



#MOICMOI

Aborder la rentrée scolaire en prenant soin de votre santé psychique

Quelques réflexions pour votre rôle d'enseignant·e

Groupe cible :	Enseignant·e·s
Durée :	60 à 90 minutes
Compétences psychosociales :	Connaissance de soi ; empathie ; régulation des émotions et du stress

Mots clés : rentrée scolaire, vivre ensemble, relations, expériences, émotions, besoins, attentes, vigilance, intentions, motivation, pression, défis, pouvoir d'agir.



addic-
tion



alimen-
tation



éducation
numérique



mouve-
ment



santé
psy



vih
ist

La santé psychique aussi bien des élèves que des enseignant·e·s est mise à rude épreuve lors de chaque rentrée scolaire. C'est dans ce but que l'approche #MOICMOI propose des réflexions pour vous, enseignant·e·s, afin que cette rentrée scolaire se passe au mieux.

Comme chaque année, la rentrée est un moment particulier qui comporte son lot de défis et requiert des compétences d'adaptation. Les changements nécessaires exigent de l'énergie et du temps, non seulement pour les élèves mais aussi pour vous. L'état d'esprit de chacun est influencé par plusieurs éléments tels que vos vacances, votre vécu avant la reprise, vos attentes et vos expériences lors des précédentes rentrées scolaires.



Restez ouvert·e·s à ces changements et essayez de déceler en eux une opportunité de reconsidérer les manières de faire.

Prenez particulièrement en compte les dimensions émotionnelles et sociales.

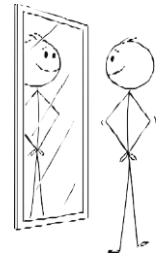
L'accueil lors de la rentrée est un enjeu important car il détermine les contacts de l'ensemble de l'année scolaire. Ces premiers moments vont donner une coloration à la relation, poser les bases de fonctionnement de la classe. Dans ce processus, votre rôle est important ! Cela se prépare et nécessite du temps et de l'énergie en amont de la rentrée pour réfléchir non seulement aux éléments didactiques, mais aussi à l'ambiance et au climat que vous souhaitez créer dans votre classe ainsi qu'à vos propres forces, ressources et limites.

Investissez du temps et de l'énergie pour considérer l'importance de votre rôle d'enseignant·e, posez vos intentions pour l'année scolaire, pensez l'accueil des élèves et développez des objectifs non seulement en termes d'apprentissages cognitifs mais aussi relationnels, émotionnels et sociaux. Cela vaut la peine et contribue grandement au bien-être et à la santé psychique de toutes et tous.

A travers différentes étapes, ce document vous encourage à reconnaître votre capacité à agir pour préserver votre bien-être psychologique et celui de vos élèves. Il vous fournit les ressources et les stratégies pour créer un environnement scolaire positif et favorable à la santé mentale de toutes et tous.

Partie 1 : un temps de réflexion sur soi

Prenez un temps avec vous-même pour répondre aux 6 points suivants. Représentez vos pensées avec des croquis, des photos, des collages d'images, etc.



- Qu'avez-vous vécu pendant les vacances ? Quelles ont été les bonnes expériences ? Les moins bonnes ? Quelles émotions avez-vous ressenties ? Dans quel état d'esprit êtes-vous aujourd'hui ?
- Pensez brièvement à chacun·e de vos élèves. Essayez de vous les imaginer, de vous mettre à leur place. Qu'ont-elles-ils vécu ? Comment se sentent-elles-ils à l'idée de recommencer l'école ? De changer de niveau scolaire ? De camarades ? De contexte ? Comment allez-vous les sécuriser ? Leur donner envie de venir à l'école ?
- Quels sont les besoins les plus importants des jeunes ? Y a-t-il des jeunes pour lesquel·le·s vous vous faites particulièrement du souci ? Comment pourraient-elles-ils réagir à cette inquiétude ?
- Imaginez-vous le "premier" jour d'école.
 - Comment vous sentez-vous ? Quelles images vous viennent à l'esprit ? Qu'est-ce qui est important pour vous personnellement pour la rentrée ? Qu'est-ce qui vous fait plaisir ?
 - Comment imaginez-vous accueillir vos élèves ? Quelle activité pourriez-vous proposer pour créer du lien avec vos élèves et entre eux ?
- Quel genre d'enseignant·e souhaitez-vous être en particulier pour ces premiers jours ? Quels sont vos grands atouts pour relever les défis de la rentrée ?
- Quelles sont vos attentes vis-à-vis de vous-même ? Ces attentes créent-elles de la motivation et de l'inspiration ou plutôt de la pression et du stress ? Qu'est-ce qui se cache derrière ces attentes.

