [www.info-coronavirus.be/fr](http://www.info-coronavirus.be/fr)
  - ◆ ou ☎ 0800 14 689
  
- Pour toute information à propos de la **scolarité des enfants**:  
[www.inforjeunes.be/thematique/coronavirus](http://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/](http://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](http://www.bienveillance-ecole.be)



[info@bienveillance-ecole.be](mailto:info@bienveillance-ecole.be)



[facebook.com/projetbale](https://facebook.com/projetbale)



[youtube.com/watch?v=YYkU9jjpAQ](https://youtube.com/watch?v=YYkU9jjpAQ)



[twitter.com/BienveillanceL](https://twitter.com/BienveillanceL)



[linkedin.com/company/projetbale/](https://linkedin.com/company/projetbale/)