

SOMMAIRE

INTRODUCTION

- Suivez le guide** ● p. 7
- Au menu ou à la carte: mode d'emploi** ● p. 8
- Pour aller plus loin** ● p. 10

1. On enseigne ce qu'on est

LE CONTEXTE ACTUEL

- Les constats** ● p. 12
- Nos perceptions et la réalité** ● p. 13
- Les moyens du bord** ● p. 15

UNE BASE COMMUNE

- L'esprit est créateur de toutes choses** ● p. 18
- Prendre ses responsabilités** ● p. 19
- L'importance de la motivation** ● p. 21
- La communication non violente (CNV)** ● p. 22
 - Des phrases sans évaluation ni jugement ● p. 22
 - Savoir communiquer pour écouter et être entendu ● p. 25
- Développer la gratitude** ● p. 28
- Pour bien commencer** ● p. 30

2. Être et savoir être

BIEN DANS SA TÊTE

- Développer l'estime de soi et la confiance en soi** ● p. 34
 - Mes qualités ● p. 34
 - Mes défauts ● p. 35
 - Mes valeurs ● p. 36
 - Être bienveillant avec soi-même ● p. 37
 - Obstacle ou échec ? ● p. 38

- Gérer mes émotions ● p. 40
- Identifier mes besoins ● p. 45
- Utiliser mes émotions pour être créatif ● p. 48

- Prendre soin de son environnement** ● p. 53
 - Prendre soin de son apparence ● p. 53
 - Générer un cadre inspirant ● p. 55
 - Bien s'entourer (culture, rencontres) ● p. 57

- Prendre soin de soi** ● p. 60
 - La respiration consciente ● p. 60
 - La relaxation ● p. 62
 - La méditation ● p. 66

- Manifester nos objectifs** ● p. 68
 - Faire un voyage dans le temps ● p. 68
 - Garder le cap ● p. 70
 - Le tableau magique ● p. 71
 - La carte du trésor ● p. 73
 - Les affirmations positives ● p. 75
 - La boîte à défis ● p. 76

- Auto-coaching pour une belle soirée après la classe** ● p. 78

BIEN DANS SA CLASSE

- Être heureux de venir à l'école** ● p. 80
- Développer une posture bienveillante** ● p. 82
 - Le langage non verbal ● p. 82
 - La pédagogie positive ● p. 84
 - La discipline positive ● p. 88
 - Le climat de classe ● p. 95

- Prendre des risques pédagogiques** ● p. 98
 - Sortir de sa zone de confort ● p. 98
 - Se former ● p. 102
 - Expérimenter ● p. 102
 - Innover ● p. 103
 - Travailler en projets ● p. 105

Créer un environnement extérieur favorable à l'apprentissage ● p. 107

- p. 108 Être conscient
- p. 111 Aménager l'espace
- p. 114 Envoyer le bon message
- p. 115 Instaurer un climat de confiance

Créer un environnement intérieur favorable à l'enseignement ● p. 128

- p. 129 Inspirer notre esprit
- p. 129 Retrouver le calme
- p. 131 Savourer l'instant présent
- p. 132 Pratiquer la gratitude
- p. 134 Créer une journée magique

BIEN DANS L'ÉQUIPE

Voir l'équipe à 360° ● p. 136

- p. 137 Le point de vue officiel
- p. 137 Le point de vue des auteurs
- p. 137 Le point de vue du lecteur
- p. 148 Penser autrement

Aller à la rencontre de l'équipe ● p. 150

- p. 150 Venir de bon cœur
- p. 152 Trouver sa place
- p. 154 Générer la bienveillance

Conseils à grappiller pour être bien dans l'équipe ● p. 157

3, Être bien face aux situations émotionnellement difficiles

REGARDER LES CHOSES EN FACE

- p. 160 Changer de perception
- p. 165 Faire face à nos croyances

CHANGER DE PARADIGME

- p. 168 Notre vision des formateurs
- p. 170 Notre vision des parents d'élèves

- p. 174 Notre vision de nous-mêmes
- p. 174 Renforcer l'estime de soi
- p. 178 Une nouvelle posture
- p. 179 Apprendre de nos peurs

- p. 182 Nos phrases coup de poing!

