

BÉNÉDICTE PRÉVOST

Enseignants, prenez soin de vous !

Parcours bien-être et idées créatives



e éditions
érasme

AVEC UNE GRANDE QUANTITÉ
DE MATÉRIEL NUMÉRIQUE DISPONIBLE
EN LIGNE SUR DIGIPORTAIL



Pause réflexive 30 – J'apprends à faire mon autolouange

Objectif : éveiller des sentiments bienveillants vis-à-vis de soi-même à travers l'écriture d'un texte.

Je m'offre un temps dans un lieu paisible pour écrire une louange à moi-même comme dans la tradition africaine. Je prends quelques bonnes respirations et un moment de visualisation. Je considère ma vie comme un lieu sacré et ma personne comme héroïque. Ainsi, je me donne la permission d'écrire ce texte d'une manière poétique.

- Je peux commencer par « je suis comme... » ou/et :
 - évoquer mes nom, prénom, surnom(s) ;
 - parler de mes ancêtres, de ma famille, de mes amis, de ma naissance, de mon pays d'origine ou de ma maison d'enfance ;
 - parler de différentes périodes ou des évènements marquants de ma vie, de mon caractère, de mes dons, mérites, capacités ;
 - parler de mes rêves, projets, richesses, activités, réalisations ;
 - évoquer mon lien avec les élèves, mes collègues, la culture, la nature, le cosmos et éventuellement le divin.

Tout ceci fait de moi une personne merveilleuse qui a de nombreuses qualités comme personne et comme enseignant(e).

- Je peux également souligner ce qui habite mon cœur dans l'exercice de mon métier.
- Si je souhaite parler de mes difficultés et de mes souffrances, je les présente comme des épreuves traversées et surmontées par le héros, l'héroïne que je suis.
- Je tente d'écrire une devise, de faire des rimes, d'utiliser des métaphores, d'exagérer, de répéter certains mots ou expressions, d'amplifier mon imaginaire de manière poétique ou surréaliste... le tout avec un zeste d'humour.

Initialement, le texte d'autolouange est appelé à être proclamé. Je n'hésite donc pas à proposer cet exercice à ma direction, à mes collègues ou à mes élèves pour ensuite organiser un moment de partage de nos textes. C'est un beau cadeau à se faire les uns aux autres.

Cet exercice permet de développer un amour émerveillé pour soi-même, comme si je découvrais qu'il y a plus grand que moi en moi.

non seulement à écouter nos propres besoins, mais également à les exprimer de manière non violente. De nombreux ouvrages font état de la nécessité d'enseigner la communication non violente aux enfants, mais cet apprentissage est aussi essentiel pour les enseignants eux-mêmes.



Pause réflexive 12 – Les quatre éléments de la communication non violente⁸¹

Objectif : instaurer des relations respectueuses de chacun, améliorer la communication et résoudre des conflits.

Je m'exprime en fixant mon attention sur quatre éléments et en m'exprimant en « je ».

- **Observation** : j'énonce les faits avec le plus de précision et d'objectivité possible et sans jugement : je veille à distinguer les faits de mon interprétation de ceux-ci. Pour ce faire, je prends quelques minutes avant la discussion pour identifier les faits en les débarrassant de tout jugement.
- **Sentiments** : je dis mon ressenti, l'émotion que suscite en moi la situation.
- **Besoins** : j'exprime mes besoins cachés derrière ces émotions.
- **Demande** : je formule une demande concrète et positive.

En me focalisant sur mon ressenti et sur mon besoin sans juger l'autre, j'ai plus de chances d'être entendu(e) dans ma demande.

Je n'oublie pas de communiquer également de manière non violente avec moi-même.



⁸¹ La communication non violente est un outil développé par le docteur en psychologie Marshall B. Rosenberg dans les années 1960. Cette pause est inspirée de B. PRÉVOST et N. LEPLAE, *Apprendre à être parent. Un défi créatif*, coll. « Parentalités », Bruxelles, De Boeck, 2014, p. 200.



Pause réflexive 26 – J'apprends à prendre conscience de l'instant présent

Objectif : s'ouvrir à ses sensations physiques et émotionnelles et à ses pensées sans porter de jugement. Ce faisant, savourer davantage les bons moments et développer sa sensibilité à soi-même puis aux autres. Accepter ses expériences en pleine conscience pour mieux s'engager.

