



# TROUSSE BIEN-ÊTRE



Comment réussir à garder une  
bonne santé mentale malgré  
les défis de la profession ?

Anabelle Bienvenue, Naomi Bourassa-Côté,

Kelyane Dionne, Anabelle Petit et Tatiana Plante



## Mise en contexte de l'aspect traité

Autrefois porteur de connaissances à transmettre dans un contexte très homogène, l'enseignant d'aujourd'hui voit ses responsabilités s'accroître, se diversifier et se complexifier. En effet, le manque de ressources dans le milieu scolaire, la diversité grandissante de la clientèle et la multiplicité des rôles à endosser (Bordeleau et Morency, 1999) contribuent à intensifier la charge de travail et la pression psychologique vécue par les nouveaux enseignants, affectant directement leur insertion professionnelle. D'ailleurs, au terme d'une étude réalisée en 2004 auprès de 1600 enseignants membres de la CSQ, « 45% des personnes interrogées disent vivre une surcharge de travail » (Tardif, 2013, p.242). Cette pression vécue par les nouveaux enseignants est également intensifiée par le fait qu'ils manquent de temps pour assumer l'entièreté de leur tâche, un des principaux facteurs de stress pouvant affecter l'insertion professionnelle (Goyette, 2016). Dans de telles conditions de travail, il n'est pas rare de voir un jeune enseignant s'essouffler et s'épuiser face aux nombreuses attentes à combler quotidiennement. En effet, comme l'a souligné Tardif (2013), la situation d'un enseignant sur trois le rend à risque de vivre de l'épuisement professionnel.

Ce contexte contribue à créer un enjeu important pour les nouveaux enseignants : comment réussir à garder une bonne santé mentale malgré les défis de la profession? Cet enjeu rejoint principalement la *dimension personnelle* du développement professionnel de Mukamurera (Giguère et Mukamurera, 2019), qui réfère notamment au bien-être psychologique de l'enseignant et à sa capacité à préserver celui-ci en contexte d'insertion professionnelle. En effet, cette dimension rappelle que « l'insertion en enseignement dépasse le plan cognitif et implique des enjeux émotionnels et affectifs » (Giguère et Mukamurera, 2019). Ainsi, la gestion du stress chez les nouveaux enseignants, leur capacité de résilience et leur confiance en soi sont quelques exemples d'aspects ayant un lien direct avec l'enjeu de la préservation de leur santé mentale. D'ailleurs, le fait de *s'engager dans une démarche individuelle [...] de développement professionnel* (Gouv. du Québec, 2001) constitue une compétence non négligeable à développer pour réfléchir sur sa pratique et établir ses forces, mais surtout ses limites, dans le but d'être en mesure de sauvegarder sa santé mentale en contexte d'enseignement (Samson, 2020). La capacité à se trouver des moyens pour prendre soin de son bien-être psychologique fait également partie intégrante d'une démarche d'insertion professionnelle réussie, c'est pourquoi nous en proposons quelques-uns à travers les outils de cette trousse. De plus, la compétence à *coopérer avec l'équipe-école [et] les différents partenaires sociaux en vue de l'atteinte des objectifs éducatifs de l'école* (Gouv. du Québec, 2001) n'est pas seulement utile sur le plan professionnel, mais également sur le plan personnel. En effet, il est profitable pour l'enseignant en insertion de créer des relations solides avec les membres de son milieu, notamment pour discuter de son vécu et de ses émotions au quotidien, pour collaborer à la création et à la planification de matériel, mais surtout, pour obtenir du soutien lorsqu'il rencontre des difficultés (Samson, 2020). Bref, cette trousse vise à faciliter la gestion de la santé mentale chez les jeunes enseignants, un aspect essentiel à leur insertion professionnelle.

