

Stratégies axées sur la compassion pour épauler le personnel enseignant

Le travail des enseignants est devenu d'autant plus difficile sur fond d'une crise sanitaire mondiale. Au-delà des responsabilités ordinaires de former les élèves, les enseignants doivent maîtriser et mettre en œuvre de nouvelles approches pédagogiques pour le contexte de l'enseignement à distance; similairement, dans les cours en présentiel, il y a toutes sortes de procédures d'hygiène et de sécurité qu'il faut intégrer dans la routine quotidienne. Quel que soit le contexte d'apprentissage, les enseignants sont également appelés à épauler leurs élèves au niveau du bien-être socio-émotionnel.

En cette période d'angoisse et d'incertitude, il est essentiel que les enseignants veillent à leur propre bien-être mental et émotionnel. La pratique de l'autocompassion et le choix conscient de prendre soin de soi-même sont deux démarches utiles pour faire contrepoids aux exigences et aux stress qui s'accumulent au travail et à la maison, et pour prévenir l'épuisement professionnel. On ne peut trop insister sur ce point : les adultes doivent prendre soin de leur propre santé mentale afin de maintenir l'équilibre et être à leur mieux pour soutenir la croissance et le développement des enfants et des jeunes.

Stratégies pour favoriser une bonne santé mentale et pour prendre soin de soi-même

Exercez-vous à vous montrer compatissant(e) envers les autres personnes et envers vous-même : cette façon de penser peut freiner notre tendance à être trop critiques de nous-mêmes, et les sentiments de honte qui en découlent.



Reformulez vos pensées

Vous ressentez de l'inquiétude, vous êtes souvent très critique envers vous-même, ou vous avez tendance à penser au pire des scénarios? L'exercice de reformulation des pensées est utile pour ouvrir l'esprit à d'autres perspectives et ce faisant, atténuer l'aspect inquiétant ou critique.

Une pensée stressante...	...vue sous un autre angle
« Les élèves ont été vraiment espiègles aujourd'hui, et je n'ai pas réussi à terminer la leçon que j'enseignais. »	« Mes élèves ont eu besoin d'un plus grand soutien aujourd'hui pour maintenir la concentration; nous pouvons terminer la leçon un autre jour. »
« Je suis tellement stressé(e) et occupé(e), et je ne vais jamais venir à bout des corrections. »	« La priorité numéro une est de donner à mes élèves un sentiment de sécurité et de soutien. Si les corrections prennent plus de temps que prévu, c'est ok. »



Les affirmations positives

Adoptez la pratique, chaque jour, de dire à voix haute, ou d'écrire un énoncé positif à votre sujet. À titre d'exemple,

- « Je mérite de bonnes choses »
- « J'ai fait de mon mieux »

À la recherche d'inspiration? L'appli 'I am' propose des affirmations positives au quotidien que vous pourriez utiliser comme tremplin pour vos propres exercices de réflexion.



La pleine conscience

Faites une pause pour quelques minutes. Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir, et prenez plusieurs respirations profondes. Soyez

conscient(e) du passage de l'air dans votre nez durant les inspirations et les expirations. Ensuite, réfléchissez aux qualités que vous voudriez développer afin d'être plus compatissant(e) envers vous-même (par exemple, vous abstenir de porter des jugements, devenir plus résilient(e) face à l'angoisse et l'imprévu, faire preuve d'empathie).

Vous avez de la difficulté à visualiser et à cultiver ces qualités d'autocompassion? Dans un premier temps, réfléchissez à une personne qui vous a fait sentir accepté(e) et compris(e). Dans un deuxième temps, rappelez ce que cette personne a fait ou a dit pour exprimer cette compassion (par exemple, adopter un ton calme et chaleureux; écouter plutôt que de porter jugement; exprimer l'acceptation plutôt que la critique).

Applications de pleine conscience et de méditation :

- Calm
- Mindshift
- Insight Timer
- Smiling Mind

Certaines applications sont payantes.



Gratitude et optimisme

Cultivez un esprit d'optimisme en tenant un journal personnel dans lequel vous notez toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).

Prenez l'habitude de faire l'exercice en début de journée ou en fin de journée. Alternativement, écrivez une lettre de remerciement à vous-même ou à une/d'autre(s) personne(s) (par exemple, les collègues, vos élèves, votre famille, ou vos amis).

Stratégies axées sur la compassion pour épauler le personnel enseignant

Stratégies pour la salle de classe

La pratique de l'autocompassion dans votre classe pourrait inclure : revoir à la baisse les objectifs pédagogiques, modifier les attentes, ne pas terminer une leçon quand ou tel qu'il est prévu, ou prévoir un temps supplémentaire aux fins de faire une révision des concepts appris antérieurement.



La réflexion, la résolution et la réconciliation

Utilisez les « trois R » pour réagir aux comportements difficiles. En cette période houleuse, il est particulièrement important de fixer et de maintenir des limites claires, cohérentes, et adaptées à l'âge et au niveau de développement des élèves, ceci pour encourager un climat de calme, de sécurité, et de stabilité à l'école.

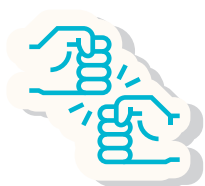
Un scénario possible :

Un élève qui adopte un comportement perturbateur durant une leçon, et chez qui on a soulevé des troubles de comportement et d'apprentissage.

(1) Réfléchir aux raisons possibles qui motivent ce comportement (par exemple, la tâche pourrait être trop difficile, peut-être que l'enfant n'a pas bien dormi la veille, ou il y a une situation difficile à la maison, ou la transition matinale ne s'est pas bien déroulée).

(2) Résoudre. Mettez en pratique votre stratégie de gestion du comportement en classe, en veillant à être cohérent, clair et constant

(3) Réconciliation. Faites un suivi avec l'élève : reconnaissez ses difficultés, et discutez comment vous pouvez l'aider à passer une meilleure journée.



Concentrez-vous sur les relations avec les élèves

Compte tenu de l'incertitude qui sévit à l'heure actuelle, une réduction de la charge de travail des élèves au profit de la compassion, la connexion, et l'empathie est une démarche importante pour cultiver la résilience des élèves et des enseignants.

Stratégies pour la salle des profs (virtuelle)



Maintenez le contact avec les collègues

Les protocoles de distanciation physique et les directives de la santé publique freinent évidemment les possibilités d'interactions en personne avec vos collègues. En revanche, le soutien entre pairs et les liens socio-affectifs sont essentiels pour notre bien-être et notre santé mentale au quotidien.

Tenez des conversations avec vos collègues – même brièvement – chaque jour, que cela se fasse en courriel ou dans le cadre d'une séance de bilan en fin de journée.

Dans vos conversations, évitez de vous attarder trop longtemps sur la COVID-19, pratique qui risque d'alimenter les sentiments de stress et d'inquiétude.

Ressources (en anglais)

The Compassionate Mind Foundation: www.compassionatemind.co.uk/resources/exercises

EduTopia: www.edutopia.org/article/compassion-classroom-management-tool

Making Caring Common Project: mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community

Positive Psychology: www.positivepsychology.com