- Je commence la journée en étant présent(e) à moi-même pour ne pas me laisser happer dès le matin par les petits soucis de la journée. Je suis dans l'ici et maintenant afin de ne pas courir après le temps qui manque et avoir l'impression que c'est lui qui mène ma vie. Je libère quelques minutes le matin pour donner une inspiration, une intention à ma journée (ex. : « aujourd'hui, je prends la vie avec légèreté ») et je m'arrête le soir pour faire le point.
- Le matin, je m'étire en pleine conscience et je laisse sortir de profonds bâillements sans les retenir.
- Je souris. Ce geste simple est très bon pour la santé individuelle et collective : quand nous sourions, les autres ont tendance à faire la même chose. C'est pourquoi, ne nous en lassons pas ! Les sourires sincères étant plus « efficaces » que les sourires forcés, j'essaie d'extraire du quotidien les instants d'émerveillement et de grâce. Avec l'aide d'exercices proposés en taïchi, par exemple, j'apprends à « sourire avec le ventre ». C'est une sensation extrêmement agréable !
- De temps en temps dans la journée, je prends une pause pendant laquelle je me masse un peu ou touche mon corps en faisant des pressions énergiques pour sentir mes os, puisque ces derniers sont la partie solide de mon corps, celle sur laquelle je peux m'appuyer.
- Régulièrement, je prends une pause méditative de 20 minutes (je le prévois dans mon agenda) et je m'installe d'une manière qui exprime ma dignité (assis, debout ou couché, puisque c'est l'attitude intérieure qui est importante), le respect que j'ai envers moi¹⁴¹.
 - Je sens le souffle qui entre et qui sort de mon corps et je l'utilise comme une ancre dès que je sens que mes pensées me mènent à la dérive.



- Je prends conscience des bruits qui m'entourent, des odeurs qui parviennent à mes narines, de l'impression de chaud ou de froid autour de mon corps et puis, petit à petit, je m'en détache.
- Je ferme les yeux, j'observe mes sensations corporelles puis mes pensées sonores ou imagées comme si elles arrivaient à moi sur un écran blanc. Quand elles m'embarquent dans une réflexion (« pourquoi je pense cela ? Je ne devrais pas penser des choses pareilles !... »), j'en prends conscience et je reviens avec douceur à leur observation de manière neutre, sans me juger.
- Je fais la même chose avec mes émotions, mes peurs, mes désirs : je les observe sans me juger et sans analyser.
- Quand l'autobienveillance se fait déborder par une pensée inamicale, j'en prends conscience et je me concentre à nouveau sur ma respiration.

À force d'observer les sons, les odeurs, les émotions, les pensées, nous développons une juste distance, une meilleure qualité d'être et également une plus grande sensibilité aux conséquences concrètes de nos actions. Nous pouvons ainsi mieux les ajuster à nos valeurs et à nos désirs profonds.

- Je choisis d'adopter certaines attitudes de sagesse face à la vie :
 - je lâche prise, c'est-à-dire que je renonce à contrôler tout ce que je ressens et pense ainsi qu'à gouverner les autres. J'apprivoise la non-attente et je fais de la place pour ce qui vient ;
 - je commence à dire « oui » à des difficultés légères, à des petites peurs, puis j'observe comment je m'y adapte. Je note mon ressenti, l'élément déclencheur, ce que je me dis, ce que je fais, l'intensité de ma sensation et comment cela s'arrête (mes stratégies, les effets de ma démarche) ;
 - j'accueille mon vécu de manière active, bienveillante, consciente et douce. Je dis oui à la vie et au moment présent¹⁴².

L'acceptation est la phase la plus difficile. Elle demande une grande confiance en la vie et en nos ressources. Il faudra sans doute plusieurs années de pratique pour y parvenir, mais cette phase d'acceptation de ce qui est offre une véritable paix intérieure.

¹⁴¹ Exemple de méditation de pleine conscience sur le site CPS-Émotions.

URL : www.cps-emotions.be/mindfulness/programmes-mindfulness.php (matériel didactique téléchargeable).

¹⁴² Ce n'est pas pour autant que nous devons être soumis aux événements ou passifs face à des situations qui nous font souffrir. Dans ce cas, nous avons plusieurs possibilités : fuir la situation, la changer ou l'accepter. Quoiqu'il arrive, essayons de comprendre nos besoins, ne minimisons pas notre souffrance, acceptons nos moments de révolte et évitons de ruminer.