


Prendre conscience des situations qui provoquent un déséquilibre

L'enseignant doit prendre conscience des moments ou des situations où il est en équilibre et des situations où il ne l'est pas. Quelle est la différence entre les deux? Qu'est-ce qui met l'enseignant en déséquilibre? Quels sont les comportements, les attitudes ou les paroles des élèves qui suscitent des émotions négatives? Comment l'enseignant se sent-il à ce moment-là? Est-ce qu'il y a des facteurs personnels qui aggravent le sentiment de malaise (p. ex. : fatigue, stress accumulé, conflit non résolu, etc.)?

	<h2>Mes pensées toxiques</h2>
	<p>Intention : déterminer les comportements des élèves qui suscitent particulièrement de la frustration ou de la colère et les facteurs personnels qui aggravent la situation.</p>

1. Faites la liste des comportements des élèves qui suscitent particulièrement de la frustration ou de la colère chez vous. Pour chacun des comportements, décrivez les pensées qui vous viennent spontanément en tête lorsqu'un élève manifeste ce comportement.

Comportements des élèves	Pensées associées

2. Parmi les pensées énumérées plus haut, surlignez celles qui vous apparaissent toxiques (c'est-à-dire celles qui augmentent la frustration et la colère ressenties).

3. Les émotions ressenties sont parfois intensifiées par des facteurs personnels qui ne sont pas en lien avec le comportement émis par un élève, mais plutôt avec le vécu personnel. Parmi les facteurs suivants, cochez ceux qui sont les plus susceptibles d'influencer votre vécu émotif.

- La fatigue
- La faim
- Le manque d'exercice
- Un conflit non réglé avec cet élève
- Un conflit non réglé avec une autre personne
- L'accumulation de stress ou de frustrations dans ma vie personnelle
- Un sentiment d'incompétence personnelle
- Un sentiment de perte de pouvoir ou de contrôle
- La ressemblance de la situation avec une situation frustrante vécue dans le passé
- Autre (précisez) : _____