

# FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN

## SER MAESTRO Y ¿QUIÉN PIENSA EN MÍ?



## ATELIER POUR ENSEIGNANTS

**THEME :** « Être enseignant et, qui pense à moi ? »

**DATE :** jeudi 3 décembre 2020

**S'ADRESSE À :** des pères et des mères de famille

**Objectifs :**

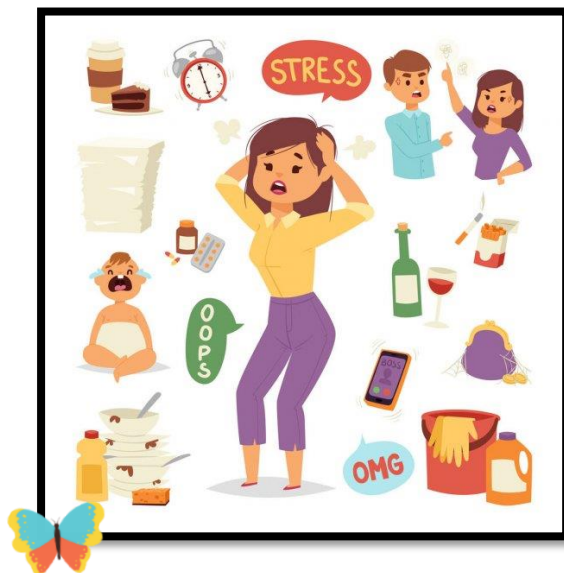
- Soutenir les enseignants pour qu'ils prennent du temps pour eux-mêmes, pour s'exprimer, pour partager avec les autres sur leur travail, en cette période de pandémie où la participation des enseignants à l'éducation par internet a été fondamentale.
- Proposer des stratégies de gestion du stress telles que la respiration, la relaxation et le travail manuel.



### 1. Introduction

#### ❖ Le stress

Le stress est un sentiment de tension physique ou émotionnelle, il peut provenir de n'importe quelle situation ou pensée qui vous fait vous sentir frustré, en colère ou nerveux ; c'est la réaction de votre corps à un défi ou une demande.



David mentionne que pendant la pandémie, les enseignants ont été très pénalisés, car ils ont dû jouer dans le même temps leur rôle d'enseignant et leur rôle familial. Avant le confinement, les enseignants avaient des horaires de travail, et rentraient ensuite chez eux pour profiter de leurs proches ; aujourd'hui, les rôles professionnel et personnel se jouent dans le même espace, et il n'y a pas de temps pour prendre du temps pour soi ou pour sa famille.

Sur des courtes périodes, le stress peut être positif, par exemple lorsque la tension aide une personne à éviter un danger ou à respecter l'échéance d'un projet, mais lorsque le stress dure longtemps, il peut nuire à la santé, de biens des façons.

## - Types de stress

- **Stress aigü** C'est un stress à court terme qui disparaît rapidement ; tout le monde ressent un stress aigü à un moment ou à un autre.

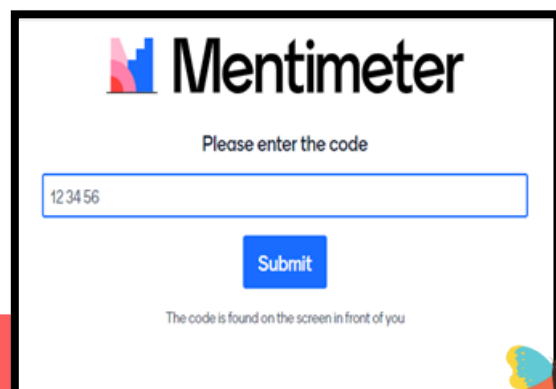
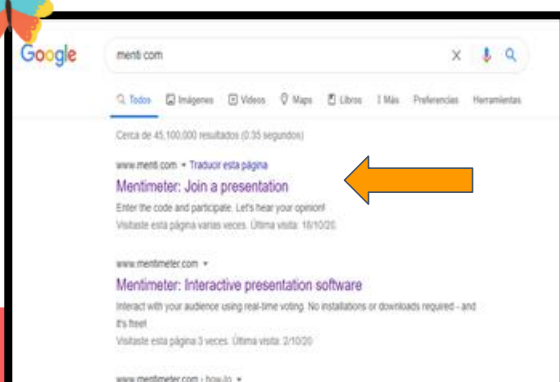


- **Stress chronique** : C'est un stress qui dure longtemps ; tout type de stress qui se prolonge pendant des semaines ou des mois est un stress chronique ; une personne peut s'habituer à un stress chronique à tel point qu'elle ne réalise pas qu'il s'agit d'un problème.

