



ACT 4 CONSENT

WP2 CPD Formation pour les éducateurs et les conseillers scolaires

Plan de leçon

Module 2 – **Techniques d'autosoins pour les enseignants**

Developpé par JFV-PCH



Co-funded by
the European Union

Module	Module 2 – Self-Care for Teachers
Groupe cible	Enseignants d'élèves âgés de 14 à 18 ans
Objectif	Aider les enseignants à prendre soin d'eux-mêmes lorsqu'ils abordent ce sujet avec leurs élèves.
Durée	FàF – 2 Heures (2x45 minutes) EAD - 3 Heures (3x45 minutes)
Objectifs d'apprentissage	<p><u>Connaissances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre la définition de l'autosoin et son importance dans l'enseignement et le conseil. • Identifier les signes de stress émotionnel et psychologique chez soi. • Comprendre les stratégies de gestion des émotions lors de discussions sur des sujets sensibles tels que le consentement. <p><u>Compétences :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer l'efficacité des soins personnels sur les performances professionnelles. • Reconnaître l'importance de prendre soin de soi lorsqu'on aborde des sujets délicats tels que le consentement avec les étudiants. • Développer des stratégies d'autosoins pour maintenir le bien-être personnel et la résilience lorsqu'il s'agit d'aborder avec les étudiants des questions liées au consentement. <p><u>Attitudes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprécier la valeur de l'autosoin sur les performances professionnelles. • Développer une attitude positive à l'égard de l'utilisation de stratégies d'autosoins. • Être disposé à utiliser des stratégies d'autosoins.
Sujets	<ul style="list-style-type: none"> • Autosoins pour les enseignants lors de l'enseignement du consentement. • Traiter de sujets sensibles en classe.
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> • Vous aurez besoin d'une salle avec des chaises et des tables, d'ordinateurs et d'un projecteur. • Le module comprend un exercice de marche en plein

	<p>air. Recherchez un bon itinéraire pour les participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jetez un coup d'œil au programme : voulez-vous le présenter tel quel ou en extraire des exercices spécifiques ? • Prévoyez des pauses si nécessaire.
--	---

Plan de course n présentiel

N.	Thèmes/activités	Durée (en minutes)	Méthodes	Équipement et matériel
1	<p>Introduction au module Objectifs : Bienvenue, présentation de l'objectif, de la structure et des résultats d'apprentissage du module.</p>	5 minutes	Présentation	Ordinateur portable Projecteur Présentation PowerPoint
2	<p>Définition et importance de l'autosoins Objectifs : - Définir l'autosoins. - Expliquer la nécessité de prendre soin de soi dans l'enseignement et le conseil. - Aborder les défis liés à la discussion de sujets sensibles tels que le consentement.</p>	10 minutes	Présentation	Ordinateur portable Projecteur Présentation PowerPoint
3	<p>Stratégies d'autosoins Objectifs : Apprendre les différents domaines et aspects de l'autosoins (esprit, corps, émotions) et faire un exercice pratique pour chaque domaine.</p> <p>Activités : - Autosoins mentaux. Pratique de la pleine conscience (10 min) - Autosoins physiques. Marcher et parler (30 min) - Autosoins émotionnels. Fixation de limites (30 min)</p>	70 minutes	Présentation Discussion en groupe	Ordinateur portable Projecteur Présentation PowerPoint

4	Activité d'évaluation et conclusion	5 minutes	Présentation	Ordinateur portable
5	2 références et ressources utiles pour la poursuite de l'apprentissage			Projecteur Présentation PowerPoint
Durée totale		2h (1 heure académique = 45 min)		
Matériel pédagogique pour l'enseignement en présentiel	Présentation PowerPoint, Plan du cours			
Ressources	Ordinateur, vidéoprojecteur, écran, tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc, marqueurs			
Apprentissage autodirigé	<p>1. Stress et stratégies d'autosoins Signes et conséquences d'une prise en charge insuffisante de soi Activité : Quiz sur le burn out et le bien-être avec réflexion Activité : Micro habitudes d'autosoins au cours d'une journée de travail</p> <p>2. L'impact des soins personnels sur la performance Activité : - Lecture d'études pour ancrer la compréhension personnelle dans la science. - Examiner le matériel disponible en ligne et s'en inspirer pour prendre soin de soi en tant qu'enseignant.</p> <p>3. Gérer les émotions et les sujets sensibles en classe et favoriser un environnement de soutien en classe. En savoir plus sur la régulation émotionnelle de soi-même et des émotions en classe. Activité : Réflexion sur votre approche personnelle de la gestion de la classe et sur les améliorations possibles.</p> <p>4. Récapitulation et auto-évaluation</p>			

