

Table des matières

Chapitre 1: Devenir prof, un rêve réalisé.....	15
Le lien d'attachement.....	17
Mes stratégies pour nourrir le lien d'attachement.....	25
Un bref bilan.....	30
 Chapitre 2: Mes valeurs.....	 35
Le respect	36
Les besoins dans la vie des profs	38
Les besoins vitaux ou physiologiques	38
Le besoin de sécurité et de protection.....	39
Le besoin d'amour et d'appartenance	40
Le besoin d'estime de soi.....	41
Le besoin de se réaliser.....	42
La bienveillance envers moi-même	43
Apprendre à dire non	44
Être à l'écoute de mes émotions	46
Accepter d'être imparfaite	47
Me féliciter	47
Faire preuve de compassion envers moi-même	48
La bienveillance envers les élèves.....	49
L'équité	49
L'engagement	51
L'ouverture	52

Chapitre 3: Des limites pour un meilleur respect de soi... 55

Les vacances, c'est sacré	56
Des actions au quotidien	60
Collègues ou amis, une distinction à faire	68
Une relation sereine avec les parents d'élèves	70

Chapitre 4: Des stratégies bienveillantes pour un départ en cours d'année 73

Chapitre 5: L'épuisement professionnel 83

Une prédisposition naturelle	87
Les signes avant-coureurs	91
Vers la guérison.....	97

Chapitre 6: Prévention et guérison 101

Les pauses	102
Les pauses des réseaux sociaux.....	103
Les congés.....	104
Le sommeil	106
Les endroits	108
Les retraites en silence	108
La forêt	109
Le local de classe.....	109
Les activités.....	111
La marche	111
Le chant.....	112
L'écriture	113
Le ménage	113
Le journal de gratitude.....	114

Les pratiques	115
Le qi gong	115
La cohérence cardiaque	116
L'acupuncture	117
La respiration	118
La méditation	118
L'allègement de la surcharge cognitive	119
La famille	120
Les attitudes et les comportements	121
L'humour	121
Dire non	121
Dire oui	122
Cultiver le positif	123
L'amitié	127
Aider les autres	128

Chapitre 7 : Dix règles pour favoriser l'harmonie

dans le milieu de travail	131
Règle n° 1: faire équipe	131
Règle n° 2: reconnaître un duo essentiel	134
Règle n° 3: accueillir et soutenir les personnes suppléantes	137
Règle n° 4: réduire la consommation de papier	141
Règle n° 5: communiquer efficacement par messagerie électronique	143
Règle n° 6: ouvrir la porte aux bénévoles	145
Règle n° 7: assurer une surveillance active dans la cour d'école	147

Règle n° 8 : prendre des notes utiles	149
Règle n°9 : respecter la confidentialité des dossiers....	151
Règle n° 10 : partager le matériel	152

Chapitre 8 : Des pistes de solution pour s'épanouir dans la profession 157

Le travail d'équipe.....	158
Le coenseignement.....	162
Le <i>looping</i>	165
L'enseignement en sous-groupes.....	166
L'apport des parents et des grands-parents.....	167
Le tutorat.....	168
La composition des classes.....	170
La valorisation du rôle des personnes enseignantes....	172
Les nouvelles pratiques d'évaluation	177
La formation des personnes enseignantes.....	179

Chapitre 9 : Prendre soin de la relève 183

La posture alpha chez la personne enseignante.....	191
Les fruits d'une longue expérience.....	194
Mes souhaits pour la suite des choses	203

Remerciements 207

Bibliographie 209



Devenir prof, un rêve réalisé

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours voulu enseigner. L'appel, je l'ai eu pendant mon enfance. Je n'étais même pas sur les bancs d'école que la profession me faisait les yeux doux. Jouer à l'école était plus tentant pour moi que jouer à la maman. Presque cinquante ans plus tard, je suis enseignante et pas maman.