## 2. Déroulement de l'atelier

### ❖ Outil pour le déroulement en groupe

Dans le but de créer un groupe de soutien dynamique et participatif, le secteur psychologie de la Fondation utilise l'outil « Mentimeter ». Grâce à un code donné par l'animateur, les participants peuvent entrer et répondre aux questions de manière anonyme, et ces réponses seront ensuite analysées collectivement.



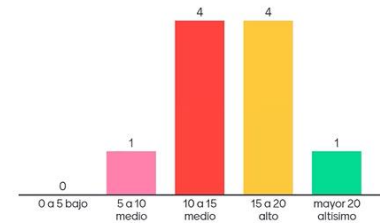


## ❖ Questions

- **Quel est le niveau de stress que je ressens ?**

Les enseignants ont répondu que leur niveau de stress en ce moment était moyennement élevé ou très élevé ; aucun participant n'a répondu qu'il ne ressentait pas de stress.

¿Qué nivel de ESTRÉS estoy sintiendo?



David mentionne la relation qui existe entre le stress et les manifestations corporelles ; par exemple : lorsque le corps ressent du stress, le cerveau se met en alerte, et le fonctionnement du corps change ; sont alors générés des douleurs ou des tensions musculaires, des maux de tête, de la fatigue, etc.

- **Comment le stress affecte-t-il les personnes qui m'entourent ?**

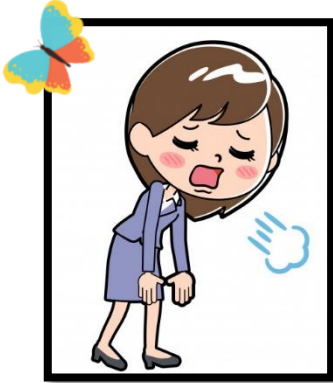
Les participants ont répondu que le stress a eu différentes répercussions sur leur vie personnelle et leur environnement, comme par exemple :

- De très graves problèmes de santé et des changements de caractère.
- Passer moins de temps avec la famille, même si on est à côté.
- Problèmes avec les enfants, notamment sentiment d'abandon ; ils souffrent, pleurent et pensent sentir que les parents ne les aiment plus ou en ont assez d'eux.
- Disputes constantes avec les membres de la famille.



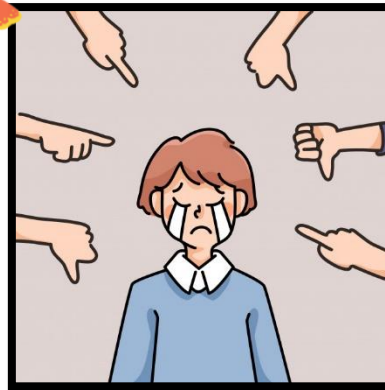
## - Comment le stress affecte-t-il mon rôle d'enseignant ?

Les réactions physiques les plus courantes et qui s'intensifient dans le temps sont les problèmes de santé du travailleur (insomnie, tachycardie, anxiété, dépression, entre autres) ; ces troubles nuisent considérablement à l'exécution des activités professionnelles. Les enseignants participant à cet atelier ont répondu aux questions suivantes :



- Fatigue générale et sentiment de ne pas jouer son rôle à 100 %.
- Anxiété et tension dues au chevauchement des horaires des réunions, des cours et des tâches ménagères.

- Manque de concentration dans la réalisation de la planification des programmes d'études, ce qui amène à consacrer davantage de temps à cette activité
- Même si les élèves font de leur mieux, font preuve de créativité et d'originalité en classe, ils ne réagissent pas toujours comme on s'y attend.