Apprentissage en présentiel (PPT n.1)

1. Introduction au module

Objectifs : Bienvenue, présentation de l'objectif et des résultats d'apprentissage du module (5 minutes)

« Commençons par le module 2 de ce cours sur le consentement !

Objectif principal

« Aujourd'hui, il s'agit de prendre soin de soi en tant qu'enseignant. Nous allons voir comment vous pouvez prendre soin de vous pour rester en bonne santé et résilient tout en soutenant vos élèves. Nous verrons également ce qu'il faut faire en cas de malaise et le lien entre consentement et bien-être. L'objectif principal est de vous aider à prendre soin de vous lorsque vous abordez le sujet du consentement avec vos élèves.

Résultats d'apprentissage

Lisez la structure du module et encouragez vos apprenants à s'engager dans l'apprentissage autodirigé après avoir terminé le programme en présentiel. Si possible, vous pouvez leur offrir la possibilité de vous contacter s'ils ont des questions.

« À la fin de ce module, vous (1) connaîtrez la définition de l'autosoin et son importance dans l'enseignement et le conseil, (2) serez capable de reconnaître les signes de détresse émotionnelle et psychologique chez vous, et (3) comprendrez les stratégies de gestion des émotions lorsque vous abordez des sujets sensibles tels que le consentement (connaissances).

Vous serez en mesure d'évaluer l'efficacité des soins personnels sur les performances professionnelles, de reconnaître l'importance des soins personnels lorsque vous abordez des sujets sensibles tels que le consentement avec les étudiants, et de disposer des outils nécessaires pour développer des stratégies de soins personnels afin de préserver votre bien-être personnel et votre résilience lorsque vous abordez des sujets liés au consentement avec les étudiants (compétences).

Vous aurez une nouvelle appréciation de la valeur de l'autosoin par rapport à la performance professionnelle, une attitude positive vis-à-vis de l'utilisation de stratégies d'autosoin et une volonté d'apprendre à prendre soin de soi.

2. Définition et importance de l'autosoin

Objectifs :

- Définir l'autosoin.
- Expliquer la nécessité de l'autosoin dans le cadre de l'enseignement et de l'assistance.
- Aborder les défis liés à la discussion de sujets sensibles tels que le consentement. (10 minutes)

Qu'est-ce que l'autosoin ?

"Selon l'Organisation mondiale de la santé, "l'autosoin est la capacité des individus, des familles et des communautés à promouvoir la santé, à prévenir les maladies, à préserver la santé et à faire face à la maladie et au handicap, avec ou sans le soutien d'un agent de santé". (OMS, 2024). Par définition, l'autosoin est une compétence qui peut être acquise - c'est quelque chose que nous pouvons tous apprendre et améliorer. Non seulement nous devons apprendre à prendre soin de nous-mêmes en tant qu'individus, mais nous devons également apprendre à prendre soin les uns des autres au sein de groupes, tels que l'école dans son ensemble, en tant que collègues et au sein d'une classe. Prendre soin de soi est à la fois une mesure proactive pour nous garder en sécurité et en bonne santé et un outil important lorsque nous sommes malades pour soutenir notre parcours de guérison. Cela peut se faire avec le soutien d'un professionnel de la santé ou d'autres groupes ou individus de notre réseau.

Dans les prochaines diapositives, nous verrons ce que cela signifie."

