

Le dossier

10 conseils pour tenir votre classe



Les jeunes enseignants se sentent souvent désarmés face à l'indiscipline et au chahut. Nous avons recueilli pour vous conseils et témoignages de tous horizons. Des pistes pour faire bloc avec l'équipe éducative et les parents, tout en optimisant votre engagement.

Croire en sa mission. La Lettre à un jeune professeur, écrite par le pédagogue-chercheur Philippe Meirieu en 2005, ne parle que de ça. L'enseignant, à sa façon, est un roc. Face à lui, une génération d'élèves dans toute sa diversité. Leurs parents aussi, aux attentes

parfois exagérées. Et autour de lui, un système technocratique, l'Éducation nationale, qui, toujours en citant Philippe Meirieu, « lui fera se demander s'il ne s'est pas trompé de métier ».

Alors oui, l'enseignant doit croire en sa mission. À lui seul, il sauvera les élèves de la déchéance et de l'échec social. À sa retraite, les élèves formeront une haie d'honneur. Et quand il croisera dans la rue cet ancien élève, il sera touché par les mots de gratitude qui ne manqueront pas d'être exprimés.

On ne devient pas enseignant par hasard. À la base, il y a un désir profond de transmettre des savoirs. L'enseignant doit être animé, convaincu de l'utilité de sa mission, a fortiori s'il débute dans le métier.

Fabrice Hervieu, auteur du *Guide du jeune enseignant* (Sciences humaines, 2016) - entretien réalisé en mai 2017



Enseigner est un métier impossible: on ne le fera jamais assez bien, on sentira toujours le décalage entre nos aspirations et l'âpre réalité.

Jean-Michel Zakhatchouk, <u>Réussir ses premiers cours</u> (ESF éditeur, 2011)



Faites bloc avec l'équipe éducative

© Chris Ryan Getty Images

Beaucoup de jeunes enseignants éprouvent un sentiment de grande solitude face à leurs problèmes de gestion de classe. Ce n'est pas du tout ce que prévoit l'Éducation nationale, pour qui un établissement doit être doté d'un projet, d'une équipe et d'un règlement.

Sur ce chapitre, le chef d'établissement a une responsabilité particulière de chef d'orchestre. Vous êtes en droit d'exiger une vraie implication de sa part, tout comme il s'attend à pouvoir compter sur vous.

Faites connaissance avec chaque membre de l'établissement: collègues, infirmières, agents, équipe de direction... L'équipe que vous formez ne doit jamais être prise au dépourvu. Toutes les situations doivent pouvoir trouver une issue. Faites part de vos difficultés, écoutez celles des autres. Soyez solidaire, faites bloc! Par exemple, si c'est la seule solution, soyez prêts à accueillir dans votre classe un élève collé par un collègue. Il saura vous rendre la pareille.

Et si vraiment la situation de votre établissement vous désespère, demandez votre mutation en expliquant à l'inspecteur d'académie le type d'établissement qui vous conviendrait le mieux. Ou tentez le concours de proviseur pour changer le système de l'intérieur... Il est ouvert à tous les enseignants justifiant de cinq années d'ancienneté.



Dans les collèges difficiles où je suis passée, j'ai souvent pu compter sur la gentillesse et la solidarité de collègues plus expérimentés qui, au moment où j'allais chercher une classe difficile dans la cour, récupéraient au passage le ou les perturbateurs. Ils étaient neutralisés avant l'entrée en classe.

Constance, témoignage sur le forum Néoprofs

Pas facile, mais nous étions magnifiquement aidés par la directrice, les collègues plus anciennes et l'équipe pédagogique de l'inspection de circonscription.

Angélique, témoignage Facebook Éducation parents-profs

Une école sympa avec des élèves sympas et une équipe de collègues à mes côtés pour écouter, conseiller, encourager, rassurer... C'est essentiel une bonne équipe!

Paula, témoignage Facebook Éducation parents-profs

J'ai subi un harcèlement horrible de la part de cette tutrice et du chef d'établissement qui espionnait mes moindres faits et gestes.

