

Accompagnement des acteurs de l'Enseignement catholique pendant un temps de confinement

- ❖ Situation inédite qui fait perdre nos repères, qui crée une rupture dans notre quotidien.
 - Continuons à poser un cadre serein, sécurisant : continuons à avoir un emploi du temps avec nos rituels habituels (pause-café, heures de début et de fin de journée de travail...).

- ❖ Situation inédite où nous sommes perpétuellement sollicités via les outils numériques, où nous avons l'impression d'être présents à tout et tous et de n'aboutir à rien.
 - Donnons-nous des objectifs raisonnables à atteindre dans la journée, la semaine.
 - Permettons-nous des pauses sans numérique à portée de mains.
 - Acceptons de ne pas pouvoir tout mener de front : diversifions quand c'est possible, l'espace travail de l'espace consacré à la famille.
 - Accordons-nous des petits temps personnels pour se ressourcer psychiquement, en s'isolant, afin de pouvoir continuer à être disponible aux autres ensuite.

- ❖ Situation inédite qui va perdurer quelques semaines et qui peut amener à l'épuisement psychique.
 - Continuons à être en relation (à distance et régulièrement) avec nos proches, nos collègues, les familles, les élèves, les personnels de l'établissement (au moins un contact hebdomadaire avec toutes les familles).
 - Tournons-nous vers les ressources humaines de nos diocèses (Directeur Diocésain, adjoints au Directeur Diocésain, animateurs en pastorale, chargés de missions, psychologues, ...).
 - Créons des espaces de paroles, d'échanges, de partage (via les réseaux numériques) avec des acteurs différents de l'Enseignement Catholique.

- ❖ Situation inédite qui nous amène au confinement.
 - Laissons-nous aller à « ce repli en soi » qui nous mène à l'intériorité.
 - Offrons-nous, les uns aux autres, des cadeaux : le partage de nos émotions, de nos paroles, de notre écoute mutuelle, de nos ressources psychiques, des merveilles qui nous entourent, envoyons-nous de belles lectures, photos...

- ❖ Situation inédite qui modifie la communication hyperprésente.
 - Continuons à nous informer des événements nouveaux, en triant les informations diffusées, sans message anxigène, en choisissant de manière préférentielle, les médias centrées sur l'analyse, la prise de recul.

- ❖ Situation inédite qui nous appelle à la solidarité.
 - Appuyons-nous sur les solidarités bien présentes de tous les acteurs de la communauté de l'Enseignement Catholique.
 - L'altruisme est un facteur psychique aidant : si je ne suis pas sollicité dans mon école, comment puis-je aider l'école voisine par exemple ou, me mettre à disposition d'associations de ma ville...

- ❖ Situation inédite qui nous appelle à la vigilance envers chacun.
 - Restons attentifs à tous les signaux de fragilité, de détresse de notre entourage et des familles de nos établissements et relayons, si nécessaire, aux services compétents.
 - Sollicitons si besoin les psychologues de l'Enseignement Catholique, qui restent veilleurs dans l'accompagnement de cette situation.

- ❖ Situation inédite qui nous invite à la créativité et à l'articulation de tous pour penser ensemble le maintenant et l'après.
 - Innovons dans nos façons de faire, utilisons les capacités adaptatives, écoutons les propositions de tous les acteurs.
 - Observons les initiatives de certains diocèses pour y relever les idées qui peuvent être dupliquées ailleurs (padlets de partage, permanence téléphonique « psychologique », visio conférences régulières entre CE, entre équipes enseignantes...).