## **Outils de réflexion pour apprendre à établir nos limites, à lâcher prise et à se déculpabiliser en tant que nouvelle enseignante**

Le premier outil que nous avons créé a été construit dans le but de faire réfléchir l'enseignant sur les différents enjeux auxquels il peut être confronté en début de carrière. Les recherches démontrent que la plupart des nouveaux pédagogues vivent un grand choc lorsqu'ils arrivent sur le marché du travail, qu'ils se sentent vulnérables et parfois même insuffisamment outillés pour répondre aux besoins des élèves (Martineau et Presseau, 2002). En outre, un grand pourcentage de ces spécialistes vivent une crise identitaire importante et se sentent dépassés par les exigences et la lourdeur des tâches liées à la profession (Marie-Claude Harnois, 2017). Cependant, la charge émotionnelle, souvent démesurée par la situation, entraîne l'enseignant à avoir une mauvaise perception de ses capacités ou de ses accomplissements. C'est pourquoi nous souhaitons, par ce questionnaire interactif, amener le professionnel à s'arrêter un moment afin qu'il établisse un bilan réaliste de sa situation pour qu'il soit, par la suite, en mesure de sélectionner les outils appropriés.

En fonction des données issues de la recherche, nous avons élaboré notre questionnaire en relatant les enjeux les plus susceptibles d'être ressentis par les nouveaux enseignants ; soit la difficulté à établir et à reconnaître ses limites ainsi que la capacité à lâcher prise et à se déculpabiliser (Mental Health America, 2020). Nous avons regroupé ceux-ci à travers diverses questions fermées. En répondant par oui ou par non, le professionnel est ensuite redirigé vers une seconde question. Éventuellement, chaque chemin mène à des solutions concrètes que l'enseignant pourra appliquer dans son quotidien (Mental Health America, 2020).

### **Le yoga pour avoir une bonne santé mentale**

Le yoga est un exercice à pratiquer quotidiennement qui permet de répondre à divers besoins comme l'anxiété et la dépression, mais qui peut aussi être exécuté pour la sensation de bien-être psychologique et physique qu'il procure (Piton, 2020). C'est pourquoi nous avons choisi cette activité comme second outil pour venir en aide aux enseignants et leur permettre de cultiver une santé mentale saine. En effet, cette stratégie qui allie l'étirement du corps, les exercices de respiration et de relaxation occasionne de réels bénéfices sur le plan de la santé mentale (Duces, 2014). D'abord, les exercices d'étirement permettent de relâcher les tensions musculaires du corps provoquées par le stress quotidien. Cette détente permet alors le bien-être psychologique du professionnel, car le bien-être physique, causé par l'absence de maux, améliore la qualité du sommeil de même que l'humeur (Ducès, 2014). En effet, le yoga propose un travail d'introspection qui apprend à prendre du recul par rapport à ses émotions en apaisant le système nerveux responsable de la régulation de l'humeur (Piton, 2020). Ce regard réflexif sur soi-même amène alors l'enseignant à être plus à l'écoute de ses besoins et à prendre conscience de son état actuel de bien-être, ce qui lui permet de prévenir le surmenage et le dépassement de ses propres limites (Piton, 2020). Ainsi, en ayant un portrait de soi positif, l'enseignant est davantage en mesure d'aller chercher les outils qu'il juge nécessaires à sa pratique (Duces, 2014). Par ailleurs, en plus d'être bénéfique pour l'enseignant, le yoga l'est

d'autant plus pour les élèves. Alors, pourquoi ne pas intégrer cet exercice en classe ? Effectivement, peu à peu, les écoles s'ouvrent aux changements et des formations peuvent être données pour aider les enseignants à intégrer cette pratique en classe. Celle-ci permet à l'enseignant de se former, mais aussi de pouvoir comprendre et ressentir les effets bénéfiques sur sa santé mentale. En plus des nombreux bienfaits, cette activité amène l'enseignant à entrer en réelle relation avec ses élèves (Ducès, 2014).