Charlotte, témoignage Facebook Éducation parents-profs



2

Les parents sont vos alliés

© djedzura Getty Images

« L'école française est actuellement dans une situation qui nécessite d'importants changements. Vouloir continuer sans le soutien et même la participation des parents [...] serait – au regard des dangers repérés – prendre un risque aux conséquences particulièrement dangereuses pour notre école républicaine. » Dans son rapport de 2015, Georges Fotinos souligne combien les parents sont membres à part entière de la communauté éducative, tout en notant que 46 % d'entre eux estiment que les enseignants ne font pas l'effort nécessaire pour avoir une relation positive avec eux¹.

« Établir un bon premier contact avec les parents d'élèves » est le premier des <u>Cinq</u> <u>conseils pour une rentrée réussie</u> proposés par l'Autonome de Solidarité Laïque. Alors n'hésitez pas à solliciter la coopération des parents. De visu, par téléphone², courrier ou mél, et autant de fois que nécessaire. Sans vous focaliser sur ce qui va mal: les progrès de l'élève doivent aussi être portés à leur connaissance.

Jean-Michel Zakhartchouk, dans <u>Réussir ses</u> <u>premiers cours</u>, propose même de rechercher toutes les sources d'implication possible des parents: les convier à venir parler de leur métier, les associer à une sortie scolaire, faire appel à l'expérience familiale pour explorer le thème de l'alimentation... Par ailleurs, le ministère de l'Éducation nationale ne cesse de les inviter à « <u>accompagner</u> <u>leur enfant tout au long de leur scolarité</u> ».

Bien sûr, dans la réalité, cette relation parents-enseignant n'est pas si simple. Certains parents sont assidus, d'autres brillent par leur absence. Il faut aussi garder à l'esprit les <u>évolutions sociétales</u>: une famille sur cinq est monoparentale, 9 % des familles sont recomposées... Être à l'écoute, c'est aussi s'adapter aux horaires de certains parents, qui peuvent travailler de nuit et se reposer le jour, doubler les courriers pour les parents séparés...

- 1. Page 26 du rapport « Le divorce école parents ».
- 2. Avec un numéro masqué, voir notre conseil page 12.

Les parents doivent se sentir écoutés.

Et il faut aussi leur montrer que nous travaillons pour leurs enfants, au cas par cas, pour faire évoluer les idées reçues sur nos conditions de travail soi-disant tranquilles. Moi, quand je les vois, je leur demande toujours comment ça va à la maison, quels sont les passe-temps de leurs enfants et comment ils font leurs devoirs.

Paul, témoignage <u>Facebook Éducation parents-profs</u>

Ma première vraie classe à moi: des CE2 qui n'avaient plus de remplaçant depuis des semaines, une classe où rien n'avait été mis en place, les cahiers pas distribués, pas d'emploi du temps... Je me dépatouille comme je peux en me sentant bien nulle jusqu'à ce qu'une mère prenne un rendez-vous avec moi. Je me suis sentie comme inspectée, j'étais sûre qu'elle allait me poser des questions pédagogiques insolubles, j'en ai même pleuré, cachée dans les toilettes... En fait, elle voulait juste m'inviter au couscous des mamans du quartier! J'ai passé une superbe année scolaire.

Laura, témoignage Facebook Éducation parents-profs



Ayez toujours un coup d'avance

Les élèves ne doivent pas découvrir le règlement intérieur de la classe au moment de recevoir une punition. Dès la première heure de cours de l'année, vous devrez donc consacrer plusieurs minutes à expliquer clairement les droits et devoirs de chacun. Sans oublier les vôtres! Rappelez aux élèves la raison de votre présence devant eux et l'intérêt de la matière que vous enseignez, tracez les grandes lignes du programme de l'année...

Tant que vous n'êtes pas familiarisé avec le fonctionnement de l'établissement, vous devez veiller à arriver en avance. Vous disposez ainsi de temps pour vérifier que le matériel prévu pour la journée est présent et en ordre de marche. Il est trop risqué de découvrir les choses au moment où elles se produisent: allumer un vidéoprojecteur, ouvrir l'alimentation en gaz des becs Bunsen, trouver un robinet d'eau chaude... Parfois même, il manquera une table ou une chaise dans votre classe! À vous de vérifier tout cela, c'est une preuve de professionnalisme.

