

CONTINUITÉ PEDAGOGIQUE : Eviter les risques psychosociaux

- **Rupture de rythmes, perte de repères et difficultés à s'organiser dans de nouveaux schémas quotidiens / Charge mentale et interruptions liées à la superposition des agendas personnels et professionnels**

Etablir son emploi du temps de la journée, de la semaine

- **Définir des plages horaires fixes pour les temps de travail**, en gardant le repère du rythme scolaire habituel, et en les répartissant sur les demi-journées que l'on s'est fixées comme étant des temps de travail (sur 4 ou 5 jours selon que l'on préfère respecter la semaine classique de classe ou que l'on souhaite répartir différemment en privilégiant les matinées pour répondre à ses contraintes personnelles)
- **Répartir des plages horaires de prise d'information** : lecture des messages courriels, prise de connaissance des derniers documents diffusés (une le matin, une en fin de journée par exemple, pas après 18H00 et pas le weekend)
- **Répartir les plages horaires de préparations et mutualisation**, en liaison avec un ou une collègue ou l'équipe d'école: de documents, d'activités proposées sous forme vidéos ou audio (sur des horaires de travail et pas le weekend)
- **Répartir les plages horaires de préparation personnelle** ; pendant lesquelles on ne répond pas aux éventuelles sollicitations extérieures (en fonction de ses propres contraintes personnelles et de son rythme chrono biologique)
- **Planifier les plages horaires de diffusion des propositions pédagogiques** à destination des élèves, en définir la fréquence et les modalités, garder le rythme scolaire comme repère : « je ne diffuse rien avant 8H30, ni sur la pause méridienne, ni après 16H30 ; je ne diffuse rien le weekend et le mercredi ».
Je privilégie un seul envoi, plutôt que de multiples au fil de la journée, qui peuvent générer du stress pour soi et pour les familles.
- **Planifier les plages horaires pour les contacts avec les familles, avec les élèves** ; prendre l'initiative afin de garder la maîtrise de son emploi du temps, en définir la fréquence et les modalités. Utiliser le moyen qui paraît le plus efficace selon les équipements des familles, accepter de ne pas obtenir de réponse à son message, ne pas insister.

Définir les temps personnels

- **Veiller à déconnecter** les outils numériques afin de ne pas être tenté.e d'y retourner
- **Respecter le cadre que l'on s'est fixé** sans culpabiliser, le réviser chaque fois que nécessaire, en donnant priorité aux siens qui ont besoin de soi
- **Adapter ces temps** en fonction de sa structure familiale, et de ses besoins
- **Partager la gestion de la vie familiale entre conjoint.e.s** : C'est le moment de vraiment partager la charge mentale (<https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>)
- **Préserver les soirées** (après 18H00 au plus tard), **les week-ends** (qui le sont rarement en temps habituel...)
- **Gérer les inquiétudes liées à la responsabilité de « faire école » à ses enfants** : ne pas surinvestir, ne pas les placer en décalage avec leurs camarades de classe en voulant être précepteur plutôt que parent ; garder en tête que cette situation particulière est générale et qu'une grande partie des réponses à nos inquiétudes seront apportées de manière institutionnelles (déroulement d'épreuves de concours ou d'examens, inscriptions, reprise de la scolarité, etc...); ne pas hésiter à établir une relation en confiance avec ses professeurs, gérer la délicate situation d'être parent d'élève d'un collègue d'école, surtout

lorsqu'un problème survient : exprimer le problème de notre enfant, sans faire de reproche (message clair)

