



UNETP LAB

JEUDI 1^{er} décembre 2022

17.00 – 18.30

ANIMATEURS

- Eric HANS, Administrateur

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 14

RAPPEL DES PRINCIPES DE NOTRE TEMPS DE TRAVAIL

- Un temps et un espace partagés où la parole est libre
- Approche coopérative et mutualiste
- Chacun fait l'effort d'apporter une expérience ou une idée

THEME NUMERO 7 :

Comment gérer l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle ?

Est-ce possible pour un chef d'établissement ?

Quels sont les signaux d'alerte qui montrent qu'on est dans le rouge ?

Le burn-out, ça n'arrive pas qu'aux autres.

- Quelle organisation professionnelle le soir, le week-end et durant les vacances ?
- Quelle serait la bonne organisation professionnelle ? Nombre d'heures de travail par semaine ? Horaires de travail dans la journée ?
- Gestion familiale : enfants / conjoint / investissement dans la vie de famille / cohérence entre le temps passé dans la vie professionnelle et celui passé dans la vie de famille.
- Vie dans un logement de fonction ou maison personnelle, avantages et inconvénients.
- Quel ressourcement ? Quelles possibilités de loisirs ?
- Les signaux d'alerte : comment s'en rend-on compte ? Aveuglement et jusqu'au boutisme / Entêtement et fatigue...
- Un suivi personnel est-il souhaitable ? coach / psychologue.
- Ne pas confondre le statut et la personne : questionnement philosophique.
- Comment la tutelle et les collègues sont-ils des appuis pour vivre les équilibres nécessaires dans l'exercice de la mission ?
- Quelles sont les attentes vis-à-vis du thème du congrès de l'Unetp ?
« Comment prendre soin des autres... en prenant soin de soi »

AXES TRAITES :

Introduction : Principales causes de déséquilibre entre vie personnelle et vie professionnelle et quelques clés pour y remédier

- Les chefs d'établissement ne se sentent pas portés
→ mise en place de temps spécifiques mais est-ce suffisant ?

- Réunion non planifiée à l'avance
→ pas forcément présent / choix à faire entre différentes réunions.
- Dossiers urgents
Quels sont-ils ?
C'est quoi l'urgence ?
→ de plus en plus difficile à gérer.
- Joignable à tout moment avec le téléphone, y compris la nuit
→ apprendre/savoir poser son téléphone loin de soi, voire l'éteindre
- Difficultés à se déconnecter du travail
Il est essentiel de se déconnecter des situations quotidiennes.
Pour se faire, par exemple, pratiquer la « réunion de bar » en mélangeant la typologie des personnes accueillies : chefs d'établissement, chefs d'entreprise, préfet, avocat... ce qui permet de parler uniquement de l'humain !
- Constat : les chefs d'établissements ont, souvent, davantage besoin de se voir que de travailler ensemble

Quelle organisation professionnelle le soir, le week-end et durant les vacances ?

- Pendant les vacances :
suppression des notifications sur le téléphone et sur les mails
indiquer qu'on ne répond pas au mail ce qui oblige à ne pas répondre
- Le droit à la déconnexion
- Signature d'une convention sur le droit à la déconnexion
→ aucun mail en dehors du temps de travail.
Signée avec les cadres et la direction.
Pas de mail le week-end. Le travail se fait pareil.
La même chose est présentée aux familles : le droit à la déconnexion numérique.
Un audit a été fait préalablement.
- Lors du Covid → dérives des familles → réflexion collective notamment au niveau du conseil de direction afin de « border » les choses → freins mis en place
→ après 19h00 pas de communication.
Mise en place d'une organisation différente.
Mise en place d'une convention avec les familles.
A un moment il faut arrêter car demain il fait jour, et il fera jour. Sinon, ça met du stress et ce n'est absolument pas efficace.
- Comment gérer le lâcher-prise sans être jugé ou jalouxé ?
- S'imposer de partir à une heure précise et pas plus tard et ne pas se sentir coupable
→ idem pour les collaborateurs.
- Si une réunion extérieure finit plus tôt
→ ne pas revenir dans l'établissement. Faire autre chose.
- Mails du week-end :
Le week-end regarder les mails ou pas, selon les week-ends.
Souvent regarde mais pas plus → ne pas y répondre
- Ecole direct → difficile de déconnecter.
- Ecole direct → le chef d'établissement ne s'en occupe pas
→ gestion de manière différente.

Problème de la charge mentale difficile à vivre quand on a l'impression de prendre du retard → comment se préserver ? comment prendre du recul ?

- Lien entre charge mentale et culpabilité.
- Le chef d'établissement se sent seul.