- p. 184 Conclusion
- p. 186 Remerciements
- p. 189 Bibliographie et sitographie
- p. 191 Présentation et mode d'emploi du DVD-Rom

INTRODUCTION

Le stress fait partie de notre quotidien dans une époque et avec une actualité qui demandent de faire face à des changements et à des défis de plus en plus nombreux.

Dans ce contexte, les pratiques liées au bien-être et au développement personnel se mettent en place dans différents milieux et apportent de réelles solutions adaptées aux conditions de chacun.

Qu'en est-il dans le milieu scolaire ? D'après Rémi Boyer¹, président de l'association «Après prof»², une dizaine de milliers d'enseignants par an est en souffrance.

Dans le référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation, il est demandé de contribuer à assurer, entre autres, le bien-être des élèves et d'installer une relation de confiance et de bienveillance. Comment y parvenir sans assurer son propre bien-être et sans avoir confiance en soi face à la classe ?

Ce livre veut être à la portée de tous les enseignants, débutants et confirmés, en proposant simplement des astuces concrètement reliées à une pratique sur le terrain, basées sur des notions théoriques, un partage d'expériences et de compréhension, pour donner envie d'aller à la découverte de documents plus spécifiques en fonction de la curiosité qui aura été éveillée.

La motivation de cet ouvrage est donc d'ouvrir une fenêtre sur des moyens habiles en apportant un éclairage sur la communication, le relationnel, les attitudes positives, les outils à notre disposition pour générer confiance en soi et en l'autre.

Certains moyens pourraient ne pas encore faire partie d'un univers familier. Ils sont alors une graine semée. Pour leur laisser la possibilité de germer, il est important de laisser son esprit ouvert, libre de jugement, et de revenir régulièrement sur certaines propositions qui pourront paraître évidentes avec le temps.

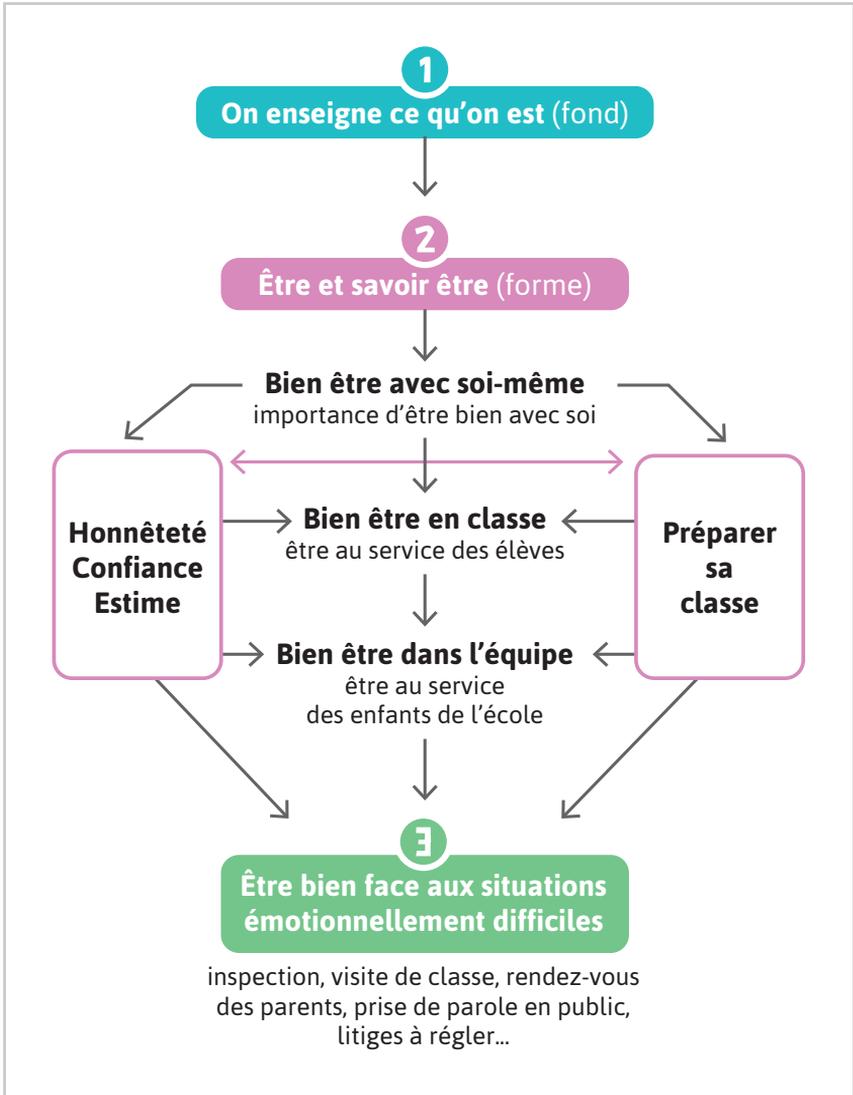
1 • Rémi Boyer, José Mario Horenstein, *Souffrir d'enseigner... Faut-il rester ou partir ?*, Mémogrammes, 2015.