Partie 2 : prendre soin de soi

La santé mentale des jeunes est indissociable de la santé mentale des adultes. Prenez soin de votre santé mentale ! Les exercices suivants peuvent vous aider à augmenter votre bien-être personnel et à renforcer ainsi votre relation avec les élèves.

SE FAIRE DU BIEN

Prenez du temps pour vous et faites des activités qui vous ressourcent : promenez-vous dans la nature, cuisinez votre plat préféré, prenez un bain, essayez quelques exercices de pleine conscience, etc. Dressez votre liste personnelle de ce qui vous fait du bien pour ne pas oublier ces ressources dans les moments plus stressants.

ÊTRE PRÉSENT-E À SOI

La présence à soi permet de porter son attention sur le moment présent. Où est votre attention au quotidien ? En classe aussi, arrêtez-vous de temps en temps et prenez conscience des émotions et des pensées qui vous accompagnent, sans porter de jugement sur elles. En cas d'agitation, pensez à calmer le mental en pratiquant des exercices de respiration ou de cohérence cardiaque.

S'ACCUEILLIR SOI-MÊME

Soutenez-vous comme si vous étiez votre propre meilleur·e ami·e. Que lui diriez-vous ? Que feriez-vous ? Cela peut être très utile, surtout dans les situations difficiles. Par exemple, repérez votre petite voix saboteuse et calmez-là. Portez votre attention sur ce qui va bien, au lieu de ne voir que les difficultés (biais de négativité). Parlez-vous avec tendresse et gentillesse sans autocritique exacerbée.

LÂCHER LE PERFECTIONNISME

Prenez conscience de vos attentes. Lesquelles créent le plus de pression ? Sont-elles utiles ? Ont-elles un sens pour vous et vos élèves ? Identifiez vos stresseurs : perte contrôle, imprévu, nouveauté, ego menacé, etc. Restez le plus possible dans l'ici et maintenant.

DÉFINIR CONSCIEMMENT LES INTENTIONS

Nous nous immergeons souvent dans les tâches quotidiennes et les détails en perdant de vue la globalité. Posez-vous de temps en temps les questions suivantes : Qu'est-ce qui est vraiment important ? Qu'est-ce qui est essentiel ? Qu'est-ce que je veux entretenir ? Définissez consciemment vos intentions, que ce soit pour la journée, pour une activité particulière ou pour le moment présent.

Partie 3 : c'est ici que ça se passe

Votre santé psychique est importante. Sans elle, impossible de soutenir celle de vos élèves. Voici quelques liens utiles pour ne pas oublier d'en prendre soin à la rentrée et tout au long de l'année scolaire. **N'oubliez pas que vous avez un pouvoir d'agir !**

Vous n'êtes pas un·e expert·e en santé mentale, mais vous disposez d'un grand potentiel pour influencer votre propre bien-être et celui de vos élèves. Les dossiers thématiques #MOICMOI donnent des pistes pour agir et soutenir la santé psychique des enseignant·e·s et des élèves en mettant l'accent sur les compétences psychosociales : <http://www.moicmoi.ch>.

- Agir en tant qu'enseignant·e pour promouvoir la santé psychique des élèves adolescent·e·s.
- Dossier 1 – Mettre l'accent sur les compétences psychosociales en classe (et ailleurs).
- Dossier 2 – Adopter une posture professionnelle soutenante pour les adolescent·e·s
Self-check de ma posture d'enseignant·e.
- Dossier 3 – Créer du lien de qualité avec les élèves.
- Dossier 4 – Accueillir les élèves.
Quelques activités brise-glace simples pour des élèves du C3.
- Dossier 5 – Favoriser le sentiment de sécurité des élèves.
Réaliser une carte sensible de l'établissement scolaire en lien avec le sentiment de sécurité.
- Dossier 6 – Donner sa place au corps à l'école.

Le RE 21 met à disposition des ressources dédiées aux écoles pour soutenir la santé psychique tant du personnel scolaire que des élèves : www.reseau-ecoles21.ch.

Prendre soin de votre santé mentale est tout aussi important que de votre santé physique. Quelques habitudes au quotidien peuvent contribuer à atteindre ou à maintenir votre bien-être. Vous trouverez des pistes sur les sites suivants :

- La santé mentale - En prendre soin
- 10 façons de prendre soin de sa santé mentale
- 10 pas pour la santé psychique : une vidéo de l'OFSP qui donne des pistes pour rester en bonne santé psychique
- Pistes pour prendre soin de sa santé psychique



Bonne rentrée !

Il ne reste qu'à vous souhaiter une agréable rentrée scolaire et n'hésitez pas à nous faire un retour sur vos bonnes pratiques, nous sommes toujours plus intelligent·e·s à plusieurs.

Gilberte Voide Crettenand
Conseillère pédagogique

✉ moicmoi@psvalais.ch

☎ +41 79 429 21 43