



Prendre soin de soi en tant qu'enseignant.e

AVANT LA CLASSE :

Un enseignant arrive souvent en classe déjà chargé (réunions, fatigue, préoccupations personnelles). Prendre 3 à 5 minutes avant d'entrer dans la salle permet de mieux aborder la journée.

- Respiration consciente : inspirer profondément par le nez, expirer par la bouche, 3 fois. Cela agit directement sur le système nerveux et apaise l'amygdale (centre des émotions).
- Ancrage corporel : poser les deux pieds au sol, redresser la posture, relâcher les épaules. Se rappeler que « mon corps influence mon mental ».
- Intention du jour : choisir un mot ou une qualité que l'on souhaite cultiver aujourd'hui (patience, clarté, calme). Ce mot devient un repère en cas de tension.





Prendre soin de soi en tant qu'enseignant.e

PENDANT LA CLASSE :

Enseigner demande une grande adaptation émotionnelle.

Voici quelques gestes simples à intégrer au quotidien.

- Respirer avant de réagir : avant de répondre à une provocation ou une agitation, prendre une respiration profonde. Cela permet d'activer le cortex préfrontal (raison) avant de laisser l'amygdale (réaction) décider.
- Mini-pauses invisibles :
 - sentir ses pieds au sol
 - desserrer la mâchoire
 - relâcher les épaules

Ces micro-mouvements prennent 10 secondes mais permettent de se recentrer sans interrompre la classe.





Prendre soin de soi en tant qu'enseignant.e

APRÈS LA CLASSE :

Sans moment de transition, la tension de la classe peut “coller” longtemps.

- Décompression rapide : marcher 5 minutes en silence, respirer à la fenêtre, écouter une musique apaisante.
- Bilan positif : noter chaque jour 3 petites réussites ou moments agréables. Cela entraîne le cerveau à remarquer le positif et contrebalance le biais négatif naturel.
- Transition claire : en quittant l'école, se donner un rituel simple (fermer son carnet, ranger ses affaires, respirer profondément) pour symboliser la fin de la journée.