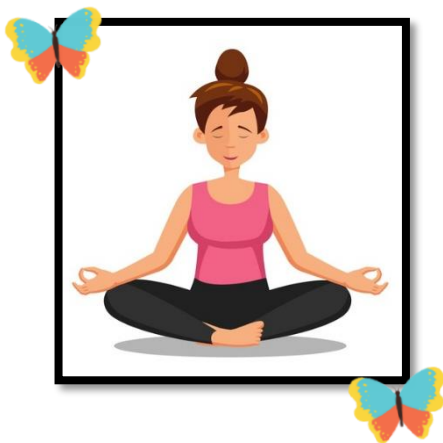
- Stress dû au fait de ne pas maîtriser la technologie.
- Tension à se sentir évalué tout le temps par les parents et les autorités.
- La réduction du contact direct avec les enfants implique que le niveau d'enseignement et d'apprentissage n'est pas le même

Carlita mentionne que dans des circonstances très stressantes, l'idéal est d'apprendre à revenir au calme, et pour cela, le corps est à contrôler en premier lieu. Par la suite, nos pensées seront plus claires, et nos actions cohérentes. Il convient de faire cela régulièrement pour que ce soit une habitude.

- **Quelles mesures ai-je prises pour le contrôler ?**

Les participants ont échangé sur leurs stratégies pour gérer ou contrôler le stress qu'ils ont ressenti pendant la pandémie :

- Consacrer une journée entière à la planification des programmes et aux présentations, afin d'alléger la charge de travail de la semaine.



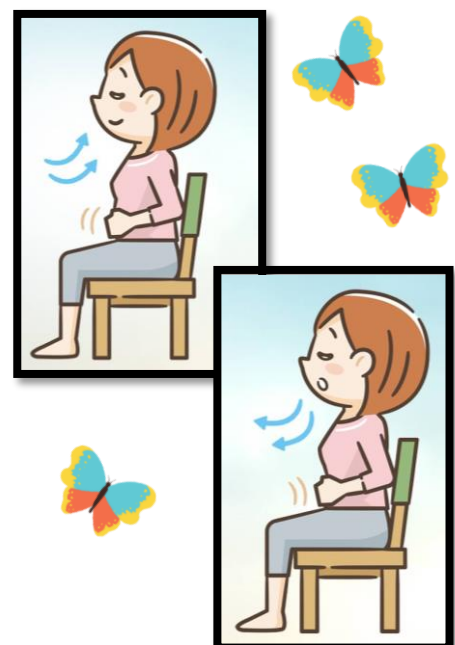
- Organiser les activités selon un calendrier structuré, en prenant en compte mon travail et mon lieu de résidence.
- Respirer et trouver du temps pour soi.
- Penser à des choses positives et exercer le yoga.
- Écouter de la musique, chanter et danser quand c'est possible pour me détendre.

### 3. Techniques de gestion du stress

- **Techniques de respiration**

Une des techniques de relaxation les plus couramment utilisées est la technique désormais célèbre de la relaxation musculaire progressive, mise au point par le médecin américain Edmund Jacobson, en 1938. Une pratique courante consiste à commencer par une relaxation musculaire progressive et à terminer par une stratégie de visualisation qui aide à maximiser la relaxation mentale.

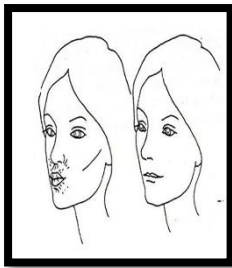
La relaxation musculaire progressive repose sur la reconnaissance des muscles qui sont tendus, sur-activés, et agit sur eux pour les relâcher. Elle est dite progressive car, peu à peu, on apprend à détendre les différents groupes de muscles,



même si l'on n'est pas conscient au départ de la tension qu'ils accumulent.