Importance de l'autosoin dans l'enseignement du consentement

"Tout d'abord, examinons pourquoi l'autosoin devient particulièrement important en tant qu'enseignant et lors de l'enseignement du consentement.

Le métier d'enseignant peut être à la fois particulièrement gratifiant mais aussi très stressant (Redín & Erro-Garcés, 2019). Cela peut s'intensifier lorsque vous abordez le sujet du consentement".

1. **Le consentement est influencé par des aspects culturels et religieux. Il touche aux normes, aux tabous et aux relations sexuelles.** Il peut être difficile pour beaucoup d'en parler ouvertement et il vous incombe, en tant qu'enseignant, de créer un environnement sûr et positif et la bonne dynamique de groupe pour y parvenir. Cela peut être une lourde responsabilité. Vous ne voulez pas non plus que la conversation s'oriente dans une direction indésirable. Vous avez donc une certaine responsabilité à assumer.
2. **Le consentement touche à vos expériences personnelles, à vos valeurs et à vos traumatismes.** En effet, les traumatismes de l'enfance peuvent être évoqués et vous pouvez avoir du mal à aborder le sujet d'un point de vue émotionnel. Il se peut également que vous ayez plusieurs opinions, valeurs et expériences personnelles qui vous empêchent d'aborder le sujet de manière neutre. Vous pouvez avoir des préjugés sur les femmes, les hommes ou certains types de relations ou de sexualités. Vous pouvez également éprouver des difficultés à enseigner le consentement dans les relations sexuelles en raison d'un manque d'expérience personnelle ou d'un sentiment de honte ou de tabou, qui trouve ses racines dans votre enfance ou vos croyances religieuses.
3. **Par ailleurs, vos élèves seront influencés par leurs expériences, leurs valeurs et leurs traumatismes.** L'adolescence est le moment privilégié pour explorer le consentement, la sexualité et les limites. Les jeunes adultes essaient de trouver leur voie et de savoir ce qui est bien et acceptable pour eux, tout en étant influencés par les valeurs et les commentaires de leur famille, de leurs amis, de leur communauté et de leurs idoles (Williams, 2018). C'est aussi souvent une période où les jeunes se sentent mal à l'aise pour parler ouvertement de leurs pensées inachevées.
4. **Le consentement est un sujet qui vous touchera, vous et vos élèves, en classe et en dehors.** Il se peut qu'un élève vous aborde après le cours et vous raconte des histoires personnelles qui peuvent inclure la violence, les abus sexuels, les traumatismes personnels, la toxicomanie, la pression des pairs, les normes culturelles et plus encore.

En tant que tel, le sujet peut donner à votre travail une dimension supplémentaire qui sera gratifiante et précieuse, mais qui vous obligera également à prendre soin de vous.

3. Stratégies d'autosoin

Objectifs : Apprendre les trois domaines de l'autosoin (esprit, corps, émotions) et faire un exercice pratique pour chaque domaine. (70 minutes).

"Comment prenons-nous soin de nous-mêmes ? Vous avez certainement intégré dans votre routine quotidienne des choses qui vous aident à rester en bonne santé et à être heureux. Cependant, à mesure que nous traversons les différentes étapes et les défis de la vie, nous devons apprendre et réapprendre à prendre soin de nous-mêmes.

Beaucoup d'entre nous ont tendance à utiliser des mécanismes d'adaptation destructeurs lorsqu'ils se trouvent dans des situations inconfortables. Nous avons recours à de mauvaises habitudes alimentaires, nous faisons moins d'exercice, nous nous isolons ou ne parlons pas, et nous nous abrutissons avec de l'alcool, notre téléphone portable ou la télévision. Après une dure journée de travail, il est facile de se réfugier dans le canapé au lieu d'aller se promener dans la nature, même si l'on sait intellectuellement que cela nous aiderait à nous sentir mieux.

L'autosoin comprend une gestion proactive du stress, qui nous rend plus résistants. Cela nous permet d'accepter davantage d'"influences négatives" avant qu'elles ne nous affectent personnellement. L'autosoin nous aide également à rester à l'écoute de nos besoins, à rester vigilants et à développer des mécanismes d'adaptation positifs lorsque nous ne nous sentons pas bien.