Il est même vivement conseillé de découvrir votre environnement de travail avant le début de l'année

scolaire. Dès votre lieu d'affectation connu, prenez rendez-vous avec le chef d'établissement, qui prendra du temps pour vous recevoir. Familiarisez-vous avec les locaux (les classes, la bibliothèque...) et découvrez le fonctionnement du matériel de base (photocopieuse...). Lisez attentivement le règlement intérieur de l'établissement, qui vous permettra d'agir en harmonie avec vos collègues. Comment réagir si un élève a oublié son livre, son cahier, son matériel. Est-ce une cause d'exclusion du cours? Négociez en amont tous ces points de discipline avec le service de vie scolaire. Ainsi, il ne sera pas surpris de voir débarquer un élève exclu.

Avec un coup d'avance, vous éviterez de réagir à chaud aux situations désagréables. Par exemple, si un élève manque à l'appel, anticipez son arrivée probable au milieu du cours. Ou, si vous infligez une remarque ou une punition à un élève, sachez à l'avance comment anticiper un refus ou un affront de sa part. En évitant le duel et l'escalade verbale, vous contribuerez à ne pas perturber votre propre cours.



Tableau numérique interactif en panne, 35 terminales qui attendent, et j'ai donc fait mon premier cours sans support. Deux heures ennuyeuses pour tout le monde...

Mélodie, témoignage Facebook Éducation parents-profs

Le professeur ne laisse rien passer. C'est peut-être l'idée la plus importante à appliquer. L'élève doit sentir que s'il déroge à l'une des règles, il n'en sortira pas indemne. Et c'est sûrement la plus grosse erreur que j'ai faite au début. J'ai édicté des règles, mais je ne les ai pas fait respecter de manière systématique.

Tof59, dans Mémo sur la gestion de classe





Travaillez vos postures, gestes et voix

© skynesher Getty Images



Un enfant a besoin de bouger, de courir, de rire... Rien n'est moins naturel que de l'enfermer dans une salle, sous l'autorité d'un enseignant qui doit capter son attention intensément, avec un nombre limité de pauses! C'est pourquoi ce face-à-face avec une classe repose énormément sur l'attitude corporelle de l'enseignant: ses gestes, son tonus, sa capacité à occuper l'espace, sa voix, sa distance et sa proximité...

Dès l'entrée dans la classe¹, gardez en tête l'image du dompteur, qui attend de capter l'attention de ses fauves avant d'obtenir d'eux ce qu'il va exiger. Certains enseignants procèdent ainsi: ils bloquent physiquement la porte et exigent le calme avant l'entrée dans la classe. Une technique qui a fait ses preuves!

Bien sûr, c'est à l'intérieur que tout se joue. Pensez à votre posture, à sa ver-

ticalité qui va vous offrir toutes les ressources de la respiration abdominale pour donner de la voix, exprimer clairement et intelligiblement vos consignes. Autant, sinon plus, que par les mots, c'est votre corps qui impose le rituel du cours: l'attitude qui témoigne de votre écoute, le geste qui distribue la parole, le doigt qui exige le silence. Des enseignants, adeptes par ailleurs d'activités très physiques comme le théâtre. la danse ou les arts martiaux, sont souvent des experts dans ce domaine de l'expression corporelle à adopter pour maîtriser une classe. N'hésitez pas à les consulter! Voire à chercher dans ces disciplines physiques l'assurance qui pourrait vous manquer...

1. Lire à ce sujet l'article « Entrée en scène » de Ressources pour débuter, un numéro spécial des <u>Cahiers</u> <u>pédagogiques</u>.

Il y a aussi un travail d'intercorporalité avec les élèves: on peut se déplacer dans l'espace de la classe, on peut soutenir un élève en difficulté en lui mettant la main sur l'épaule, on peut solliciter du regard: ce sont des techniques de communication corporelle qui devraient être davantage enseignées dans les formations...

Bernard Andrieu, professeur en épistémologie du corps

J'avais la chance d'avoir déjà été confrontée à des jeunes publics, dans des MJC par exemple. J'étais donc sûrement moins stressée que mes autres collègues, pour qui c'était le grand plongeon.

Claire Lavédrine – entretien réalisé en mai 2017 pour le dossier « Première rentrée »

Il faut parler juste ce qu'il faut. Les faire travailler eux et pas moi, les faire parler eux et pas moi... Je limite les temps de classe en face-à-face. Je travaille en dehors de la classe pour que ce soit eux qui agissent dans la classe. Et quand je parle, je parle: je ne tolère pas de bruit!