# HÉ L'ENSEIGNANT(E)! PRENDS-TU SOIN DE TA SANTÉ MENTALE?

OUTIL DE RÉFLEXION POUR APPRENDRE À ÉTABLIR NOS LIMITES, À LÂCHER PRISE ET À SE DÉCULPABILISER EN TANT QUE NOUVEL(LE) ENSEIGNANT(E)



# PISTES DE SOLUTION

Sois conscient(e) de tes limites et respecte-les

Décide d'un moment (ex: 17h) où ta journée de travail est finie, peu importe ce qu'il te reste à accomplir.

Dans la mesure du possible, n'apporte rien à la maison

Définis des plages horaires pour les courriels (ex : une fois en fin de matinée et une fois en fin d'après-midi)

Sois patient(e) et bienveillant(e) envers toi-mêmes ; tu ne peux pas être tout de suite comme les enseignants d'expérience!

Fixe-toi des objectifs réalistes

Exprime ton besoin de soutien : à ta direction, à ton mentor, à un conseiller pédagogique ou tout autres collègues en qui tu as confiance

Utilise le message au «je»

S'affirmer ne signifie pas dire non à l'autre, mais plutôt se dire oui à soi-même.

Formuler et présenter des messages affirmatifs

Exprime-toi, en respectant tes droits et ceux des autres, de façon honnête, directe (sans détour, dire les choses telles qu'on les pense) et approprié

Centre ton attention sur les objectifs que tu as atteints plutôt que sur ceux qui restent à atteindre

Focalise ton attention sur ce que tu peux contrôler : tes temps libres, tes priorités en tant qu'enseignant(e) et ton état d'esprit ; lâche prise sur le reste!

Entretiens tes relations sociales (famille, amis) : Contacte cette collègue qui te comprend, qui te fait rire ou qui est à l'écoute de tes sentiments. Une petite conversation peut faire une grande différence pour te faire sentir moins seule.

Assure-toi de dormir au moins 7 heures chaque nuit, de manger sainement, de passer du temps à l'extérieur et de bouger quotidiennement.

Planifier une activité physique quotidienne avec des collègues ; cela vous motivera à continuer à la pratiquer, en plus de renforcer vos relations!

Pratique des activités qui te font du bien et qui ne sont pas liées à l'école (arts, sports, méditation, yoga, etc.). Insère-les à ton horaire de manière fixe pour éviter de te trouver des excuses!

Pour réduire ton stress, pratique la pleine conscience, la méditation, le yoga...

# Routine de yoga pour débutant

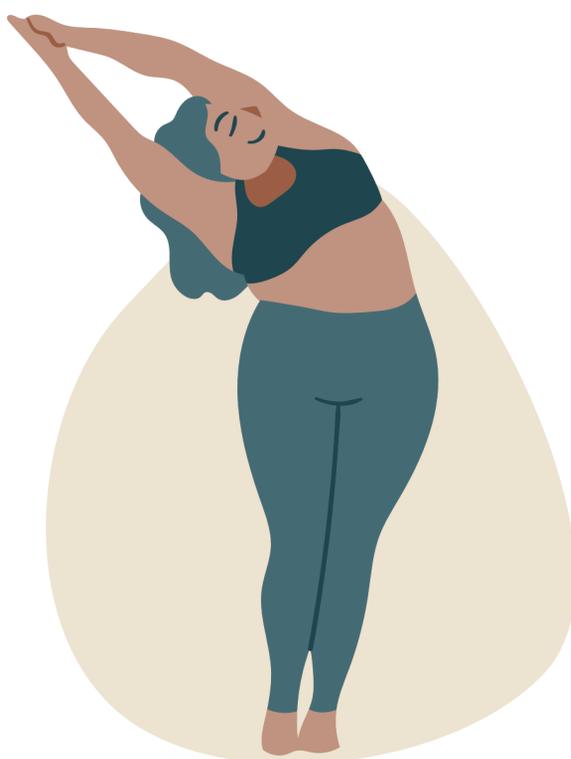


## Importance de la respiration

Les défis engendrés par la profession amènent parfois du stress. Dès lors, notre cœur bat de façon désorganisée (accélération et ralentissement imprévisible de celui-ci). En faisant des exercices de respiration quotidienne par le ventre (respiration abdominale), lentement et profondément (6 respirations par minute), nous sommes en mesure de retrouver un état de bien-être.