À l'adolescence, dans les cours d'éducation au choix de carrière, je me prêtai à tous les tests avec le plus grand sérieux. Le résultat était toujours le même : j'allais devenir enseignante. J'ai eu beau tenter de m'orienter vers une autre carrière, c'est toujours la vie de prof qui ressortait.

Au moment de mon inscription au baccalauréat, en 1987, je me voyais naviguer tranquille, trois ans plus

tard (le baccalauréat avait une durée de trois ans à cette époque), avec mes quelque vingt-cinq élèves sur l'océan de la découverte. J'imaginais me laisser bercer par leur reconnaissance en savourant la gratitude infinie de la société envers mon rôle. J'étais plus que prête.

Heureusement, je n'ai pas déchanté tout de suite, même si déjà retentissaient des échos voulant que ma profession perdrait peu à peu ses lettres de noblesse.

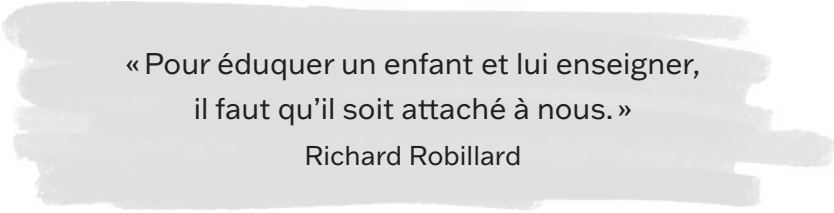
Je crois que l'érosion de la profession s'est produite petit à petit, sans que l'on s'en rende compte, comme dans *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite* (Clerc, 2005). Vous connaissez cette fable? Imaginons une marmite remplie d'eau froide dans laquelle nage tranquillement une grenouille. Le feu est allumé sous la marmite, l'eau chauffe doucement. La température est agréable, la grenouille continue de nager. Elle ne se rend pas compte du danger... et finit par cuire. Jetez la même grenouille dans la marmite d'eau à 50°C, et un réflexe de survie la sauvera. Dans mon cas, les motifs d'insatisfaction se sont manifestés graduellement. Ils étaient à peine perceptibles au début et, comme la grenouille, je n'ai pas su les déceler. Était-ce en raison de mon moral d'acier ou de mon manque d'expérience?

Armée d'une solide détermination, j'ai choisi de m'associer à des personnes enseignantes expérimentées pour qui l'absolue priorité était le service à l'élève. Ces pédagogues avaient le don de voir le bon côté des choses. Le système s'alourdissait de plus en plus, mais

nous avons fait preuve de créativité pour le déjouer en concentrant notre énergie et nos pensées sur ce qui était le plus important, l'apprenant, car c'est là que tout commence. J'ai été bien accompagnée.

Dès mes débuts, j'ai cherché à me perfectionner. J'avais du temps, des idées en quantité phénoménale et la jeunesse. J'avais soif de pédagogie, de nouvelles technologies, de nouveautés didactiques, mais c'est au lien d'attachement entre le maître et l'élève que je me suis attardée le plus sérieusement, fort heureusement.

Le lien d'attachement



« Pour éduquer un enfant et lui enseigner,
il faut qu'il soit attaché à nous. »

Richard Robillard

Inspirée par un de mes mentors pédagogiques, j'ai fait du lien d'attachement ma priorité. J'ai décidé d'assumer un rôle de protection pour mes petits écoliers et de les guider jour après jour. Je me suis engagée à tenir compte de leurs besoins en les écoutant et en communiquant de la façon la plus claire et la plus honnête possible.

Cette façon de voir l'enseignement et de le pratiquer est devenue au cours des années mon champ

d'expertise. D'instinct, je deviens un phare pour tous les élèves que je côtoie. Je suis là pour les guider en les soutenant dans leurs apprentissages. Je leur offre des rétroactions constructives qui ont pour but de les aider à s'améliorer. Je tiens aussi à mentionner leurs forces et l'atteinte de leurs objectifs. Je m'engage enfin à protéger leur intégrité physique et affective. Je souhaite être une personne de confiance vers qui ils pourront se tourner en cas de besoin.

