





Table des matières

Introduction	7
 Puiser dans ses ressources créatives	10
La créativité : définitions et sens	11
L'énergie créative et son processus	14
Les blocages dans la créativité	22
 S'offrir des temps d'introspection	28
Temps d'introspection pour améliorer notre qualité de vie	29
Croyances, représentations et interprétations	36
Valeurs et sens de la vie	45
Rêves et idéaux versus peurs et blessures	50
 Écouter nos besoins	56
La pyramide de Maslow	58
La théorie du choix de Glasser	65
L'influence de notre passé sur nos besoins	67
Tenir compte de nos besoins et de ceux des autres	70
Communiquer nos besoins	72
L'accomplissement de soi	74
 Apprivoiser nos émotions	78
Définitions et processus émotionnel	79
À l'écoute de nos émotions	84
Les états émotionnels dits positifs	86
Le rôle des interprétations	89
Apprendre à réguler nos émotions	95
Chercher l'équilibre émotionnel	103

Prendre conscience de l'instant présent et de notre corps avec tendresse et lâcher-prise

108

La place du corps	109
La prise de conscience de l'instant présent	117
L'autocompassion, la confiance, l'acceptation et le lâcher-prise	123

Améliorer notre estime de soi en tant qu'enseignant

134

L'estime de soi : le concept	135
Connaissance de soi, sentiment de compétence, acceptation de soi et autobiennveillance	138
L'estime de soi de l'enseignant	144
Estime de soi, besoin de reconnaissance et relations aux autres	149

À la découverte de notre intelligence interpersonnelle pour vivre en relation

154

Vivre en relation	157
Développer nos différents types d'intelligence relationnelle	168
Les relations au sein de la communauté éducative	173
Aménager des lieux de rencontre et créer des groupes de parole	179
Conclusion	192
Bibliographie	194

Pauses réflexives

1 – Je cultive ma curiosité	12
2 – Je mets en place des conditions d'émergence à ma créativité	19
3 – Je remobilise mon énergie pour bien vivre mon choix professionnel	35
4 – J'écris mon histoire de vie professionnelle	41
5 – Je change mon interprétation des événements que je vis	42
6 – Je clarifie mes valeurs	47

7 – J'élabore un processus cohérent entre mon projet et mon action, puis j'agis en fonction de mes valeurs (ou directions de vie choisies).....	48
8 – Je me visualise comme un(e) enseignant(e) idéal(e).....	52
9 – Je prends conscience de mes besoins et je les nourris.....	64
10 – Je prends soin de mes besoins.....	66
11 – Je prends conscience des besoins et des mécanismes de défense de mes parents.....	67
12 – Les quatre éléments de la communication non violente.....	73
13 – Je m'accomplis.....	75
14 – J'apprends à prendre conscience de mes émotions grâce à un pense-bête.....	83
15 – J'écoute mes émotions et je les utilise comme des guides.....	85
16 – Je développe mon optimisme et mon facteur « chance ».....	88
17 – J'accueille mes émotions avec la technique du « bus des sous-personnalités ».....	92
18 – J'apaise et je gère ma colère.....	96
19 – Je gère mon anxiété et/ou ma culpabilité morbide.....	99
20 – J'apprends à dédramatiser.....	100
21 – Je gère ma tristesse.....	102
22 – Je cultive la gestion émotionnelle.....	105
23 – Je prends conscience de mon corps et je me relaxe à la maison.....	110
24 – Je prends conscience de mon corps et je me relaxe à l'école.....	113
25 – Je bouge et je change certaines de mes habitudes.....	114
26 – J'apprends à prendre conscience de l'instant présent.....	120
27 – Je m'exerce à l'autocompassion.....	125
28 – Je visualise le lâcher-prise.....	130
29 – J'améliore mon sentiment de compétence.....	140
30 – J'apprends à faire mon autolouange.....	143
31 – Je réfléchis à mes relations.....	159
32 – Je m'exerce à être en empathie en cinq étapes.....	161
33 – Je m'exerce à développer mon sentiment de gratitude.....	166
34 – Je pardonne en quatre étapes.....	167
35 – Je me centre sur l'important.....	170
36 – Comment je réagis face à ceux que je n'apprécie pas?.....	172
37 – La « méthode de résolution des conflits sans perdant ».....	185
38 – Pour être écouté(e) dans ma demande.....	186