2 • <http://www.apresprof.org>



SUIVEZ LE GUIDE

Voici un schéma pour vous repérer dans l'ouvrage et comprendre les liens entre les différentes parties.



« On n’enseigne pas ce que l’on sait ou ce que l’on croit savoir : on n’enseigne et on ne peut enseigner que ce que l’on est. » Jean Jaurès

En partant de ce postulat, « être bien avec soi-même » est la base pour développer un enseignement de qualité.

Afin de bien-être avec soi-même, il est nécessaire de développer confiance et estime de soi obtenues par deux pôles :

- les qualités intérieures : savoir gérer le stress, s’entraîner à l’optimisme et à la persévérance...
- les actions concrètes : préparer sa classe, connaître et maîtriser les sujets à aborder...

De ces deux pôles, qui permettent donc de se sentir fort et légitime, découlent d’une part l’aisance et le **bien-être en classe**, au service de ses élèves, d’autre part l’intégration et le **bien-être dans l’équipe pédagogique**, au service des élèves de l’école, ainsi que la capacité de relever des challenges, se positionner face aux parents, et **gérer les situations émotionnellement difficiles**.

AU MENU OU À LA CARTE : MODE D’EMPLOI

Daniel Pennac
Comme un roman

LES DROITS IMPRESCRIPTIBLES DU LECTEUR

1. Le droit de ne pas lire.
2. Le droit de sauter des pages.
3. Le droit de ne pas finir un livre.
4. Le droit de relire.
5. Le droit de lire n’importe quoi.
6. Le droit au bovarysme (maladie textuellement transmissible).
7. Le droit de lire n’importe où.
8. Le droit de grappiller.
9. Le droit de lire à haute voix.
10. Le droit de nous taire.

Cet ouvrage respecte les « droits du lecteur » établis par Daniel Pennac... Les informations sont à grappiller en fonction des besoins et de l’inspiration que procurent les titres. Il est donc possible de ne pas le lire du début à la fin, voire de ne pas le finir, et de sauter des pages tout en gardant la cohérence du propos. De nombreux exercices sont à vivre pleinement, et vous serez sûrement tentés de lire et de relire certains passages silencieusement pour vous-même, ou à haute voix pour vous en imprégner ou les partager si vous avez choisi de ne pas vous taire.

Ce livre est donc à lire n'importe où, n'importe comment, n'importe quand, quand l'envie ou le besoin vous prennent, en toute liberté, en gardant à l'esprit que le plus important est d'être bien avec soi-même.

Au sein des exercices proposés est prévu un espace pour écrire, noter vos réflexions, répondre aux questions posées, ceci afin que ce livre puisse devenir votre carnet de bord. Cependant, vous pouvez choisir d'ouvrir **votre propre cahier** pour que les exercices se suivent, ou même préférer des feuilles volantes à glisser dans votre poche ou à insérer entre les pages selon votre humeur. Il est à noter que certains exercices sont évolutifs et seront à refaire à différents moments de votre progression. Pour eux, il sera nécessaire d'avoir un autre support que cet ouvrage afin de les réaliser de façon successive ou d'avoir tout l'espace qui vous est nécessaire. De plus, régulièrement, nous vous proposons de lister une dizaine de propositions. Cela n'est pas une obligation, c'est une ouverture à la réflexion. Ainsi, vous pourrez en écrire de 1 à 10, au fur et à mesure de votre inspiration, et même aller au-delà en revenant de temps en temps sur l'exercice en question.