L'enfant est attaché à ses parents d'abord, mais il s'attachera aussi à son enseignante s'il se sent en sécurité. Il sera alors à l'aise dans sa classe. Il revient à l'adulte de susciter un désir d'attachement chez l'enfant en l'apprivoisant et en nourrissant la relation. Le but n'est pas d'imposer notre supériorité à l'enfant, mais bien de lui montrer qu'il peut nous faire confiance pour répondre à ses besoins.

Les bienfaits du lien d'attachement nous confirment qu'il vaut la peine d'emprunter cette voie. La pédiatre Catherine Gueguen (2015) révèle que, parmi les enseignants qui font le choix de mettre en place la communication bienveillante dans leur classe, rares sont ceux qui regrettent d'avoir osé se montrer vulnérables en optant pour voir le meilleur en chaque élève. Même si certains rencontrent parfois des échecs, plusieurs constatent que les bénéfices pour la qualité de la relation maître-élève sont considérables et améliorent les apprentissages des élèves. Une preuve de plus que l'authenticité peut favoriser l'engagement et la motivation.

En effet, le lien d'attachement permet d'avoir de l'ascendant, d'exercer une saine autorité, d'exiger l'attention, de formuler des consignes et d'activer les instincts de proximité. Comme parent (ou comme personne enseignante), nous devons être un point de repère pour les enfants: «L'attachement garde l'enfant proche de ses parents: sur le plan physique, cette proximité est comme une laisse invisible entre l'enfant et la personne à qui il est attaché (Maté et Neufeld, 2005)!». Enfin, le lien d'attachement permet d'éveiller le désir d'apprendre et d'être bon pour ceux auxquels on est attaché, de nourrir la motivation et d'influencer les choix.

En matière de lien d'attachement, tout se joue dès les premières minutes que nous passons avec nos élèves. La relation que nous allons développer avec eux teintera toute l'année scolaire. C'est pourquoi il est important de connaître le fonctionnement du cerveau de l'enfant. Nous devons garder à l'esprit que l'enfant vient au monde avec un cerveau immature et qu'il est longtemps incapable de maîtriser certaines de ses réactions. Nous devons nous rappeler aussi que son cerveau est en construction, qu'il est malléable et que son développement est influencé par les événements (positifs ou négatifs) de la vie.

Nous pouvons commencer à tisser le lien d'attachement dès la première journée de l'année scolaire en présentant aux élèves une boîte ou un coffret contenant des objets qui représentent nos goûts et nos

intérêts, ainsi que des photos de nos proches. Nous pouvons aussi leur proposer de faire la même chose dans les jours suivants.

Une saine autorité permet d'établir un cadre et de susciter un sentiment de sécurité chez les élèves. J'évoque souvent l'image de la maman cane qui guide ses canetons de façon bienveillante*. Ses petits la suivent en toute confiance. Si l'un d'eux manifeste un besoin, elle est toujours là pour lui. Cette image est puissante, car les élèves s'identifient facilement aux canetons et imaginent l'enseignante en maman cane.

Je vous suggère d'exposer les règles de la classe dès les premiers jours de l'année scolaire et d'en discuter avec les élèves. L'objectif est de faire comprendre clairement nos limites, ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Si l'élève croit fermement que son enseignante est la meilleure personne pour l'aider en classe, il prendra ses consignes au sérieux. Se déplacer dans la classe en soulignant les comportements appropriés est une stratégie gagnante: «Wow! Je me déplace tout en vous parlant et vous êtes capables de me suivre des yeux. Il y en a même qui bougent leur corps afin de mieux se concentrer. Vous avez de bonnes méthodes. Je ne sais pas qui vous a montré ça!» Il est utile de dessiner un œil sur une affichette et une oreille sur une autre et de

* Voir: https://www.youtube.com/watch?v=doQZr5eSc_0.
Cette vidéo d'amateur a une bande sonore en langue anglaise, mais le son n'est pas nécessaire.

rappeler régulièrement les règles en déclarant: «Ce que je veux voir, c'est... », «Ce que je veux entendre, c'est... ».