## - Détente du corps (relaxation - tension)

Cela consiste à contracter et à détendre différents muscles, en maintenant à la fois la contraction et la détente pendant 10 à 15 secondes. Dans cet exemple, nous nous concentrerons sur quatre groupes de muscles (tête, tronc, bras et jambes) :

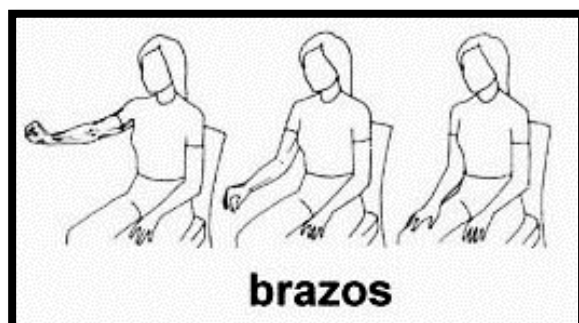


### ✓ Visage

- **Front** : froncer les sourcils vigoureusement, puis relâcher lentement.
- **Yeux** : les fermer, appuyer sur les paupières et y sentir la tension, puis relâcher.
- **Lèvres et mâchoire** : serrer les lèvres et les dents puis relâcher, laissant la bouche entrouverte, les deux mâchoires ne se touchant pas et laissant la langue lâche.

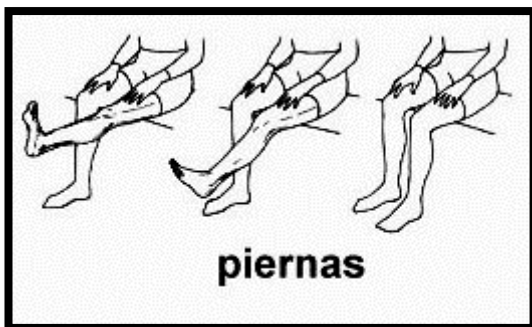
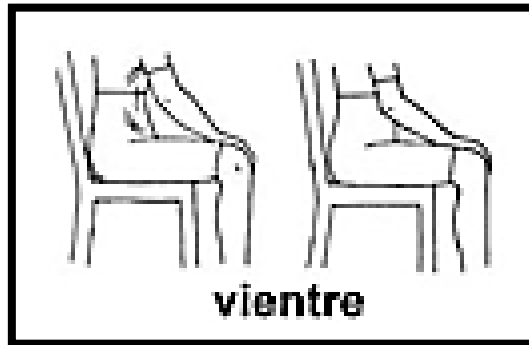
### ✓ Cou et épaules

- **Cou** : abaisser la tête jusqu'à la poitrine, en ressentant la tension dans la nuque. Se détendre en replaçant la tête dans sa position initiale, dans l'alignement de la colonne vertébrale.
- **Épaules** : Incliner votre dos légèrement vers l'avant, en ramenant vos coudes en arrière, en sentant la tension dans le dos. Se détendre en remettant le dos dans sa position initiale et en laissant tomber les bras sur les jambes.
- **Bras et mains** : les bras reposant sur les jambes, serrer les poings, sentir la tension dans les bras, les avant-bras et les mains. Pour relâcher la tension, desserrer les poings et laisser tomber les doigts sur les jambes.



## ✓ Abdomen

- Contracter les muscles abdominaux, « rentrer le ventre » et ensuite, relâcher.



## ✓ Jambes

- Étirer une jambe en soulevant le pied et en le remontant, ainsi que les orteils, en ressentant la tension dans toute la jambe : fesse, cuisse, genou, mollet et pied. Relâcher lentement, en tournant les orteils vers l'avant et en abaissant la jambe jusqu'à ce que la plante du pied repose sur le sol.
- Faire la même chose avec l'autre jambe.

## - Relaxation mentale :

Dans la troisième phase, la conscience sera concentrée sur l'état de calme. Il peut être utile de visualiser une scène agréable qui englobe différentes sensations. Un bon exemple est de se visualiser allongé sur une plage (en pensant aux couleurs, au bruit des vagues, à la sensation du sable, à l'odeur de la mer, à la chaleur du soleil, à la brise sur la peau)



## - Expression (dessin - pâte à modeler)

Dessiner est une activité qui favorise la communication interpersonnelle, aide à l'extériorisation des émotions et stimule la créativité. Les activités manuelles nous amènent généralement à faire attention à notre corps, à nous installer dans l'ici et maintenant, en laissant derrière nous les soucis et l'anxiété.



