

## Prendre soin de soi dans cette situation exceptionnelle, quelques pistes pour les enseignants

La situation sanitaire actuelle avec, entre autres conséquences la fermeture des écoles, force à redéfinir, dans une certaine urgence la relation pédagogique.

Cette relation, au cœur du métier de l'enseignant, devient virtuelle, se vit à distance et chamboule nos repères habituels.

En tant qu'enseignant, vous êtes amenés à trouver des façons de garder le lien avec vos élèves, continuer à prendre soin d'eux, en même temps que de votre famille et votre entourage.

Dans ce contexte, on peut se sentir fragilisé et il est d'autant plus important de prendre soin de soi, de s'appuyer sur ses ressources pour vivre et traverser ces périodes troublées.

### Comment accueillir ces moments et activer ses ressources pour vivre et traverser au mieux ces moments ?

#### Voici quelques conseils

#### Quels sont les signes qui peuvent se manifester ?

Face à une situation difficile, on observe souvent ces signes :

- Sommeil difficile, difficultés d'endormissement, cauchemars...
- Sentiment de surcharge
- Sentiment d'impuissance, d'être dépassé par les nouveaux défis
- Irritabilité, nervosité
- Besoin d'isolement et de retrait
- Sentiment d'abattement
- Perte de l'appétit ou troubles de l'alimentation
- ...

Ces signes, bien que désagréables, sont naturels face à la situation difficile actuelle. Par contre, s'ils devaient persister ou s'aggraver au fil des semaines, il est important d'en parler et de chercher du soutien psychologique professionnel.

Les conseils ci-dessous sont des pistes qui permettent de vivre au mieux cette période.

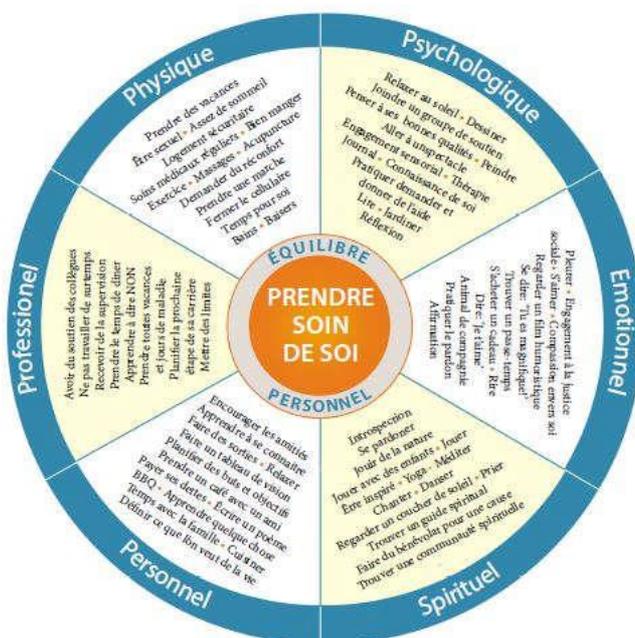
#### Que faire pour les prévenir ou les traverser ?



#### Je prends soin de moi

Je veille à mon **hygiène de vie** : alimentation, exercice physique, sommeil. Je vis autant que possible à des horaires réguliers. Je limite ma consommation d'alcool et de tabac, particulièrement avant le coucher. J'évite les chaînes d'infos en continu, je peux lire les infos sur des applis/sites dédiés fiables.

Je prévois quotidiennement des **activités agréables, qui me ressourcent** : écouter de la musique, un podcast, lire, regarder un film, une série, prendre un bain, téléphoner à un ami... Vous trouverez des suggestions dans la « Roue d'auto-soin » ci-contre et ses formulations québécoises ;-)



Cette roue d'auto-soin a été adaptée et traduite du livre *Saakvitne, Pearlman&Collègues (1996) Transforming Pain : work book on vicarious traumatization*



## Je cherche du soutien social

J'identifie les personnes avec lesquelles je suis à l'aise pour **partager mes émotions**, mes inquiétudes, ma souffrance et aussi les personnes avec lesquelles je ressens des émotions agréables, avec lesquelles je passe facilement de bons moments. Je profite des messageries pour **garder le lien**, je n'hésite pas à les mettre en sourdine si j'en ressens le besoin (notamment pour les groupes de collègues), je garde le contact avec mes proches (appels visio, téléphone, mails...)

Je m'autorise à **exprimer** mes besoins à mes proches, par exemple lorsque je n'ai pas envie de parler, de raconter. Je peux m'inspirer de techniques d'affirmation de soi :

Lorsque...	Décrire la situation qui pose problème	Je me sens...	Décrire son ressenti	J'aimerais...	Exprimer son besoin, Formuler une demande
------------	---	---------------	-------------------------	---------------	---

Par exemple : « Lorsque j'ai préparé les tâches pour mes élèves, je me sens encore un peu dans ma tête au travail, j'aimerais avoir un petit temps au calme pour me reconnecter en prenant une douche »



## En toutes circonstances, je peux pratiquer des exercices de respiration

On utilise la respiration abdominale : l'inspiration se fait par le nez en gonflant le ventre, l'expiration par la bouche comme si on soufflait dans une paille, ou comme si on soufflait sur la flamme d'une bougie juste pour la faire vaciller en creusant le ventre. L'essentiel est de ne pas inspirer davantage qu'on expire (on évite ainsi les effets anxiogènes de l'hyperventilation).