Pour vous permettre de mieux vous projeter ou de mieux comprendre un concept, des vidéos sont à votre disposition dans le DVD accompagnant ce livre. Certaines sont tournées en classe pour montrer des situations concrètes menées en collectif. D'autres s'adressent directement à vous pour vous guider lors d'exercices pratiques ou vous expliquer de vive voix des passages particuliers.

Dans ce même DVD sont également à votre disposition des annexes dont certaines sont essentielles à garder sous la main. Nous vous proposons d'ores et déjà de les imprimer et de les glisser dans votre livre. Il s'agit du **tableau des moyens habiles**, de la **liste des exercices pratiques** et des **citations inspirantes pour s'encourager**. Cela vous permettra de vous repérer facilement à tout moment de votre lecture.

Voici quelques pictos pour vous repérer plus facilement:



Témoignage de Pascal.



Renvoi à une annexe du DVD (document PDF à imprimer).



Témoignage de Danièle.



Exercice pratique où, quand cela est utile, des espaces de réponse ont été prévus.



Renvoi à la vidéo, avec un descriptif de la séquence filmée.



Points clés, permettant une synthèse des idées abordées dans la rubrique.

POUR ALLER PLUS LOIN

Deux sites sont à votre disposition pour poser vos questions ou échanger avec les auteurs:

- Un forum administré par Danièle: <http://lirepourecrire.xooit.com>
- Le site de Pascal: www.pascalbihanniccoaching.com



On enseigne
ce qu'on est



LE CONTEXTE ACTUEL

Reprenons la citation de Jean Jaurès : « **On n’enseigne pas ce que l’on sait ou ce que l’on croit savoir : on n’enseigne et on ne peut enseigner que ce que l’on est.** »

En effet, ce que nous allons aborder dans cette partie met en relief que notre façon d’être va donner une couleur et une motivation à nos actes qui vont eux-mêmes porter leurs fruits. Ainsi, c’est notre état d’esprit qui influe sur nos actions et sur le résultat obtenu. Il s’agit donc d’ÊTRE, puis FAIRE pour AVOIR et non, selon la croyance répandue AVOIR puis FAIRE pour ÊTRE.

LES CONSTATS

« Attention école ! »

Aujourd’hui, plus que jamais, les enseignants vivent de multiples situations émotionnellement difficiles et les challenges sont considérables.

En effet :

- La formation initiale en alternance installe des **étudiants de Master 2** en poste à mi-temps sur le terrain, parfois sur deux quarts temps, souvent en autonomie la plus totale, avec non seulement la charge de travail due à la préparation de classe mais aussi celle des cours du Master à valider. Ces étudiants, face à une classe dès la rentrée, doivent trouver leur place auprès de leurs élèves et du titulaire de la classe, s’intégrer dans une équipe, s’affirmer face aux parents, recevoir leurs formateurs et accepter leur regard sur leur pratique en herbe avec tout ce que cela suppose.
- Les **jeunes enseignants** se voient souvent attribuer des postes de remplacement, ou de multiples temps partiels qui peuvent aller jusqu’à quatre quarts de postes sur la semaine, ou une classe à l’année dans des milieux

en difficulté sociale et scolaire, voire même une direction. Cela implique, comme pour les étudiants en alternance, une nécessité de s'adapter aux équipes et de trouver sa place face à un public varié.

– **Les enseignants avec plus d'ancienneté** voient leurs repères évoluer avec la société. Et ce, sur le plan des pratiques et du matériel à utiliser, avec le numérique par exemple; sur le plan de la montée de l'agressivité et de la violence dans notre environnement; et enfin, concernant les nombreuses sources d'information à l'extérieur de l'école qui font que les élèves ont besoin d'être de plus en plus stimulés.