Nous allons maintenant nous pencher sur les trois domaines de l'autosoin : mental, physique et émotionnel. Pour chaque domaine, nous ferons un petit exercice. Au fil des exercices, vous pourrez réfléchir aux idées et aux impulsions que vous souhaiteriez ajouter à votre répertoire d'autosoins. Ces exercices peuvent également être utilisés avec vos élèves".

Autosoin mental

L'autogestion mentale englobe :

- La résilience et la pleine conscience
- L'emploi et les loisirs
- Obtenir de l'aide auprès de professionnels et d'autres personnes

Définition de la résilience : "Selon le dictionnaire Oxford, "la résilience est la capacité de résister aux difficultés et de s'en remettre". Il s'agit d'une résistance et d'une flexibilité qui permettent de vivre et de s'adapter aux changements et aux défis sans être blessé au plus profond de soi.

Définition de la pleine conscience : "La pleine conscience provient de la pratique bouddhiste de la méditation et implique d'être présent et conscient dans l'instant. Elle consiste à être conscient de ses pensées, de ses sentiments, de ses sensations corporelles et de son environnement, dans une optique d'amour et d'acceptation.

Regardez la vidéo sur la résilience et la pleine conscience pour laisser un peu d'espace et d'idées à vos apprenants afin qu'ils adoptent le concept :

- Des milliers d'études ont été menées sur les effets positifs de la pratique de la pleine conscience. Elle peut améliorer tous les aspects de la vie et contribuer à la résilience.
- La pleine conscience peut modifier notre cerveau, en améliorant l'apprentissage, l'attention, la mémoire, la régulation des émotions et l'empathie. Une plus grande empathie mène à la compassion de soi et à l'aide aux autres. Essayez une pratique de pleine conscience au début de la classe et voyez comment elle affecte vos élèves.
- Augmenter les émotions positives et diminuer le stress et les émotions négatives.
- Réduire la probabilité de développer et aider à traiter des conditions telles que la toxicomanie et les maladies mentales.
- Des recherches menées dans des écoles ont montré que la pratique de la pleine conscience en classe réduit l'agressivité, les problèmes de comportement et la dépression chez les élèves, et améliore leur joie de vivre, leur autorégulation et leurs capacités d'attention. Les enseignants formés à la pleine conscience ont une tension artérielle plus basse, moins d'anxiété et d'urgence, une plus grande compassion et enseignent plus efficacement.

(Université de Berkley, 2024)

Activité 1 : Exercice de pleine conscience

Les exercices de pleine conscience se concentrent généralement sur (1) la respiration, (2) l'environnement - comme les pièces - (3) le corps - comme le balayage corporel ou la pleine conscience - l'observation et le lâcher-prise. Voici deux exemples d'exercices de pleine conscience que vous pouvez essayer en classe. Nous avons choisi des exercices qui conviennent aux adultes, mais que vos formateurs peuvent également utiliser dans des cours avec des jeunes.

Le silence et les exercices de respiration peuvent parfois déclencher des émotions fortes, en particulier chez ceux qui ont vécu une forme de traumatisme. Il est donc important de faire en sorte que la pleine conscience soit accueillante. Vous pouvez proposer des alternatives si les apprenants se sentent mal à l'aise. Ils peuvent garder les yeux ouverts, fredonner au lieu de se concentrer sur leur respiration, ou faire un exercice de balayage du corps (BENEFIT, 2024).

Dans la boîte à outils BENEFIT, dans le module sur la pleine conscience (<https://benefitproject.org/toolkit/>) vous trouverez d'autres activités à essayer et à recommander à vos apprenants.

Exercice 1 : Exercice de respiration avec les doigts

Conseils pour la facilitation

La respiration avec les doigts est un outil puissant pour enseigner la pleine conscience - et elle présente de nombreux avantages. Non seulement elle nous connecte aux différentes sensations du corps (comme le toucher), mais elle cultive également la patience, la présence et la concentration. De plus, cette pratique vous aide à percevoir les signes physiques subtils, tels que la tension ou le stress, qui peuvent apparaître lorsque vous ne vous sentez pas calme ou détendu. Expliquez ces avantages avant de commencer l'exercice. Vous pouvez imprimer et distribuer l'exercice au groupe et l'encourager à s'exercer seul.