Sophie, témoignage Facebook Éducation parents-profs

C'est dur, une année avec des cordes vocales coincées! En primaire, j'avais inventé un « code clochette » pour se mettre autour de moi, pour donner des indications, pour sortir, pour indiquer qui doit aller au tableau... Dans ces cas-là, parler très doucement, presque chuchoter, c'est une solution.

Cécile, témoignage Facebook Éducation parents-profs



5 Fixez les limites

Tous les enseignants ont leur propre seuil de tolérance en matière de bruit, d'agitation ou même de niveau de langage... Y compris face à l'insulte: certains enseignants exigeront que le fautif passe en conseil de discipline, d'autres seront plus « coulants ».

Exigez-vous qu'un élève lève le doigt et attende votre signal pour prendre la parole? À vous de fixer les limites: la classe est votre domaine, vous êtes maître à bord dans le respect de la loi et du règlement intérieur. Ce point doit être très clairement explicité aux élèves, et répété autant de fois que nécessaire.

Si vous souhaitez le silence absolu pendant vos cours, il faut le signifier. Dès avant l'entrée en classe: tenez-vous à la porte, faites aligner les élèves et attendez qu'ils fassent silence pour les laisser entrer. Mais que se passe-t-il si un brouhaha reprend pendant la séance? Arrêtez-vous votre cours? Tapez-vous sur la table? Punissez-vous le ou les fautifs? Rappelez-vous les règles exposées en début d'année?

Vos élèves doivent connaître le sens et la force des signaux que vous leur adressez. Agissez avec constance, évitez de vous emporter: vous devez apparaître comme un enseignant juste. Ne laissez pas bouillir la marmite, sachez évacuer le surcroît de pression avant que le couvercle n'explose!



- ◆ J'ai énoncé au début de l'année que pour prendre la parole, il fallait lever la main et attendre d'être désigné. Mais soulagé d'avoir des réponses spontanées à mes questions, j'ai accepté des réponses à la volée sans rien dire. Non, j'aurais dû tout de suite ignorer ces réponses spontanées, rappeler qu'il faut lever le doigt, reposer la question et interroger un élève qui a levé le doigt. Et le faire systématiquement jusqu'à ce que les élèves soient habitués. Tant pis si cela ralentit un peu la classe.
- De manière générale, il ne faut pas avoir peur de passer beaucoup de temps pendant les premières semaines pour faire respecter les règles. Ce n'est pas du temps perdu. Ce travail fait partie de leur éducation.

Tof59, jeune professeur de mathématiques, auteur d'un <u>Mémo sur la gestion de classe,</u> rédigé d'après son expérience durant son année de stage. À lire absolument!



© PJPhoto69 Getty Images





Faites participer tous les élèves

© BraunS Getty Images

L'enseignement différencié, adapté au niveau de chaque élève composant la classe, est un impératif. Il a été renforcé par l'abandon du redoublement et par l'adoption de la loi sur l'inclusion scolaire des élèves en situation de handicap (2005). Réussir cet exercice difficile contribuera grandement à votre titularisation! Au-delà, vous devez obtenir la participation de tous vos élèves.

Dans son récit, Tof59 (*lire ci-contre*) insiste sur les avantages suivants:

- un professeur a souvent l'impression que son cours est réussi si des élèves ont participé et ont donné les bonnes réponses;
- ✓ interroger un élève qui bavarde est un bon moyen de le faire taire sans avoir à le rappeler à l'ordre sur le bavardage;
- interroger uniquement les élèves volontaires donne le sentiment aux autres élèves qu'ils ne seront jamais dérangés. Ils savent qu'ils peuvent dormir dans leur coin, ils ne se sentent pas impliqués dans le cours.

Et il cite trois erreurs à éviter:

 interroger en priorité les élèves volontaires, car ce seront toujours les mêmes;

- accepter les réponses spontanées d'élèves qui prennent la parole sans lever le doigt;
- poser des questions fermées, qui demandent des réponses simples et courtes, au détriment des questions ouvertes, qui permettent de détecter et corriger les raisonnements erronés.