Ces sources de stress peuvent avoir un impact sur l'enseignement, la gestion de classe, la posture... sans compter le manque d'envie, d'enthousiasme et le mal-être récurrent que cela peut générer au niveau personnel avec des conséquences sur la vie de famille.

NOS PERCEPTIONS ET LA RÉALITÉ

« Un prof averti en vaut deux ! »



👉 Enseignante depuis 1983, je me suis rendu compte que ma façon d'aborder les apprentissages avec mes élèves puis avec mes étudiants dépendait évidemment de mon expérience et de ma maîtrise des contenus mais que cela ne suffisait pas. Mon état d'esprit rendait ma pratique différente d'un jour à l'autre, d'une demi-journée à l'autre, voire d'une heure à l'autre...

En effet, selon mon état de fatigue, de nervosité ou de calme, les attitudes des uns et des autres ne m'apparaissaient pas de la même manière. C'était le filtre avec lequel je regardais ces attitudes qui les rendait drôles ou agaçantes, voire inacceptables, et donc générait une réaction différente de ma part qui avait elle-même un impact sur ma pédagogie. 🗨️

Les recherches actuelles décrivent le mécanisme de la perception des informations comme suit : la fonction première du cerveau est de **filtrer les informations sensorielles** qu'il perçoit, sachant qu'il en perçoit de nombreuses au niveau conscient et une multitude au niveau inconscient. Cette sélection d'informations répond à un instinct de survie et dépendra donc du vécu, des

besoins, des inquiétudes, des priorités et des particularités de chacun. Face à une même situation, les informations filtrées et sélectionnées seront différentes d'un individu à l'autre, l'attention étant sélective.

Puis, le cerveau **décode l'information** en fonction des souvenirs pour construire la réalité la plus probable. Chacun créera donc sa réalité. C'est ce qui explique les malentendus et les différences de points de vue : chacun ayant sa propre image mentale.

L'ordre des lettres...

■ Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soit à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même mais le mot comme un tout. ■

© DR

Dans ce texte, le cerveau n'est pas déstabilisé par le non-respect de l'ordre des lettres. Il décode et reconstruit en fonction de ce qui lui paraît le plus logique.

Ensuite, le cerveau **interprète l'information**, toujours par instinct de survie, en allant au plus rapide.

Ce sont les histoires que chacun se raconte en fonction des émotions ressenties. Si nous avons découvert un bouton sur le bout de notre nez et que nous n'avons pas réussi à le camoufler, il est vraisemblable que nous soyons persuadés que le moindre aparté soit une moquerie à ce sujet.

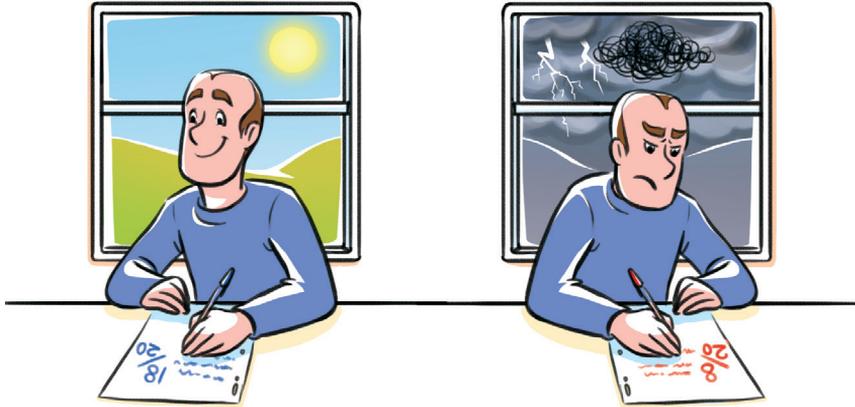
Enfin, le cerveau émet **un jugement**, toujours par rapport au vécu, à la mémoire, à notre point de vue, à nos concepts, à notre objectif, par comparaison aux autres. C'est ainsi que notre humeur influera sur notre

jugement. Si nous corrigeons une copie dans un environnement bruyant, en ayant faim, après avoir ouvert une lettre du contrôleur des impôts, nous lui mettrons certainement une moins bonne note que si nous l'avions corrigée en dégustant un croissant et une tasse de chocolat chaud, dans un endroit dans lequel nous nous sentons bien.

