


Bien gérer ses émotions afin de maintenir une bonne relation avec les élèves

Tous les enseignants peuvent se sentir frustrés, anxieux, déprimés, coupables ou en colère lorsqu'ils enseignent à des élèves ou à des groupes difficiles. Ces sentiments pénibles sont non seulement prévisibles, mais ils sont essentiels et bénéfiques, car ils signalent un besoin de changement et de résolution de problèmes et peuvent motiver les enseignants à s'engager dans l'action. Toutefois, le danger survient quand ces émotions submergent les enseignants et que ces derniers deviennent immobilisés par des sentiments dépressifs ou qu'ils perdent la maîtrise de soi. La question n'est pas d'éviter ces émotions négatives, mais d'apprendre à mieux les gérer afin de ne pas perdre leur maîtrise de soi, et éventuellement, celle de leur classe.

	<p>Est-ce que je gère bien mes émotions ?</p>
	<p>Intention : autoévaluer sa gestion des émotions en classe.</p>

Consigne : Cochez la réponse qui vous convient le mieux.

	Oui	Non
1. De façon générale, je dépersonnalise les réactions des élèves immatures pour ne pas être affecté sur le plan personnel. J'essaie de trouver la fonction (message ou besoin exprimés par le comportement de l'élève) de leurs comportements.		
2. De façon générale, je suis conscient de mon état émotif quand j'entre en classe. Je porte attention à mes vulnérabilités et j'y reste à l'écoute.		
3. Je porte attention aux interprétations erronées et au jugement que je pourrais porter sur le comportement des élèves. J'essaie le plus souvent possible de trouver la bonne intention dans le comportement de mes élèves.		
4. Je travaille fort pour diminuer mes susceptibilités et pour apprendre à être moins réactionnel et moins autoritaire. Je me concentre sur l'aspect éducatif.		
5. J'établis avec l'élève une relation amicale et respectueuse.		
6. Je tiens compte de la réalité des élèves d'aujourd'hui dans la planification de mes cours.		
7. Je sais tenir compte des émotions de l'élève et éviter de provoquer inutilement des réactions pour qu'il demeure à l'écoute et soit disposé à apprendre.		
8. Je fais appel à des collègues pour m'aider à trouver des solutions et non pas uniquement pour me défouler.		
9. Je sélectionne les formations pertinentes pour mon groupe d'élèves à défi et je m'y engage à fond ce qui évite de m'épuiser dans des formations moins nécessaires pour le moment.		
10. J'adopte de saines habitudes de vie. Bien dormir, bien manger et bouger régulièrement.		
11. Je révise régulièrement mes attentes et mes moyens. J'entretiens la perception que je peux faire une différence pour chacun des élèves de mon groupe.		
12. Quand la situation de mon groupe est difficile, j'observe et j'écoute davantage. Si nécessaire, je n'hésite pas à demander de l'aide.		
13. Je n'hésite pas à reporter une décision ou une action si je ne me sens pas en état de le faire dans un délai raisonnable.		

	Oui	Non
14. J'évite de ressasser des pensées négatives ou parasites comme « il me cherche », etc. et de déblatérer sur mes élèves. Si j'ai besoin de défoulement, je me tourne rapidement en mode « solution ».		
15. Je distingue toujours les faits des opinions.		
16. Je cherche plutôt à comprendre qu'à être compris, car je me rappelle que je suis là pour aider l'élève et non l'inverse.		
17. Quand ça ne va pas, je cherche le besoin non comblé autant dans les réactions de mon groupe d'élèves que dans mes propres réactions.		
18. J'élimine les idées parasites en restant concentré sur ce que j'entends, sur ce que je vois et sur ce que je cherche à savoir.		
19. Je garde en tête que je ne dois pas travailler plus fort que l'élève à répondre à ses propres besoins. Je suis un accompagnateur, un guide.		
20. J'évite de penser et de répondre à la place de l'élève.		
21. Je sais faire l'analyse de mon attitude en classe : j'examine les moments qui me déséquilibrent et j'utilise des moyens pour apprivoiser mon stress.		
22. Je sais que je peux choisir consciemment de reproduire les comportements qui ne fonctionnent pas ou de changer mes façons de faire. Je comprends que la deuxième option me demandera plus d'énergie et m'apportera plus de satisfaction.		
<p>Interprétation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Si vous avez répondu « non » de 1 à 5 fois dans ce questionnaire, soyez aux aguets de vos propres réactions et regardez l'impact que celles-ci peuvent avoir sur les comportements des élèves.</i> • <i>Si vous avez répondu « non » entre 6 et 11 fois, soyez attentif à l'épuisement et au sentiment d'insatisfaction voire d'incompétence que vous ressentirez face à votre travail. Mettez-vous en mode solution rapidement et demandez de l'aide si nécessaire.</i> • <i>Si vous avez répondu « non » plus de 12 fois, inquiétez-vous pour vous-mêmes. Combien de temps pourrez-vous encore tenir? Demandez de l'aide, ne restez pas seul dans cet état.</i> 		