

### **Être conscient des messages non verbaux envoyés aux élèves**

Lorsque l'enseignant vit une situation difficile sur le plan émotif, les premiers signaux sont souvent corporels : rougeurs dans le visage, lèvres serrées, ailes du nez et lèvre supérieure haussées, arête du nez plissée, front plissé, dents serrées, visage tendu, haussement des paupières, poings serrés, blêmissement, tremblement du corps ou de la voix, etc. Plusieurs élèves sont particulièrement sensibles à ces changements d'état émotif et y réagissent de différentes façons. Si l'enseignant n'a pas une certaine maîtrise des messages qu'envoie son corps, il offre à ses élèves des occasions de l'amener volontairement dans des états de déséquilibre (Dubé, 2009).

### **Se calmer ou être plus « zen » lors de situations problématiques**

Si l'enseignant a tendance à perdre son calme lors de situations difficiles, il faudra l'encourager à utiliser des moyens pour se calmer. Il est aussi plus difficile d'exprimer correctement ses émotions lorsque celles-ci sont intenses, surtout lorsqu'il s'agit d'émotions négatives. Il est parfois préférable de réduire les tensions physiques et psychologiques liées aux émotions avant de réagir verbalement.

	<b>Pour faire baisser la pression<sup>1</sup></b>
	<b>Intention</b> : utiliser des moyens pour se calmer lors de situations frustrantes.

Voici quelques pistes pour garder la maîtrise de soi lors de situations frustrantes ou qui provoquent un déséquilibre.

- ✦ Contrôlez votre respiration.
  - ☞ Prendre quelques bonnes respirations profondes peut aider à se calmer et à diminuer les tensions physiques liées aux émotions négatives.
  - ☞ Une respiration lente, profonde et régulière diminue les battements cardiaques (ce qui calme et détend), augmente la dilatation des vaisseaux sanguins (ce qui favorise un relâchement musculaire), permet une meilleure oxygénation du sang (ce qui favorise un bon équilibre entre l’oxygène qui entre et le gaz carbonique qui sort) et donc, une meilleure oxygénation du cerveau (ce qui facilite la concentration).
- ✦ Buvez régulièrement. Boire aide aussi à une meilleure oxygénation du sang facilitant ainsi la concentration.
- ✦ Prenez du recul ou un temps de réflexion avant de réagir verbalement à la situation.
- ✦ Regarder dans une autre direction que celle de l’élève qui vous provoque.
- ✦ Essayez de penser à autre chose. Il existe plusieurs techniques de diversion de l’attention qui aident à se calmer. En voici quelques-unes :
  - ☞ *Compter à rebours*. Le décompte doit se faire en silence ou en chuchotant à un rythme lent, idéalement en se détournant de la personne qui provoque les émotions négatives. On peut aussi compter par trois (100, 97, 94...). La séquence des chiffres tient l’esprit plus occupé que de simplement compter à l’envers.
  - ☞ *L’imagerie positive*. Il s’agit d’imaginer un endroit où vous vous sentez bien (dans un bon bain chaud, près du foyer, etc.) ou une scène apaisante (être avec des personnes que vous aimez, etc.). Penser à cette image peut vous aider à retrouver votre calme et à vous couper des pensées toxiques. Vous pouvez aussi visualiser une situation où vous étiez en pleine possession de vos moyens.

---

<sup>1</sup> Ces informations sont tirées et adaptées de :

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

Massé, L., Verreault, M., et Verret, C., avec la collaboration de Boudreault, F. et Lanaris, C. (2011). *Mieux vivre avec le TDAH à la maison : programme pour aider les parents à mieux composer avec le TDAH de leur enfant au quotidien*. Chenelière Éducation.

☞ *Regarder une photo qui exprime pour vous la joie de vivre.*

- ✦ Si toutes ces techniques ne fonctionnent pas et que les émotions négatives sont très intenses, il peut être préférable de se retirer pour retrouver son calme. On peut par exemple se retirer dans un coin de la classe ou sortir un moment dans le corridor.