L'arbre



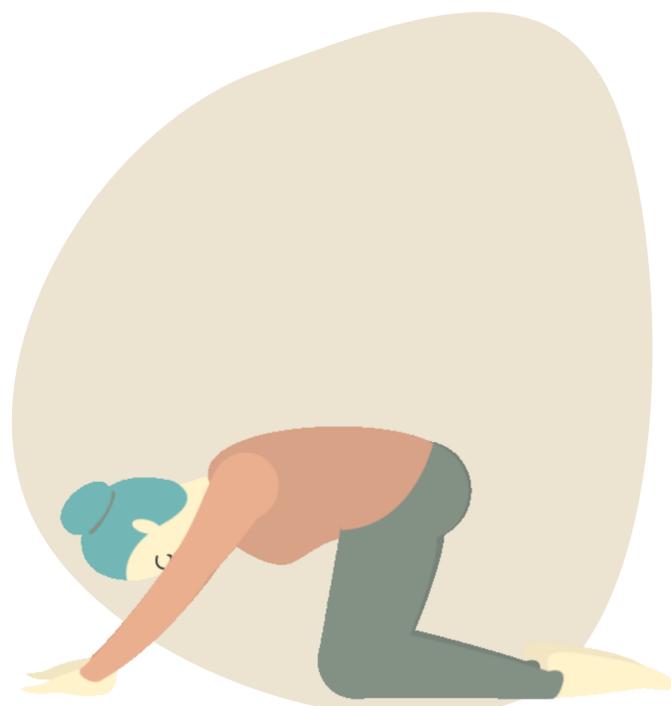
La demi-lune



Le guerrier 1



Le petit cobra



L'enfant



Le lotus

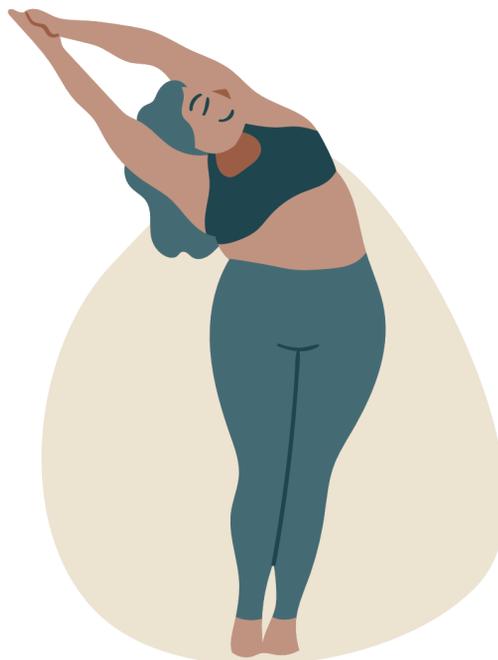
# Quelques précisions



## L'arbre

1. Placer les pieds bien ancrés au sol, à la largeur des hanches.
2. Transporter le poids du corps sur une jambe.
3. Tranquillement, amener l'autre pied à se déposer sur la cuisse, sur la cheville ou en bas du genou (plus le pied est haut, plus l'équilibre sera difficile à atteindre).
4. Fixer un point devant soi et maintenir l'équilibre.
5. À une inspiration, amener les bras en prière au cœur ou en prière au ciel.
6. À une expiration, ramener les bras et la jambe dans la position de départ.
7. Faire de même de l'autre côté.

