

EDITO

RESTONS VEILLEURS ET PRENONS SOIN DE CHACUN

"Prendre soin de la relation représente une façon
de contribuer au bien-être de chacun..."

Rébecca Shankland et Christophe André

dans "Ces liens qui nous font vivre, éloge de l'interdépendance" 2020

Depuis un an, en France comme dans le monde entier, la crise sanitaire de la Covid 19 a obligé chacun à une adaptation exceptionnelle.

Si elle nous a permis de réfléchir à de nouveaux modes de vie, de travail ou de consommation, celle-ci a eu aussi pour conséquence l'apparition de certaines formes de déni ou de sur-adaptation et nous a amenée à aller puiser au fond de nos ressources psychiques, physiques, cognitives...

Le temps long qui s'est installé pour gérer cette crise sanitaire, le renforcement des gestes protecteurs à tout instant, la fatigue entraînée par le port du masque et le temps consacré à la désinfection quotidienne, la limitation des libertés amènent une lassitude grandissante, une usure des défenses, un épuisement latent ou déjà installé.

L'annonce d'un éventuel troisième confinement a fait resurgir des craintes, des anxiétés, des angoisses.

Avec l'arrivée de la nouvelle année où chacun a espéré qu'on s'approchait du terme de la crise sanitaire, les mauvais chiffres resurgissent massivement, comme une seconde ou troisième vague.

C'est pourquoi le CA de l'ANPEC lance cette alerte pour que nous gardions toute notre vigilance auprès des élèves, de leurs familles, des enseignants, des chefs d'établissement, des personnels administratifs et de tous les acteurs des collectivités des établissements, quand nous-mêmes pourrions ressentir une certaine lassitude à gérer cette interminable crise.

Nous ne doutons pas que tous les capteurs de vigilance sont déjà en alerte, mais parfois, même en alerte, nous pouvons être démunis (n'oublions pas que nous vivons cette crise sanitaire en même temps que nos concitoyens).

Certains de nos collègues-psychologues ont listé des pistes d'actions pour accompagner chacun, pour continuer à vivre le plus sereinement possible cette période de crise dont on ne voit pas la fin arriver. Sans être exhaustives, nous pensons qu'elles peuvent vous inspirer pour agir selon votre réalité de terrain.

Gardons en tête que c'est ensemble que nous pouvons tisser la résilience qui permettra à chacun de traverser au mieux cette période de crise.

« Notre existence à tous est profondément liée à celle des autres : la vie n'est pas un temps qui s'écoule mais un temps de rencontre »

(Pape François, encyclique Fratelli Tutti, § 66)

Appuyons-nous sur la communauté éducative dans son ensemble, continuons à faire vivre les relations au sein des établissements, permettons à la parole de continuer à circuler, aux émotions de se dire, privilégions des temps d'échange et de partage au sein des équipes (visio-café juste pour se parler, se rencontrer ; des temps dédiés au contexte actuel et à ses enjeux, mais aussi aux perspectives à venir ; des groupes de parole entre pairs en visio ...)

N'oublions pas les élèves et créons des temps d'échange au sein des classes (expression libre autour de ce que les élèves vivent et ressentent ; débat philosophique ; revue de presse pour une relecture de ce qui est vu et entendu dans les médias, pour recontextualiser et donner du sens à toutes les informations; temps de pause relationnelle autour des jeux de coopération, de créativité, de détente pour privilégier les relations sociales qui ont tant manqué aux élèves au printemps dernier...).

Enfin, certains services de psychologie, relancent des permanences téléphoniques ouvertes à tous (familles, enseignants, chefs d'établissement...) pour permettre à ceux qui le souhaitent d'avoir une écoute et un soutien plus individualisés.

Restons mobilisés pour accompagner ces situations de grande fragilité que nous percevons. N'oublions pas cependant de nous accorder pour nous-mêmes des lieux de ressourcement afin de ne pas nous épuiser et continuer à être des aidants soutenant.

Nous vous rappelons que le CA de l'ANPEC a initié les « samedis matin de l'ANPEC », dont l'un des objectifs est de répondre à ce besoin pour vous psychologues dans l'enseignement catholique. Le prochain se déroulera le **samedi 13 février**.

Nous avons en effet bien conscience que les psychologues sont très sollicités en ces périodes d'incertitude d'insécurité et de stress, et vous invitons à ne pas oublier de vous écouter, d'être attentifs à vos limites en vous accordant des temps réels pour souffler. Prendre soin des autres passe nécessairement par prendre soin de soi !

Le CA de l'ANPEC