Tof59 a un jour été interpellé par une élève: « Monsieur, on en a marre, vous faites cours dans votre coin avec Salomé et Jenny, mais nous, on n'arrive pas à suivre. »

En concluant que cette élève avait raison: ce n'est pas parce que deux ou trois élèves répondent aux questions que la majorité de la classe a suivi et compris. Il faut donc interroger tout le monde, et en particulier les élèves qui semblent ne pas suivre. Pour les élèves les plus en difficulté ou les plus timides, il conseille une approche progressive: leur faire lire les énoncés des exercices, leur poser les questions les plus simples pour les mettre en confiance et les impliquer dans la classe et leur montrer qu'on s'occupe d'eux.



- Il faut interroger tout le monde pour que chacun se sente sous la « menace » d'une interrogation orale et se sente obligé de suivre. Mais aussi pour leur montrer que l'on travaille avec tout le monde, que le cours n'est pas fait pour les meilleurs mais pour l'ensemble de la classe.
- J'ai trop tendance à leur poser des questions simples, à attendre la réponse et, si elle est fausse, à attendre que quelqu'un d'autre donne la bonne réponse et à expliquer moi-même pourquoi c'est la bonne réponse.
- Il faut apprendre aux élèves à raisonner et à communiquer ces raisonnements. C'est ainsi qu'ils progresseront. Et le cours sera plus vivant et plus intéressant si les élèves ont l'impression de vraiment y prendre part et de pouvoir avoir de vraies discussions.

Tof59, jeune professeur de mathématiques, auteur d'un <u>Mémo sur la gestion de</u> classe

Soyez ouvert à la critique

© elfinima Getty Images

Êtes-vous l'enseignant idéal, au sens attendu par l'Éducation nationale? Pour le savoir, jetez un œil à ce vade-mecum des bonnes pratiques dans le <u>premier</u> ou <u>second degré</u> (téléchargeables au format Word à la fin des documents). Proposé par Canopé, ce document englobe toutes les parties prenantes de la scolarité: l'élève, ses parents, les collègues, le chef d'établissement, les personnels non éducatifs, les partenaires extérieurs...

Si un item ne correspond pas à vos pratiques, il faut y remédier! Soyez attentifs aux remarques de l'inspecteur et à celles de votre tuteur... Leur voix compte pour la titularisation. Si vos problèmes de discipline perdurent, n'hésitez pas à convoquer une séance de vie de classe, avec l'assistance éventuelle d'un tiers: professeur principal, chef d'établissement... Crayons baissés et livres rangés, ce sera l'occasion de lancer un dialogue avec la classe qui pose problème. Aller à la racine du mal, poser les conditions d'un retour à la normale...

Vous pouvez aussi glisser dans votre classe une boîte à idées ou une boîte à humeur, où chacun peut déposer le message qu'il souhaite.

#ÇaYestJeSuisProf: un service MAIF

La MAIF a créé le site <u>#ÇaYestJeSuisProf</u> pour les enseignants stagiaires. Pour donner vie à leur vocation, voici nos réponses concrètes: témoignages, interventions d'experts, offres d'assurances, service d'écoute, webséries...



- Le jeune enseignant est très focalisé sur le contenu de son cours. Le conseil que je lui donne, c'est de tester diverses postures relationnelles. En se disant que si une tentative échoue, ce n'est pas bien grave, il y aura d'autres cours pour ajuster. Comment les élèves réagissent-ils si je me tiens de telle manière?
 - Si je dis « Ne vous inquiétez pas, mon chien n'est pas méchant », l'interlocuteur entend « inquiéter, chien, méchant ». Si le but est de rassurer, il vaut mieux dire « Rassurez-vous, mon chien est gentil ». On peut ainsi, en classe, envoyer des suggestions à nos élèves. Si on commence à utiliser ces techniques de façon consciente, cela devient un outil extraordinaire.
 - Les élèves ont besoin que l'on croie en eux, besoin de nous faire confiance, besoin d'être respectés et de se sentir en sécurité. Ils veulent un univers qui ne va pas les stresser. Le stress nuit totalement aux apprentissages. Il faut créer un univers affectif propice. On entend souvent que les élèves travaillent s'ils aiment leur professeur.