- Les ressources humaines ne sont pas suffisantes
→ difficile de déléguer → accaparé dans tous les sens.
- La charge mentale revient souvent avec les enseignants et on sent que c'est difficile
→ fixer le curseur
- Trop de charge réelle/physique et mentale
→ se fait peur parfois.
- Jamais simple de lâcher prise
→ la complexité est d'accepter qu'on ne peut pas tout faire et de répartir les choses de façon équilibrée

Gestion de la charge mentale : éléments de réponse

- Prendre du temps avec les personnes avec qui on travaille.
- Trouver le bon équilibre :
→ pas simple mais avec son équipe trouver qui est le plus efficace dans telle ou telle tâche et voir ce qui convient le mieux à chacun.
- Il faut manager comme on est
→ sinon ça va se voir et on ne se sentira pas bien et on sera malheureux.
- Travailler en équipe.

Question du rapport au temps :

- Injonction de l'instantanéité.
- Le temps imparti pour traiter un sujet semble être une charge.
- La rapidité dans la communication nous impose (à tort peut-être) à répondre rapidement ce qui met une charge supplémentaire.
- Accepter que certaines choses ne soient pas faites/finaliser mais impression de saupoudrer

Gestion familiale : enfants / conjoint / investissement dans la vie de famille / cohérence entre le temps passé dans la vie professionnelle et celui passé dans la vie de famille.

- Important de se donner des moments sans être jugé.
- Il faut une autre vie que la vie professionnelle.
- Apprendre à être disponible pour soi pour être disponible pour les autres.
- La gestion de la temporalité (élèves / collègues / enseignants)
La temporalité d'un enseignant n'est pas celle d'un chef d'établissement.
→ Il faut avoir sa propre temporalité professionnelle et au-dessus de cela avoir sa temporalité personnelle ; elle doit être ce qui nous guide.
Si nous ne sommes qu'en train de travailler, ça ne va pas
→ se redonner du temps et retrouver le sens de la famille et des loisirs, quels qu'ils soient.
- Frustrations et priorisation
→ les priorités sont importantes à donner.
Si on arrive à prioriser, on arrive à vivre notre métier avec des rencontres ce qui permet d'arriver à un bel équilibre.

La tutelle prend-elle soin des chefs d'établissement ?

- Arriver à trouver de la fraternité entre chefs d'établissement

Intervention de Florence Marimbart, Coach professionnelle

- Il faut différencier la charge mentale de la charge de travail.
- La charge mentale est une prise en compte subjective, contrairement à la charge de travail qui est objective.

- Il faut déléguer sans être hors contrôle
- Se poser la question de quel est le quota de communication extérieure par rapport à la priorisation de la communication avec ceux qui me sont chers
- Je dirige comme je suis.
- Le burn out parle d'un conflit de valeurs. Il y a des alertes.
Ce sont 3 batteries qui communiquent entre elles : mentale / émotionnelle / physique.
Quand une batterie se décharge rapidement → problématique
→ Prêter attention aux signaux d'alerte, même faibles.
- La notion de plaisir est importante.
- Se mettre des limites.
Des outils existent.
→ La courbe annuelle de pression permet de déterminer à quel moment la pression s'exerce le plus dans la vie professionnelle.
- Il est important de prendre conscience de soi et de son système, de comment on se comporte avec soi et avec les autres.
- On subit le temps ou on gère le temps ?
Il y a une importance entre le temps externe et le temps interne : comment gérer se double temps → il y a une oscillation vitale qui peut mener au burn out → plus en capacité de produire.
- Il y a 6 domaines directeurs pour la gestion de son temps de vie qui représentent 100 % du temps (santé / temps libre-loisirs / émotions-psychisme / famille / société-relations sociales / travail-milieu professionnel)
→ la répartition me convient-elle ?
- Quelles sont les modifications nécessaires pour que j'aie mieux ou pour trouver/maintenir l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle ?
- Si on s'écoute moins on se recharge moins.
- Connaître les motivations qui ont poussé à devenir chef d'établissement.
- En tant qu'être humain nous ne sommes qu'une variable
→ faire attention de maintenir l'équilibre.
- Prendre conscience de où on en est aujourd'hui pour ne pas aller à l'effondrement.
- Important de connaître les rôles primaires et les rôles secondaires.
- Ne pas subir.

On n'a qu'une vie !

[Pour compléter votre information,
consultez le diaporama réalisé par Florence Marimbert, Coach professionnelle,
en cliquant sur ce lien](#)

MERCI A TOUS LES COLLEGUES QUI ONT PARTICIPE A CET UNETP LAB.

RENDEZ-VOUS LE JEUDI 5 JANVIER PROCHAIN POUR TRAVAILLER ENSEMBLE

SUR

« COMMENT PRENDRE SOIN DES AUTRES... EN PRENANT SOIN DE SOI »