La confiance est la clé d'une bonne relation et elle dispose aux confidences. Si un élève semble soucieux une journée, on peut lui montrer qu'on l'a remarqué et lui offrir du soutien, que ce soit à la récréation ou à la fin des classes. De plus, on peut confirmer aux élèves qu'ils sont en sécurité en leur promettant du soutien même s'ils ont eu des actions inopportunes: «Je serai toujours là pour vous soutenir si vous commettez des erreurs.» Mettez l'accent sur l'erreur et non sur la personne. N'oubliez pas non plus de mentionner que la violence et l'intimidation ne sont pas tolérées à l'école. Soulignez qu'il est de votre devoir de protéger l'ensemble des élèves de l'école. Les élèves doivent ressentir qu'ils peuvent faire confiance à la personne devant eux. La cohérence de nos propos est une clé importante. De même, la constance est indispensable si l'on veut bâtir une relation solide et sécurisante. Si, par exemple, on accepte un jour un comportement qu'on avait auparavant qualifié d'inacceptable, les élèves percevront une incohérence, et le lien s'en trouvera fragilisé.

À l'opposé, trop en faire est nuisible. Les élèves ne sont pas dupes. Ce n'est pas une bonne idée que de les féliciter alors qu'ils n'ont pas été tout à fait à la hauteur. Prendre l'habitude de leur dire la vérité peut faciliter la résolution de problèmes. Si, par exemple, on trouve qu'ils bavardent plus qu'à l'habitude en classe, on leur passe le

message : « J'ai besoin de vous parler. C'est important. Je trouve que depuis quelques jours, vous parlez beaucoup plus en classe lorsque ce n'est pas le moment. Je ne suis pas satisfaite de cette attitude. Je vous ai déjà vus mieux respecter cette règle. Qu'en pensez-vous ? »

Lorsque le climat de la classe valorise la curiosité et l'apprentissage, les élèves baignent dans une culture où l'enseignante met leurs connaissances en valeur. Elle ne cache pas les erreurs. Les élèves sont à l'aise de s'exprimer et sentent qu'ils appartiennent à une équipe même s'ils font des erreurs. L'enseignante applaudit le courage des élèves qui osent poser une question même si la timidité les freine : « Je suis heureuse que tu aies posé ta question. Sais-tu que tu rends sûrement service à d'autres élèves qui avaient la même question que toi en tête ? Tu ouvres le chemin à ceux et celles qui sont parfois gênés de parler. Je te dis merci et je te félicite ! » Il est fructueux de montrer aux élèves qu'on apprend à leur contact ou en faisant des erreurs.

Les dernières recherches en neurosciences ont démontré que le cerveau apprend grâce à l'erreur. Un cerveau qui ne commet aucune erreur de prédiction n'apprend pas. Ainsi, l'erreur a toute sa place dans le processus d'apprentissage. Selon le chercheur Hippolyte Gros (2018) : « Un cerveau performant est un cerveau qui fait des erreurs puis s'adapte. L'erreur est formatrice, et non un simple manquement par rapport à une norme. »

Comment faire équipe avec les parents pour tisser le lien d'attachement

- Lors de la rencontre de début d'année, expliquez aux parents ce qu'est le lien d'attachement et les façons de procéder pour le tisser.
- Mentionnez-leur que vous allez «inviter» les élèves à s'attacher (que c'est commencé et que pour certains enfants, c'est déjà accompli).
- Demandez-leur de ne jamais commenter ou questionner vos pratiques devant leur enfant. Cela pourrait créer un conflit de loyauté. Les enfants aiment leurs parents et aiment aussi leur enseignante. Si on leur demande (inconsciemment) de choisir un camp, on les met dans une position délicate qui pourrait avoir des conséquences sur leur motivation ainsi que sur leurs dispositions à apprendre.
- Invitez les parents à faire confiance à votre jugement et suggérez-leur tout au long de l'année différents ouvrages sur le lien d'attachement.