Claire Lavédrine, auteure de <u>Assumer son autorité et motiver sa classe</u> (De Boeck 2016) - entretien réalisé en mai 2017 pour le dossier « <u>Première rentrée</u> »



8

Variez vos approches

Ou plutôt vos façons d'enseigner puisque, comme le signale <u>Jean-Michel Zakhartchouk</u>, militant pédagogique, il y a bien des façons de faire cours! On peut changer le plan de la classe, disposer les tables en U, faire cours à l'extérieur ou dans le hall, former des groupes, des îlots... Faire appel au jeu, importer des techniques utilisées dans d'autres matières... Vous pouvez aussi suggérer à votre commune qu'elle invite le <u>MAIF numérique tour</u> (photo ci-contre): ce sera à la fois une <u>action pédagogique étonnante</u> et un événement permettant d'inviter les parents (après les cours).

« Pensez aussi à contextualiser votre enseignement: pour chaque cours, bien déterminer et expliquer quelle est la capacité qui va être travaillée et à quoi elle sert. Vous aiderez ainsi les élèves à prendre du recul et à relier les savoirs entre eux », explique Tof59 dans sa synthèse. En préparant vos cours, mettez-vous à la place de l'élève plutôt qu'à la vôtre: que fera-t-il à cet instant? Et comme vu dans le point 3, rappelez périodiquement aux élèves la raison de votre présence devant eux

et l'intérêt de la matière que vous enseignez.



- Je passais un disque et posais la question « Quels instruments entendez-vous ? ». Et tout le monde répondait en même temps. J'ai donc changé ma formulation : « Qui peut me dire quels instruments il entend ? » Et j'ai obtenu le résultat escompté, des mains qui se lèvent pour prendre la parole.
- Une enseignante de lettres me disait: « J'étudie en ce moment le synonyme, l'antonyme et le paronyme, je ne vois comment rendre cela ludique. » Je lui ai suggéré de faire trois rangées d'élèves et de faire un jeu d'équipes. Chacune devait trouver le plus possible de ces mots en un temps donné, et cela a très bien fonctionné.

<u>Claire Lavédrine</u>, auteure de *Assumer son autorité et motiver sa classe* (de boeck 2016) - entretien réalisé en mai 2017







Complétez votre formation: lisez, regardez ce qui se fait ailleurs

À quoi ca sert de bourrer le crâne d'un enfant ? Il vaut bien mieux lui faire découvrir plein de choses différentes, éveiller sa curiosité, lui laisser faire ses expériences et ainsi lui donner l'ENVIE d'apprendre.

Corentin, témoignage Facebook Éducation parents-profs

Je comprends le point de vue des parents, mais on ne recoit aucune formation sur les DYS. Préparer un cours pour un seul élève prend énormément de temps et même si la croyance populaire dit que les profs ne font rien, ce n'est pas vrai! Stella, témoignage Facebook Éducation parents-profs

ments cognitifs des apprentissages scolaires peut être très inspirant.

Enfin, durant votre carrière, vous allez accueillir des élèves concernés par des troubles DYS ou TDAH ou des enfants précoces. Tous ont des besoins particuliers et ne pas en tenir compte peut vous mettre en difficulté pour préserver le climat studieux de votre classe. Par ailleurs, leurs parents ont à votre égard des attentes énormes, euxmêmes confrontés parfois à des difficultés pour obtenir le bon diagnostic, le soutien pour trouver des solutions et la reconnaissance officielle pour obtenir de l'aide et des aménagements.

Par des conférences, la MAIF peut contribuer à vous aider à mieux connaître ces troubles, fidèle à son engagement en faveur de l'accès à l'éducation pour tous, dont les enfants en situation de handicap.

J'utilise la méditation en lycée avant mon cours, et ca marche superbien. J'insiste sur le fait que je les laisse debout avec une respiration par le ventre au moins trois fois. Ca prend cing minutes et ca marche!

Élisa, témoignage Facebook Éducation parents-profs

Je suis prof et maman d'un enfant précoce. Toute sa scolarité a été une épreuve, pour nous et pour lui surtout. Il suffirait simplement de former les collègues et d'alléger les effectifs pour qu'on puisse davantage s'occuper des enfants DYS, handicapés ou précoces... Quelques collègues sont formidables et investis, mais trop peu nombreux malheureusement.

Sara, témoignage Facebook Éducation parents-profs





lement une ressource utile.