Les étapes ci-dessous expliquent l'exercice. Vous pouvez également diriger l'ensemble de la séance - fermez les yeux et modérez au fur et à mesure de l'exercice

: "inspirez - tracez votre pouce de la racine à la pointe, expirez - tracez votre pouce jusqu'à la paume" et ainsi de suite.

Étape 1 : Commencez par vous tenir debout ou assis, les pieds posés sur le sol ou croisés au niveau des chevilles (selon ce qui vous semble le plus confortable). Respirez profondément par le nez, puis expirez par la bouche.

Étape 2 : Une fois que vous avez pris le rythme de votre respiration, utilisez votre index pour tracer le contour de chaque doigt de la main opposée. À l'inspiration, tracez l'extérieur de votre pouce gauche avec votre index droit. À l'expiration, tracez le long de l'autre côté. L'objectif est de faire correspondre le mouvement à votre respiration.

Étape 3 : Continuez à tracer jusqu'à ce que vous atteigniez l'auriculaire avant de recommencer avec l'autre main ; puis répétez plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu. Notez ce que vous ressentez ensuite.

Questions de réflexion

Demandez aux participants :

- Comment vous sentez-vous directement après l'exercice ? Vous sentez-vous différent de comment vous étiez avant de commencer ?
- Quelles sont les sensations physiques que vous remarquez dans votre corps pendant et après l'exercice ?
- Que s'est-il passé au niveau de la respiration lorsque vous vous êtes concentré sur celle-ci ? Votre respiration s'est-elle ralentie ?
- Quand pourriez-vous utiliser cette technique au cours de la journée ?

Exercice 2 : pratique respiratoire du chocolat chaud

Conseils de facilitation

Pour certaines personnes, la respiration est un point d'ancrage intéressant à utiliser car elle change constamment - de l'inspiration à l'expiration, puis à l'inspiration - et nous pouvons observer ce flux avec notre conscience en y portant notre attention pour nous ancrer. Vous pouvez soit laisser les apprenants laisser leur respiration s'écouler naturellement, soit les encourager à allonger leur respiration vers l'extérieur. Cela a un effet déstressant sur le système nerveux.

Étape 1 : Imaginez que vous avez une tasse de chocolat chaud qui sent très bon mais qui est trop chaud pour être bu.

Étape 2 : En la tenant dans vos mains, vous pouvez respirer par le nez pour la sentir, puis souffler très doucement dessus pour le refroidir.

Étape 3 : Essayez de faire cela plusieurs fois maintenant. Inspirez par le nez pour le sentir, puis soufflez doucement dessus pour le refroidir.

Attention à ne pas l'éclabousser !

Ce que beaucoup de personnes constatent avec ce type de respiration, c'est qu'il calme leur système. Les apprenants ne remarqueront peut-être rien la première fois, mais s'ils s'exercent de manière répétée, ils constateront peut-être un effet apaisant rapide.

Questions de réflexion

- Comment vous sentez-vous directement après l'exercice ? Vous sentez-vous différent de comment vous étiez avant de commencer ?
- Quelles sont les sensations physiques que vous remarquez dans votre corps pendant et après l'exercice ?
- Que s'est-il passé au niveau de la respiration lorsque vous vous êtes concentré sur celle-ci ? Votre respiration s'est-elle ralentie ?
- Quand pourriez-vous utiliser cette technique au cours de la journée ?

Le deuxième aspect de l'autosoins mental est l'occupation. Il s'agit d'avoir des activités qui ont un sens pour soi. Différents types de travail peuvent répondre à différents besoins. Certains sont faits pour notre plaisir personnel, d'autres sont socialement gratifiants, d'autres encore répondent à nos besoins fondamentaux, comme le fait d'avoir un revenu. Nous avons généralement besoin de plusieurs rôles et tâches différents au travail, avec notre famille et nos amis, ou dans notre communauté en général, pour nous donner un sens. L'isolement et le sentiment d'indignité peuvent constituer un cercle vicieux, conduisant à un isolement de plus en plus grand, au point qu'il est difficile de se reconnecter à la société et de retrouver l'estime de soi.