<https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-de-l-arbre.htm>



## La demi-lune

1. La main droite sur la hanche, levez le bras gauche au-dessus de la tête.
2. Penchez-vous latéralement vers la gauche en prenant soin de rester dans l'alignement, sans vous pencher vers l'avant ni vers l'arrière.
3. La main droite (sur la hanche) sert à contrôler la bonne position du bassin : l'épaule droite descend en même temps que le coude se dirige vers le genou (défi supplémentaire : les bras sont en parallèle)
4. Insistez quelques secondes en un léger mouvement de ressort, sans forcer, puis revenez à la verticale en abaissant le/les bras.
5. Reprenez aussitôt de l'autre côté, toujours avec des mouvements amples et lents.

<https://yoga.eureka.fr/fiche/voir/270925/la-posture-de-la-demi-lune-simple>



## Le guerrier 1

1. Débuter dans la posture de la montagne. Les pieds bien ancrés au sol, les mains de chaque côté du corps.
2. À l'inspiration suivante, soulever la jambe droite et l'amener derrière, à un angle de 45 degrés environ.
3. Soulever ensuite les bras vers le ciel en les amenant en prière. Tourner le haut du corps vers le devant du tapis. Maintenir la posture.
4. Ramener les bras de chaque côté du corps. La jambe à l'arrière vient rejoindre celle en avant.
5. Refaire les mêmes étapes avec l'autre jambe.

<https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/les-postures-du-guerrier.htm>

# Quelques précisions



## Le petit cobra

1. Tout d'abord, il faut se coucher au sol sur le ventre.
2. Ensuite, il faut déposer le menton sur le sol.
3. Puis, positionner les mains sous vos épaules, coller vos talons et vos orteils ensemble.
4. À l'inspiration, il faut relever le haut du corps en vous aidant de vos mains. Il est important de garder les coudes collés contre votre corps.
5. Enfin, à l'expiration, déposer à nouveau le menton contre le sol.

<https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-du-cobra.htm>



## L'enfant

1. Vous devez être sur les genoux, les fesses appuyées sur les talons.
2. Puis, tranquillement, déposer le front au sol.
3. Ensuite, ramener les bras de chaque côté du corps, les tendre vers l'avant ou utiliser les mains en guise d'oreiller et déposer le front sur celles-ci.
4. Fermer les yeux, inspirer et expirer calmement.

<https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-de-l-enfant.htm>



## Le lotus

1. S'asseoir confortablement, les jambes étirées vers l'avant.
2. Plier la jambe droite et déposer le pied sur la cuisse gauche.
3. Plier la jambe gauche et déposer le pied sur la cuisse droite.
4. Déposer les mains sur les genoux, tournées vers le ciel.
5. Fermer les yeux et respirer

<https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-du-lotus.htm>

Respiration

Voici comment : Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre. Respirez normalement. Vous sentirez probablement votre poitrine bouger et non votre ventre. L'idée est d'inverser cela afin de retrouver notre état de bien-être.

Bonne détente!

Anabelle, Anabelle, Naomi, Kelyane & Tatiana



## LISTE DE RÉFÉRENCES

- Bordeleau, C., & Morency, L. (1999). *L'art d'enseigner: principes, conseils et pratiques pédagogiques*: G. Morin.
- Bouffard, T. (2018). *Le sentiment d'efficacité professionnel de l'élève et de l'enseignant : la source de leur motivation et de leur réussite*. [PowerPoint Presentation \(conseil-cpiq.qc.ca\)](#).
- Canal vie. (s.d.). *Canal Vie*. L'affirmation de soi : Entrevue avec Sylvie Boucher, psychologue. Repéré à <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/1-affirmation-de-soi-entrevue-avec-sylvie-boucher-psychologue-1.959585>
- Chaloult, Louis et all. (2014). *Thérapie cognitivo-comportementale : guides de pratiques et autres outils*. L'affirmation de soi. Repéré à <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2015/01/laffirmation-de-soi.pdf>.
- Dubé, M. (s.d.). *La posture de l'arbre*. Éducatout. Repéré à <https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-de-l-arbre.htm>.
- Dubé, M. (s.d.). *Les postures du guerrier*. Éducatout. Repéré à <https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/les-postures-du-guerrier.htm#:~:text=Pour%20le%20guerrier%20I&text=Les%20pieds%20bien%20ancr%C3%A9s%20au,vers%20le%20devant%20du%20tapis>.
- Dubé, M. (s.d.) *La posture du cobra*. Éducatout. Repéré à <https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-du-cobra.htm#:~:text=Consignes%20de%20base%20pour%20faire,coudes%20coll%C3%A9s%20contre%20votre%20corps>.
- Dubé, M. (s.d.). (s.d.). *La posture de l'enfant*. Éducatout. Repéré à <https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-de-l-enfant.htm>.