D'autres avant vous ont connu des diffi-

cultés pour tenir une classe. Eux aussi ont

expérimenté des techniques pour préser-

ver l'attention des élèves ou apaiser des

tensions entre élèves... Soyez curieux de

ces expériences partagées sur internet ou

dans des livres. Les techniques de coopéra-

tion des pédagogies alternatives, les expé-

riences de médiation par les pairs, l'usage

du yoga ou de la méditation de pleine

conscience: impossible de citer toutes ces

initiatives qui peuvent vous inspirer pour

trouver vos propres solutions. Le site créé

par Canopé sur le climat scolaire est éga-

La nécessité de ne jamais cesser de se for-

mer est d'autant plus grande que les neu-

rosciences vont profondément enrichir la

façon d'enseigner et de trouver des res-

sources nouvelles pour « tenir une classe ».

Les cours de Stanislas Dehaene au Collège de France sont accessibles en ligne: Fonde-

10

Pensez à vous protéger

Tout exaltant qu'il soit, avec ses joies et ses réussites, le métier d'enseignant est aussi harassant: 61 % des professeurs évoquent un fort impact de leur métier sur leur santé d'un point de vue psychologique, 37 % constatent une fatigue physique¹. Et son amplitude horaire déborde largement sur la vie de famille ou le temps libre. Par exemple, les jeunes enseignants du primaire peuvent cumuler 50 heures de travail hebdomadaire avec toutes les contraintes d'une première affectation (éloignement, prix du logement, etc.).

Il est donc primordial de se protéger, surtout avec un système de médecine du travail qui n'est pas le meilleur qui soit. Vous devez être à l'écoute de votre corps et détecter les premiers signes d'épuisement. Et cessez de penser que votre vocation vous condamne définitivement à ne pas trouver un équilibre travail-vie privée!

Par ailleurs, savez-vous que les enseignants sont deux fois plus exposés aux injures et insultes que les autres professions? Ceci demande une grande capacité à résister à ces pressions et <u>l'Autonome de solidarité laïque</u> réalise un travail remarquable d'information et de prévention sur ces « risques du métier ». Ne négligez pas leurs conseils! C'est en partenariat avec cette fédération que la MAIF propose l'<u>Offre Métiers de l'Éducation</u>, pour mieux vous protéger contre les risques inhérents à votre activité professionnelle.

Enfin, n'oubliez jamais les dégâts que peuvent provoquer les <u>réseaux sociaux</u>. Soignez votre e-réputation et préservez absolument votre vie privée, en ne livrant ni votre adresse personnelle, ni votre numéro de téléphone à vos élèves...

1. Observatoire MGEN-Sociovision, <u>étude Les jeunes enseignants en perspective</u>.



Si vous utilisez votre téléphone personnel, pour protéger votre tranquillité, il est préférable d'appeler en numéro masqué. Depuis un poste fixe:

- Orange/SFR: 3651 + numéro à dix chiffres
- Bbox: *1651 + numéro à dix chiffres
- Freebox: *31* + numéro à dix chiffres

Depuis un mobile: #31# + numéro à dix chiffres



© Hero Images Getty Images

Le stress professionnel atteint d'abord ma vie psychique et physiologique. Il diminue la qualité de mon sommeil, augmente ma fragilité aux maladies ; je deviens plus fatigable, plus émotive, moins patiente et disponible envers mes propres enfants et mon conjoint. Mes enfants ont clairement une image négative de mon métier et ne souhaitent absolument pas devenir professeurs. Je ne peux pas dire que je concilie ma vie privée et mon stress professionnel. Je le subis et le fais subir à mon entourage malgré moi!

Annie, témoignage du dossier « Une vie après l'école »

Les années se suivent mais ne se ressemblent pas! J'ai fait un burn-out l'année dernière, avec vingt ans d'expérience, face à des GS de maternelle: six d'entre eux m'ont empêchée de travailler toute l'année. J'ai tenu jusqu'à fin mai et j'aurais dû m'arrêter bien avant, car je l'ai payé cher. J'ai pensé aux autres élèves et pas à moi... Cette année, je revis!

Sophie, témoignage <u>Facebook Éducation parents-profs</u>

Ne vous laissez pas bouffer par le travail! Donnez-vous le temps de vivre vos passions. La préparation n'est pas nickel? Eh bien tant pis pour une fois! Vous vous adapterez pendant la séance... Vous saurez très bien le faire, vous ne faites que ça tous les jours. Lâchez prise... pour mieux tenir!

Cécile, témoignage Facebook Éducation parents-profs