Introduction

Tout métier influence la qualité de vie de l'être humain. Il peut soit la détériorer, soit l'améliorer et optimiser toutes ses potentialités.

Actuellement, il n'est pas facile d'être enseignant, et ce, malgré la motivation et l'amour de notre métier. De petite réforme en petite réforme imposées par le ministère de l'Éducation, les acteurs de terrain n'ont pas l'impression d'être écoutés et ne s'impliquent donc pas toujours entièrement dans un processus d'évolution.

Peu d'auteurs se sont intéressés au bien-être de l'enseignant. Pourtant, nous vivons dans un milieu stressant et notre mission est de plus en plus complexe. C'est pourquoi nous avons besoin de prendre soin de nous-même en puisant dans nos ressources créatives tout en étant attentifs à notre corps pour écouter nos émotions et nos besoins, de prendre conscience de nos rêves, de nos croyances, de nos valeurs, de nos idéaux, mais également de nos peurs et de nos blessures afin d'avancer dans une recherche de sens. Cette démarche doit se faire dans un climat d'autobienvieillance et d'autocompassion. Des temps de solitude dans la méditation et des moments de partage dans des relations authentiques où l'intelligence émotionnelle, au sens large, se développe, peuvent nous y aider. Tout ceci améliorera notre estime de nous-même.

Ce travail est essentiel dans une société où le maître d'antan a laissé la place à l'enseignant, qui est parfois peu respecté dans certains milieux, et dont le statut social n'est plus envié. Les jeunes sont d'ailleurs de moins en moins nombreux à se lancer d'emblée dans ce type de carrière. Or, être fiers de notre métier aux valeurs humanistes est essentiel pour être heureux et donner du sens à notre vie. Cela nous permet de nous engager avec passion dans notre profession tout en étant capables de souplesse, d'adaptation et de lâcher prise.

Pour améliorer notre institution scolaire, nous devons d'abord nous rendre compte de ses dysfonctionnements, puis prendre nos responsabilités. Si nous nous positionnons en victime du ministère, de notre direction, de l'inspection, de nos programmes, de nos élèves ou de leurs familles, aucune évolution positive ne sera possible. À contrario, en acceptant que le changement passe par un travail préalable sur nous-même (nous comprendre, connaître nos compétences, être capables de nous remettre en question, puis essayer d'agir en interaction avec nos collègues), une amélioration de nos conditions de travail est possible.

Pour y arriver, nous devons examiner nos blocages, nos idées préconçues ainsi que notre vision de l'autorité pour découvrir nos facettes plus rigides. La connaissance de soi nous aidera à transmettre aux élèves la capacité à vivre en relation au sein d'un groupe et à y coopérer. « Chacun d'entre nous peut ainsi progresser [...] ». Mais cela n'est possible qu'à la condition que nous soyons aidés à mieux trouver ce que, peut-être, notre éducation, notre culture, nous aura mal appris. Il est souvent difficile de parvenir à un juste regard, à une appréciation de soi objective si l'on n'est pas guidé, soutenu et écouté, dans cette perspective¹. » Ce livre n'est qu'une première étape dans cette démarche.

¹ C. ROJZMAN et T. ROJZMAN, « Pour une réussite de l'école : voies nouvelles, outils nouveaux », dans J.-D. Rohart (dir.), *Carl Rogers et l'action éducatrice*, coll. « Pédagogie/Formation », Lyon, Chronique sociale, 2008, p. 153.