Dubé, M. (s.d.). *La posture du lotus*. Éducatout. Repéré à <https://www.educatout.com/activites/yoga/postures/la-posture-du-lotus.htm>.

Dubé, N. (2014). *Les effets de la pratique du yoga scolaire en classe sur l'état cognitif de l'élève en situation d'apprentissage*. Repéré à [master \(ac-toulouse.fr\)](http://master.ac-toulouse.fr).

Giguère, F. & Mukamurera, J. (2019). « Les difficultés et les besoins de soutien des enseignants débutants en adaptation scolaire », *Éducation et socialisation* [En ligne], 54 | 2019, mis en ligne le 24 novembre 2019, consulté le 10 décembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/edso/8288> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/edso.8288>.

Gouvernement du Québec. (2001). *La formation à l'enseignement. Les orientations. Les compétences professionnelles*: Québec: ministère de l'Éducation.

Goyette, N. (2016). Développer le sens du métier pour favoriser le bien-être en formation initiale à l'enseignement. *Revue canadienne de l'éducation*, Toronto, Vol.39, Iss, 4, 1-29.

Harnois, M-C. (2017). *Le sentiment d'efficacité personnelle d'enseignants et d'enseignantes du secondaire en formation et en exercice à l'égard de leur gestion de classe dans le cadre de la pédagogie à valeur entrepreneuriale*. (Mémoire présenté à la Faculté d'éducation à l'Université de Sherbrooke). [https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/11069/Harnois\\_Marie\\_Claude\\_MA\\_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/11069/Harnois_Marie_Claude_MA_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y).

Martineau, S., Presseau, A. (2006). Le sentiment d'incompétence pédagogique ou comment se débrouiller entre les exigences et des débuts de carrière et les attentes des directions. Repéré à [Microsoft Word - Martineau.Presseau.2006 \(cnipe.ca\)](http://cnipe.ca/Microsoft%20Word%20-%20Martineau.Presseau.2006.pdf).

Martineau, S. (2008). Chronique sur l'insertion professionnelle en enseignement, *Formation et Profession*, 40-42.

Ooreka. (2020). *La posture de la demi-lune*. Repéré à <https://yoga.ooreka.fr/fiche/voir/270925/la-posture-de-la-demi-lune-simple>.

Piton, M. (2020). Les bienfaits du yoga sur le yoga. Repéré à [Les bienfaits psychiques du yoga | Psychologies.com](#).

Samson, N. (2020). *7 conseils pour prendre soin de soi*. Affaires universitaires. Repéré à [https://www.affairesuniversitaires.ca/articles-de-fond/article/7-conseils-pour-prendre-soin-de-soi/?\\_ga=2.193229226.665768340.1580321621-1375653251.1580321621/](https://www.affairesuniversitaires.ca/articles-de-fond/article/7-conseils-pour-prendre-soin-de-soi/?_ga=2.193229226.665768340.1580321621-1375653251.1580321621/).

Tardif, M. (2013). *La condition enseignante au Québec du XIXe au XXIe siècle (Chapitre 13)*. Presses de l'Université Laval.