Le traitement de l'information diffère donc d'une personne à l'autre en fonction de son conditionnement social, culturel, émotionnel et circonstanciel. Il est alors important de comprendre la nécessité de prendre de la distance

avec les situations délicates, de mettre en cause la véracité de notre jugement, et de chercher à être le plus objectif possible en privilégiant les faits et en se méfiant des réactions induites par l'affectif.

Ainsi, en prenant conscience de ce processus, il est possible de mieux gérer les émotions qui nous emportent et de développer des réactions plus constructives.



LES MOYENS DU BORD

« Bienfaits pour nous ! »

Notre réalité dépend de l'état de notre esprit. Il est ainsi primordial d'en prendre soin. Comment ? Puisqu'il est sans cesse assailli par une multitude de pensées, d'images, d'espoirs et de peurs, il est essentiel de lui permettre de se calmer, de se détendre, de revenir à un état paisible, joyeux, optimiste. Nous avons aujourd'hui accès à beaucoup de moyens pour y parvenir. Parmi ceux-ci, la relaxation, la méditation, la pratique du yoga, le yoga du rire, les affirmations positives, la gratitude, les visualisations... – autant de moyens que vous retrouverez régulièrement tout au long de cet ouvrage, soit en exercice pratique, soit en référence bibliographique ou sitographique.

Aujourd'hui, les neurosciences prouvent l'impact que peuvent avoir toutes ces pratiques. Nous en proposons ci-après quelques exemples.

– Les recherches sur la pratique de la **méditation** montrent un changement dans les parties du cerveau liées au processus cognitif et émotionnel et, en plus de nombreux effets positifs sur la santé en général, cela réduirait le niveau de stress, permettrait de se désengager plus facilement d'une émotion difficile et de réguler ses sensations pour parvenir à plus de bien-être. Ainsi, Jon Kabat-Zinn, dès la fin des années 1970, développe un programme de pleine conscience pour gérer le stress¹.

– Le **rire**, selon les recherches de Sarah Pressman basées sur le travail du docteur Madan Kataria, libère des endorphines qui donnent une sensation de bien-être et permettent de gérer le stress. Pourtant, si un enfant de 4 ans peut rire franchement près de 400 fois par jour en moyenne, un adulte se limite à une dizaine d'éclats de rire quotidiennement. Le cerveau ne faisant pas la différence entre un rire provoqué et un rire naturel, profitons des bienfaits d'un fou rire sur commande ! C'est ce que propose le «yoga du rire»².

– Des recherches sur la **gratitude**, menées par les docteurs Emmons et McCullough ont également montré que la reconnaissance était un élément essentiel au bien-être³.

Aujourd'hui, nous savons donc que le bonheur est un choix et un objectif de vie, car même si la plupart du temps notre humeur est déterminée par des événements extérieurs, de nombreux experts en psychologie positive affirment qu'environ 40% de notre bonheur dépend de nous-mêmes⁴.



¹ • Jon Kabat-Zin, *L'éveil des sens*, Pocket, 2011.

² • Corinne Cosseron, Linda Leclerc, *Le yoga du rire : Hasya yoga et clubs de rire du Dr Madan Kataria*, Guy Trédaniel éditeur, 2015.

³ • Robert Emmons, *Merci !*, Belfond, 2008.

⁴ • Barry Neil Kaufman, *Le Bonheur c'est un choix*, Éditions de l'Homme, 2012.

« **Une des plus grandes découvertes de notre temps, c'est que l'humain peut changer sa vie en changeant son attitude face à celle-ci** », affirme William James. Choisissons ensemble d'être bien dans notre tête et bien dans notre classe !



Points clés

- Aujourd'hui, les enseignants doivent développer une nouvelle qualité d'adaptation.
- Notre cerveau filtre et traite les informations en fonction de notre état d'esprit.
- Nous pouvons choisir d'avoir un état d'esprit positif pour nous adapter avec optimisme à chaque situation. Le bonheur est un choix de vie, et de nombreux moyens habiles, simples, efficaces et agréables sont à notre disposition pour y accéder.