

Être au meilleur de sa forme

Enseigner à un groupe difficile n'est pas de tout repos. Pour relever le défi, il est très important d'être au meilleur de sa forme, tant sur le plan physique que psychologique. Il faut encourager l'enseignant à utiliser des moyens pour y arriver afin de mieux gérer le stress associé à l'enseignement à un groupe difficile.

	Pour être « zen »¹
	Intention : utiliser des moyens pour être au meilleur de sa forme afin de mieux gérer le stress à enseigner aux groupes difficiles.

Enseigner à un groupe difficile n'est pas de tout repos. Il est très important d'être au meilleur de sa forme, tant sur le plan physique que psychologique, pour relever le défi. Voici quelques suggestions pour vous aider à y parvenir.

Pour être en forme physiquement

- ✦ Adoptez de saines habitudes de vie. Bien dormir et bien manger sont une base solide pour affronter les journées avec un groupe d'élèves. Évitez les excès de nourriture qui pourraient vous créer un inconfort physique pendant votre enseignement. Même si vous n'avez pas d'appétit, mangez pour maintenir votre énergie.
- ✦ Faites de l'exercice. L'exercice est bon non seulement pour le corps, mais il aide à améliorer l'humeur les heures qui le suivent. Il permet aussi le défolement des tensions accumulées durant la journée. Des moyens simples, comme une seule marche, peuvent suffire à faire le plein d'énergie.
- ✦ Relaxez-vous. Trouvez un moyen sain pour vous détendre une fois arrivé à la maison.

Pour être en forme psychologiquement

- ✦ Protégez votre réseau social. Évitez de parler continuellement à votre entourage des problèmes que vous vivez à l'école. Si vous parlez continuellement de cette situation, votre bien-être émotionnel risque d'en souffrir ainsi que vos relations sociales. Profitez de votre réseau social pour vous changer les idées et faire le plein d'expériences positives. Rappelez-vous qu'il y a plus dans la vie que ce qui se passe à l'école.
- ✦ Sachez vous entourer de personnes positives. Évitez de fréquenter seulement les personnes qui partagent des perceptions négatives des élèves ou des récriminations ; vous ne ferez que vous sentir plus négatif envers la situation.
- ✦ Cherchez de l'aide auprès de personnes en qui vous avez confiance. L'idée n'est pas de se défolement, mais plutôt de se centrer sur la recherche de solutions. Profitez d'une forme de supervision professionnelle, soit :

¹ Les suggestions de ce document sont tirées et adaptées de :
Bélair, F. (2009). *Ma classe de qualité au secondaire : Des outils et des pratiques de gestion de classe inspirés de la théorie du choix*. Chenelière Éducation.

- ☞ de la part d'un collègue plus expérimenté ou d'un enseignant-ressource ;
 - ☞ de la part de l'enseignant de l'année précédente et qui connaît bien ce groupe d'élèves ;
 - ☞ de la part d'un intervenant psychosocial spécialisé pour la gestion des comportements difficiles (de l'école ou de la commission scolaire).
- ↳ Permettez-vous des petits plaisirs quand la journée a été exigeante.
 - ↳ Évitez d'être paralysé par vos pensées négatives ou de penser que vous ne pouvez rien faire pour améliorer la situation. Passez à l'action!
 - ↳ Entretenez la perception que vous pouvez faire une différence pour les élèves.
 - ↳ Soyez à l'écoute de vos vulnérabilités : tout en étant une étape essentielle vers l'amélioration d'une situation problématique, cela permet d'être plus empathique aux vulnérabilités des élèves.