Une partie importante de l'autosoin mental consiste à obtenir de l'aide. Plus généralement, il s'agit de tendre la main et de rester en contact avec son réseau social. Il est important de maintenir des liens d'amitié et de famille et de parler ouvertement de ses sentiments et de ses problèmes. Demander et donner de l'aide devrait faire partie intégrante de notre vie. Pourtant, c'est une chose que beaucoup de gens trouvent difficile.

Les sentiments et la santé mentale sont souvent stigmatisés. Pourtant, environ 50 % d'entre nous connaîtront un jour ou l'autre un problème de santé mentale tel que la dépression ou l'anxiété. Les maladies mentales les plus courantes chez les femmes dans le monde sont la dépression, l'anxiété/phobie et le syndrome de stress post-traumatique. Chez les hommes, il s'agit de l'abus d'alcool, de la dépression et de l'anxiété/phobie (Queensland Brain Institute, 2023).

Apprendre à parler des petits problèmes est un excellent moyen de prévenir les problèmes plus graves ou de les reconnaître plus tôt. Il est également important d'obtenir l'aide d'un professionnel de la santé en cas de besoin. La plupart d'entre nous bénéficieraient certainement de visites régulières chez un psychologue. Lorsque nous sommes vraiment malades, il est important de ne pas laisser la peur ou la stigmatisation nous empêcher d'obtenir de l'aide et, si nécessaire, de prendre des médicaments.

Autosoin physique

L'autosoin physique consiste à prendre soin de notre corps.

Pour vivre en bonne santé, il faut dormir et se reposer suffisamment. Cela permet à votre système immunitaire de rester fort, de restaurer et de reconstruire votre corps après un exercice ou une blessure, et de vous rendre résilient. Si vous ne dormez pas suffisamment, votre taux de ghréline (Thomas, 2019), l'hormone de la faim, augmente, ce qui vous pousse à trop manger, en particulier des aliments riches en glucides et en graisses. Le sommeil est un élément essentiel d'une bonne alimentation et de la gestion du poids.

Comme vous le savez, les facteurs mentaux, physiques et émotionnels sont inextricablement liés et ne peuvent être séparés. L'activité physique et le sport nous aident à réguler nos émotions (Liu et al, 2022) et à renforcer notre esprit (Mental Health Foundation, 2021). La douleur physique et les blessures nous affaiblissent également sur le plan mental et émotionnel. Entre 35 et 45 % des patients souffrant de douleurs chroniques souffrent de dépression (American Psychiatric Association, 2020).

Il est important de suivre vos soins préventifs et de consulter votre médecin si vous avez des symptômes qui indiquent que quelque chose ne va pas. Si vous avez du mal à le faire, il est temps de prendre les choses en main. Réfléchissez aux raisons qui vous poussent à le faire et trouvez un moyen d'y parvenir. Par exemple, si vous avez peur d'aller chez le dentiste, vous pourriez consulter un thérapeute pour travailler sur votre anxiété. Vous pouvez également travailler avec un dentiste qui a de l'expérience dans ce domaine et qui est prêt à vous rencontrer là où vous êtes. Emmenez un proche à vos rendez-vous, qui pourra vous soutenir et vous aider à vous exprimer.

Activité 2 : Marcher et parler

Introduction de la tâche

"L'exercice physique est bon pour nous. Il nous aide à rester en forme et en bonne santé, et nous aide sur le plan émotionnel et mental. Nous traitons également mieux les informations lorsque nous sommes en mouvement. Il est plus facile de discuter de questions difficiles lorsque l'on marche côte à côte. Il y a moins de confrontation que lorsque l'on est assis l'un en face de l'autre, et l'adrénaline qui provient de l'anxiété peut être canalisée dans la marche, ce qui facilite la communication. Le silence est également plus confortable (Holistic Consultation, 2023).

