

Chasser les pensées toxiques

Un même comportement ou une même situation ne suscitera pas les mêmes émotions chez tous les enseignants. Ce que l'enseignant pense à propos d'une situation influencera les émotions qu'il éprouvera par rapport à celle-ci et la façon dont il y réagira. Ainsi, si une situation suscite de la colère chez un enseignant, ce n'est pas seulement lié à la situation elle-même, mais aussi à la manière dont il perçoit cette situation.

Pour soutenir l'enseignant à mieux gérer le stress lié à l'enseignement à un groupe difficile et les émotions négatives que cette expérience peut susciter, il faut l'aider à chasser ses pensées toxiques qui le maintiennent dans l'inaction ou qui augmentent les émotions négatives ressenties. Certaines de ces pensées toxiques ont trait aux élèves (ex. : « L'élève le fait par exprès pour me chercher. »), d'autres sont reliées à l'enseignant lui-même (ex. : « Je suis incompetent. »).

	Chasser les pensées toxiques¹
	Intention : utiliser des moyens pour sortir des pensées toxiques qui maintiennent dans l'inaction ou qui augmentent les émotions négatives ressenties.

Selon Dubé (2009), les pensées sont plus faciles à maîtriser que les émotions, mais une pensée liée à une émotion négative est difficile à chasser. Il arrive parfois qu'une telle pensée s'incruste jusqu'à en devenir « toxique » et à empoisonner le travail de l'enseignant. La colère ou la frustration peuvent être maintenues ou augmentées par le ressassement d'idées qui se situent dans un registre négatif (« Les jeunes sont mal élevés ! » « Les parents ne s'impliquent pas ! » « Il le fait exprès pour me mettre en colère ! » « Il n'est jamais à son affaire ! »). Ces pensées, tout en augmentant la frustration et la colère ressenties, peuvent mener à l'inaction. Voici quelques pistes pour chasser les pensées toxiques :

- ✦ Soyez conscients de vos pensées positives et de vos pensées toxiques. Si vous ne prêtez pas attention à vos pensées, vous ne serez pas en mesure de les changer.
- ✦ Évitez d'aggraver, de dramatiser ou d'exagérer la situation.
- ✦ Évitez de toujours généraliser (« Il n'est jamais à son affaire. »).
- ✦ Cherchez à comprendre l'élève avant de chercher à être compris par lui. Les élèves immatures communiquent fréquemment leur vie émotionnelle par des gestes plutôt que par la parole.
- ✦ Apprenez à décoder les messages qui se cachent derrière des comportements parfois très perturbants ou irritants, afin de répondre à ces messages plutôt qu'au geste posé. Le défi est de ne pas s'en tenir uniquement à « punir » les comportements problématiques, mais il faut savoir identifier les déclencheurs, le besoin exprimé ou le message possible. Il s'agit de réinterpréter des comportements et leur donner un sens.
- ✦ Gardez en tête ce principe : « Plus c'est difficile, plus il faut écouter et observer... »
- ✦ Dites-vous que l'élève a un problème, que vous êtes là pour l'aider et non l'inverse.
- ✦ Ayez des attentes réalistes envers les élèves et évitez de prendre vos désirs pour des ordres : les élèves ont leur propre volonté. Lorsque les élèves ne répondent pas à vos attentes, révisez celles-ci.

¹ Les pistes d'actions sont tirées et adaptées de :

Bélaïr, 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.

Dubé, S. (2009). *La gestion des comportements en classe (et si on regardait ça autrement)*. Chenelière Éducation.

- ✦ Dépersonnalisez les réactions des élèves. Par exemple, un élève qui s'oppose et refuse de faire le travail demandé, on pourrait se dire qu'il est paresseux et peu motivé, mais on peut se dire aussi qu'il ne comprend peut-être pas la tâche à faire et qu'il ne demande pas d'aide de peur de perdre la face.
- ✦ Normalisez la situation : rappelez-vous que vous n'êtes pas le seul à éprouver des difficultés avec les élèves et que c'est naturel de ressentir de la culpabilité, de la déprime, de la frustration, de la colère ou de l'anxiété. Une fois que vous avez normalisé ces sentiments, essayez de penser à autre chose.
- ✦ Diminuez vos susceptibilités. Apprenez à être moins réactionnel ou moins autoritaire.
- ✦ Éliminez les idées parasites en restant concentré sur ce que vous entendez ou ce que vous voyez, sur ce que vous cherchez à savoir (juger l'élève ne vous aidera pas à l'aider et ne diminuera aucunement votre malaise).
- ✦ Gardez en tête l'objectif de faire travailler l'élève. Demandez-vous qui de lui ou de vous travaille le plus fort. Observez ses gestes, sa respiration et son débit de voix pour avoir votre réponse.
- ✦ Évitez de penser à la place de l'élève. Vous serez moins fatigué et vous l'aidez mieux.
- ✦ Agissez comme si c'était le meilleur ami de votre propre enfant qui est devant vous ou le fils de votre meilleur ami.
- ✦ Rejetez les pensées parasites comme « Il me cherche », « Pas un autre perdu », « Un autre enfant-roi », etc. Ces pensées aggravent votre mal-être et ne vous aident aucunement à résoudre le problème.
- ✦ Remplacez vos pensées toxiques par des pensées alternatives positives (ex. : « C'est le pire élève que j'ai rencontré » versus « La situation est frustrante, mais ce n'est pas la fin du monde. » « Il cherche seulement à tester mes limites. »).
- ✦ Évitez de raconter à qui veut l'entendre comment les élèves sont épouvantables. À moins que vous ayez besoin d'une séance de défoulement, mais il ne faut pas en rester là. Après quelque temps, il faut tourner ses pensées en mode solution.
- ✦ Évitez de rejouer incessamment dans votre tête les scènes problématiques survenues dans votre classe : cela ne fait que raviver le drame vécu et a un effet destructeur sur votre tranquillité d'esprit. Quand cela survient, recentrez votre attention sur ce que vous faites présentement. Si ces pensées vous empêchent de dormir, concentrez-vous sur le mouvement de votre abdomen pendant votre respiration. Si nécessaire, utilisez une technique de diversion de l'attention, comme compter à rebours ou l'imagerie positive (penser à un événement positif ou à un endroit où vous vous sentez bien).

- ✦ Créez une liste d'affirmations positives et utilisez-les chaque fois que vous commencez à dire des choses négatives à votre sujet ou au sujet des élèves (« Je suis un bon enseignant. » « Je fais de mon mieux. » « Je peux l'aider à mieux se comporter. »).
- ✦ Utilisez l'humour afin de dédramatiser les situations. Riez de vous-mêmes !