

## Enseignants en télétravail durant le confinement – Les bonnes pratiques

<b>Rythmer ses activités journalières</b>	Se définir un <b>emploi du temps de la journée, de la semaine</b> - se définir des plages horaires fixes en <b>différenciant les tâches</b> . Distinguer <b>sphère du travail / sphère privée</b> - Essayer de s'y tenir en l'affichant <b>à la vue de tous à la maison</b> . - <b>Préserver</b> ses soirées (après 18H) et ses week-ends : <b>s'autoriser à la déconnexion</b> (penser à utiliser « Envoyer plus tard » dans sa messagerie professionnelle).	
<b>Temps professionnel</b>	<b>Temps de pause</b>	<b>Temps personnel</b>
<b>Prise d'informations</b> : messagerie professionnelle et informations quotidiennes <b>Communication du travail</b> des élèves et aux familles <b>Communication aux familles et aux élèves</b> : messagerie ou appels téléphoniques <b>Préparation de classe</b> et mutualisation <b>Recherche documentaire</b> <b>Lien avec l'équipe</b> – lien avec les groupes de travail	au moins un, à chaque demi-journée de travail	<b>Travail scolaire</b> de ses propres enfants : si plusieurs enfants, leur attribuer un temps personnel dédié à chacun, l'afficher <b>Temps dédié à ses proches</b> Temps de <b>préparation des repas</b> Gestion de l'économie et du <b>quotidien familial</b> <b>Activité physique</b> <b>Loisirs</b>
<b>Faire preuve de mesure</b>	<b>Adapter</b> ce que l'on exige de soi et des autres aux circonstances - <b>Admettre</b> que notre travail ne sera pas conforme à nos exigences habituelles - <b>Admettre</b> que le travail des élèves ne sera pas conforme à ses attentes	
Savoir <b>entendre</b> <b>une demande d'aide</b> derrière des reproches	<b>Attendre</b> avant de répondre, avec la direction, <b>partager</b> le retour négatif avec les collègues et le relativiser. <b>Questionner le type de difficultés rencontrées</b> : Gestion du temps, temps de télétravail, temps d'accompagnement scolaire, temps de gestion de l'économie familiale - Télétravail seul ou à deux - Gestion du matériel (papier, encre) - Accès au PC ou à l'outil numérique seul ou à plusieurs - Disponibilité de l'adulte - Suivi multiple des enfants - Accompagnement enfant en difficultés - Démotivation, désengagement de l'élève ou de l'adulte...	
<b>Réguler ses émotions</b>	La situation singulière provoque des émotions particulières. Nous ne sommes pas seuls à éprouver des émotions négatives. Les <b>identifier</b> , les reconnaître, les <b>nommer</b> . Mettre des mots sur notre ressenti - Les <b>partager</b> , échanger avec notre entourage et notre réseau social sur nos émotions.	
<b>Partager ses inquiétudes pour soi-même et/ou pour ses élèves</b> (conflits, précarité, violence) dues à la situation de confinement	<b>Sentiment d'isolement</b> pour certaines personnes seules : le confinement n'est pas vécu par tous de la même manière – la participation à l'accueil des enfants de soignant permet de partager un lien social extérieur - <b>Privation de liberté</b> – arrêt brutal des activités sportives et sociales - <b>Impression de vide, de perte de sens</b> - <b>Angoisses morbides</b> avec crainte d'être infecté soi-même - <b>Insécurité économique</b> - <b>Mise à mal de notre sentiment d'invulnérabilité</b>	
<b>Garder du lien social</b>	<b>Gérer son stress</b>	En suivant ces conseils : rythmer ses activités – faire preuve de mesure – réguler ses émotions – garder du lien social
<b>Appels téléphoniques, SMS, échanges</b> par visioconférence ≠ personnes qui partagent le confinement ≠ relations professionnelles	<b>Être un exemple pour nos enfants</b>	<b>Parler du stress avec les enfants et les rassurer</b> : pour les aider à <b>identifier les symptômes du stress</b> dans toute leur diversité (corps, tête, cœur). <b>Gérer son stress, ça s'apprend</b> tout au long de sa vie. <b>Apprendre à gérer ses émotions</b> aide à gérer son stress. <b>Accepter les pics</b> de stress et <b>échanger sur les effets du stress</b> sur le corps, les émotions et les pensées.