La prochaine fois que vous voudrez parler à quelqu'un de quelque chose d'important, invitez-le à faire une petite promenade. Il peut s'agir d'un collègue, d'un étudiant, d'un membre de la famille ou d'un ami. Une promenade peut également stimuler la créativité, vous réveiller et développer vos relations. Elle peut briser la monotonie du travail à l'intérieur".

La tâche

"Vous travaillerez en équipes de deux. Décidez de votre itinéraire avant de vous mettre en route afin de pouvoir vous concentrer sur votre discussion pendant que vous marchez. Décidez ensuite de la manière dont vous allez consigner les résultats de votre réunion. Vous pouvez utiliser un dictaphone, un téléphone, un stylo et du papier ou vous fier à votre mémoire.

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez être actif tout au long de votre journée de travail. Que pouvez-vous faire avant le travail, pendant les cours, pendant les pauses, l'après-midi et le soir pour rester actif et en bonne santé ? Partagez vos habitudes et vos idées.

Questions de réflexion

Une fois la marche et la discussion terminées, organisez une brève séance de débriefing. Posez des questions telles que :

- Quelles idées avez-vous recueillies au cours de votre promenade et de votre entretien ? Y a-t-il eu quelque chose de nouveau que vous aimeriez essayer ?
- Comment avez-vous trouvé le format des promenades et des discussions ? Comment pourriez-vous le mettre en œuvre dans votre vie professionnelle ?

Vous pouvez recueillir les idées des participants sur un tableau blanc ou à l'aide d'un autre outil. Enfin, proposez un résumé et une conclusion.

Autosoin émotionnel

"L'autosoin émotionnel est la troisième pierre angulaire de l'autosoin ».

Elle implique de fixer et de maintenir des limites saines et une bonne communication. L'autoprise en charge émotionnelle consiste également à nourrir ses sentiments de gratitude, de joie et d'autres émotions positives, et à être capable de les maintenir quelles que soient les circonstances extérieures.

L'autoprise en charge émotionnelle consiste également à reconnaître et à nourrir nos côtés émotionnels, spirituels, intuitifs et créatifs. Dans la vie de tous les jours, il peut être facile de nier l'importance ou même la prédominance de ces aspects de nous-mêmes. Ce sont des aspects de nous qui ont besoin d'espace, de temps pour respirer et pour être ressentis. Ce sont des aspects qui ne sont pas toujours fondés sur le plan

académique ou logique, mais que nous ressentons tous et qui requièrent donc notre confiance.

Le COVID nous a montré les effets de l'isolement social, de la maladie et des restrictions de la liberté personnelle sur les personnes, en particulier les enfants et les jeunes (Ahmend, et. Al., 2023). Certains signes indiquent que les problèmes de santé mentale continueront de croître à mesure que notre monde deviendra plus rapide et plus complexe. Apprendre à prendre soin de soi sur le plan émotionnel est le moyen de rester en vie et de renforcer sa résilience.

Dans les prochains modules, vous apprendrez et réfléchirez davantage sur certaines de ces questions. Mais pour l'instant, gardez à l'esprit que le temps passé sur ces sujets est un temps précieux. Vous pouvez le faire en toute bonne conscience et devriez probablement essayer de trouver plus de temps pour vous y ouvrir.

Activité 3 : Fixer des limites

1. Former une équipe

Formez des équipes de deux personnes et distribuez les sujets. Ceux-ci doivent être distribués aux équipes par ordre d'importance. Si vous n'avez pas assez d'équipes pour couvrir tous les sujets, commencez par distribuer les premiers sujets. Vous pouvez également envisager de faire travailler les apprenants individuellement plutôt qu'en équipes de deux.