### Exercices de cohérence cardiaque :

- Avec un visuel (il existe des applications pour smartphone comme Respirelax ou d'autres du même type)
- Dans la version gratuite de l'application Petit Bambou, on peut choisir le nombre de cycles respiratoires par minute.
- En comptant jusqu'à 5 sur l'inspiration et jusqu'à 5 sur l'expiration et ce pendant 1 minute.

De multiples exercices de relaxation sont disponibles sur le net, vous en trouvez par exemple sur les liens ci-dessous.

Certains d'entre vous pratiquent peut-être déjà ces exercices avec leur élèves en classe et les ont proposés à distance. N'hésitez pas à pratiquer pour vous des exercices pour adultes !

- Pour pratiquer ces exercices, il faut se mettre dans des conditions favorables à la détente : choisir un **lieu au calme**, faire en sorte de ne pas être dérangé, adopter une posture confortable mais pas avachie, décroiser bras et jambes. Il est normal de partir dans ses pensées, à chaque fois que cela se produit essayer de se recentrer sur ce qu'on entend ou sur sa respiration... C'est aussi un exercice qui développe les capacités attentionnelles ! Ne pas oublier que **la relaxation est avant tout un outil** et pas un but en soi. Avec l'entraînement, il devient de plus en plus facile de se détendre. Il est conseillé de choisir un moment pour s'exercer, chaque jour, par exemple au réveil. Ne pas hésiter à tester différentes approches pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Fatigue, accueil des sensations corporelles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FU1839S7hb0">https://www.youtube.com/watch?v=FU1839S7hb0</a> <a href="https://wetransfer.com/downloads/616c2158689f015d44a2c3d7a942dec620160112213756/8d6163">https://wetransfer.com/downloads/616c2158689f015d44a2c3d7a942dec620160112213756/8d6163</a> <a href="https://sites.uclouvain.be/mindfulness/mp3/BalayageCorporel.mp3">https://sites.uclouvain.be/mindfulness/mp3/BalayageCorporel.mp3</a>
Gestion des émotions	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DXUt0ZzCmRg">https://www.youtube.com/watch?v=DXUt0ZzCmRg</a> <a href="https://wetransfer.com/downloads/e95c87a6edf950a021d5afdb92831eed20160112230832/c61ec9">https://wetransfer.com/downloads/e95c87a6edf950a021d5afdb92831eed20160112230832/c61ec9</a>
Sensations douloureuses, désagréables	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GQSVqNf8dCO">https://www.youtube.com/watch?v=GQSVqNf8dCO</a> <a href="https://wetransfer.com/downloads/d427ddb73a43ea51f1aba551eee805620160108230540/b5f670">https://wetransfer.com/downloads/d427ddb73a43ea51f1aba551eee805620160108230540/b5f670</a>
Ruminations, pensées	<a href="https://stephanypelissolo.wetransfer.com/downloads/a6d8f4412bf9fe56fc93a16a5ea35b8a20171230144037/05b aa7">https://stephanypelissolo.wetransfer.com/downloads/a6d8f4412bf9fe56fc93a16a5ea35b8a20171230144037/05b aa7</a>
Se sentir solide dans la tourmente	<a href="https://wetransfer.com/downloads/343a9ae71cf1fc840ee076897a56527520160516163158/3a7a18">https://wetransfer.com/downloads/343a9ae71cf1fc840ee076897a56527520160516163158/3a7a18</a>
Sites avec de nombreuses ressources à tester	<a href="http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1">http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1</a> <a href="https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php">https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php</a> <a href="https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio">https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio</a> <a href="https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees">https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees</a> Petit Bambou : possibilité d'avoir un accès gratuit pendant 3 mois pour les soignants APHP

### J'active mes ressources et je cherche le potentiel positif !

Toute situation, quelque soit sa dureté, possède un potentiel positif à extraire. Plus que jamais, dans ce contexte si particulier, il est important d'utiliser ou activer vos ressources personnelles, vos forces, véritables boucliers contre l'adversité.

- Je réfléchis à mes ressources, mes forces, je les identifie et je me fonde sur elles pour faire face à la situation (ce site permet d'identifier ses forces en français <https://www.viacharacter.org> ).
- Tous les soirs, avant de m'endormir, j'identifie 3 moments positifs de la journée et je remercie de les avoir vécus (cela peut aussi se faire en famille). Mon sommeil s'en trouvera amélioré.

## Prenez soin de vous et de votre famille !

*Conseils adaptés d'un document édité par H. Poncet-Kalifa, psychologue, Dr. C. Stordeur, pédopsychiatre à l'hôpital Robert-Debré à Paris, complétés par Isabelle Bétrisey, psychologue, professeure à la HEPVS.*