- **Stress lié aux difficultés opérationnelles pénalisant les missions habituelles (insatisfaction individuelle, insatisfaction et exigences de certains parents d'élèves, problèmes techniques, mode dégradé, etc.)**
 - **Adapter ce que l'on exige de soi et des autres aux circonstances** : il n'y a pas 6 heures de classe et la continuité pédagogique ne doit pas vouloir les rétablir à la maison ; les conditions, configurations et organisations de vies familiales sont toutes différentes et toutes perturbées, les priorités face à un danger mortel sont révisées, certaines personnes sont plus fragiles que d'autres dans une situation de stress
 - Revoir ses priorités et exigences au regard des événements et circonstances et de leurs évolutions
 - **Savoir entendre derrière les reproches une demande d'aide**, et répondre à celle-ci et ne pas répondre à ceux-là ; prendre le temps de laisser redescendre nos réactions spontanées, différer notre réponse, dans celle-ci reformuler le message selon notre interprétation des difficultés rencontrées et proposer des réponses.
Solliciter sans attendre un tiers (direction d'école, IEN, CPC) si l'agressivité exprimée est non acceptable, la formulation insultante ou dégradante.
 - Savoir demander de l'aide face aux nouvelles technologies que l'on ne maîtrise pas ou que très partiellement : ERUN, collègue plus habile. Ne pas hésiter à proposer un travail en équipe ou en binôme où l'on pourra apporter ses compétences pédagogiques, soutenu par le collectif pour les diffusions numériques : à chacun selon ses compétences, de la différenciation pour les adultes.
 - **Admettre et accepter que notre travail ne sera pas conforme à nos exigences habituelles** : cela n'empêchera pas de grandes réussites et des satisfactions
 - **Admettre et accepter que le travail des élèves ne sera pas à la hauteur de nos attentes**, et ne pourra pas constituer un socle de connaissance lors de la reprise, car les conditions d'apprentissages sont très différentes du contexte de classe ; et que des inégalités durables ou contextuelles empêchent l'harmonisation relative dans le groupe classe que nous réglons au quotidien.

Inquiétude pour soi-même et/ou pour ses élèves dues à la situation de confinement

- **Conflits familiaux engendrés par un huis clos inédit, dans des conditions parfois précaires. Exposition accrue aux violences conjugales et parentales, etc.**

Utiliser les canaux classiques d'alerte (violence conjugale 17 ; enfance en danger 119) ; partager son inquiétude avec un tiers (proche, direction d'école, IEN, CPC)

- **Sentiment d'isolement pour certaines personnes seules et de privation de liberté pour d'autres** : savoir solliciter les autres (téléphoner, écrire des courriels) ; établir des règles, des lieux dans les domiciles, de respect de temps d'isolement et de repli pour chacun dès que nécessaire et régulièrement
- **Impression de vide, d'ennui et de perte de sens, notamment chez les hyperactifs** : se donner des objectifs heure par heure, alterner des activités motrices et intellectuelles

- **Angoisses morbides liées à la crainte d'être infecté soi-même** : contacter les cellules d'écoute et le numéro vert dédié ; son médecin traitant, SOS médecin ; solliciter un proche pour parler de cela et d'autres choses ; se plonger dans un livre ou un programme télévisé non anxiogène ; faire une pause sur les informations (pas plus d'une fois par jour, et même moins, jamais avant d'aller se coucher)
- **Insécurité liée aux perspectives économiques et plus largement effraction dans notre illusion moderne d'invulnérabilité** : Les pouvoirs publics organisent les structures économiques, des aides sont mis en place, les personnes concernées en sont informées. La profession enseignante donne l'illusion et augmente l'idée d'invulnérabilité et d'hyper contrôle, c'est l'occasion de se tourner vers la philosophie, les réponses de chercheurs à nos problématiques de métier (cf. M@gistere, l'IFE, les sites de chercheurs)
- **Arrêt brutal des activités sportives et sociales** : Nous ne sommes pas égaux non plus face à ces situations, chacun saura profiter de l'autorisation en vigueur pour aller marcher au moins 20 minutes par jour ; l'entretien et le ménage du domicile, le tri des placards (ou de la classe si l'on y évolue seul et sous dérogation de sortie) sont aussi une réponse à ce besoin de bouger. Pour les activités sociales, les outils actuels de communications nous permettent de garder contact, et même de retrouver tous ceux que l'on a un peu perdus de vue.