Questions de recherche:

- 1) Que sont les limites et pourquoi sont-elles importantes ?
En quoi les limites sont-elles utiles, qu'est-ce qu'elles font sur le plan personnel et comment vous aident-elles au travail ?
- 2) Comment fixer et maintenir des limites ?
Définir les limites, les consigner par écrit, communiquer et les protéger.
- 3) Comment dire "non" ?
Comment exprimer un "non" avec des mots ? Quelles sont les choses à faire et à ne pas faire ? Existe-t-il d'autres moyens de résoudre les demandes que de "simplement" dire "non" ?
- 4) Recueil d'exemples de limites pour les enseignants. Peut-on les classer par catégories ?
- 5) Mon aperçu des limites.
Comment définir et consolider les limites ? Partagez vos idées et peut-être même un modèle. Vous pouvez avoir vos propres idées ou en trouver en ligne.

2. Recherche et brainstorming

Laissez à la classe 15 minutes pour faire des recherches et un brainstorming sur leur sujet. Faites le tour des participants et voyez s'ils ont besoin d'aide pour faire leurs recherches ou préparer leur présentation.

3. Présentation

Chaque groupe dispose de quelques minutes pour présenter ses idées. Après chaque présentation, ouvrez la discussion (voir ci-dessous). Veillez à gérer le temps de manière à ce que chacun ait le temps de présenter et de contribuer.

4. Discussion et transfert

Que pensent les autres de vos découvertes ? Comment pouvez-vous les intégrer dans votre pratique quotidienne au travail ?

Vous pouvez utiliser ce guide comme référence pour entamer une conversation sur les limites avec le groupe et suggérer des points supplémentaires : <https://teachershub.educationsupport.org.uk/sites/default/files/2021-09/Setting%20Boundaries.pdf>

Les points les plus importants du document figurent également sur les diapositives PowerPoint.

4. Activité d'évaluation et conclusion

Questions à choix multiples

- 1. Quelle affirmation concernant l'autosoin est fautive ?**
 - a) L'autosoin vous aide à faire face à la maladie et au handicap
 - b) L'autosoin contribue à promouvoir et à maintenir la santé
 - c) Les autosoins ne concernent que les individus
 - d) L'autosoin peut être pratiqué avec ou sans l'aide d'un agent de santé

- 2. Quelle affirmation concernant l'autosoin est fautive ?**
 - a) L'enseignement du consentement affecte l'enseignant plus que les élèves, c'est pourquoi les enseignants doivent être particulièrement attentifs.
 - b) L'enseignement du consentement touche aux systèmes de valeurs, aux normes et à la stigmatisation de l'enseignant et des élèves. Il peut être difficile de s'y retrouver.
 - c) L'enseignement du consentement peut être émotionnel. Il peut toucher à des traumatismes personnels, tant chez les élèves que chez vous.
 - d) Enseigner le consentement peut vous amener à être approché par des étudiants en dehors de la classe qui ont besoin de partager et d'obtenir des conseils.

- 3. Quel n'est pas le résultat connu d'une pratique de la pleine conscience ?**
 - a) Une meilleure santé physique, comme une baisse de la tension artérielle.
 - b) Amélioration de l'empathie, de la régulation émotionnelle et de la résilience.
 - c) L'amélioration de la concentration, de l'attention et de la mémoire.
 - d) Augmentation du tonus musculaire.

- 4. Quel n'est pas le bénéfice d'une promenade dans la nature ?**
 - a) Marcher et passer du temps à l'extérieur est bénéfique sur le plan mental et physique.
 - b) La marche et les discussions sont un format idéal pour la rencontre de groupes plus importants.
 - c) La marche peut vous réveiller et vous permettre de faire une pause dans un travail monotone à l'intérieur.
 - d) Marcher et passer du temps en plein air est bénéfique sur le plan mental et physique.

- 5. Quel conseil ne donneriez-vous pas pour la fixation des limites ?**
 - a) Faites confiance à votre instinct. Si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas au travail, vérifiez vos limites - avez-vous besoin de les redéfinir ou de mieux les respecter ?
 - b) Soyez fier de vos limites et ne vous en cachez pas. Dire "non", c'est dire "oui" à autre chose.
 - c) En étant prévisible, il est plus facile pour les autres de respecter vos limites.
 - d) Les élèves ne devraient pas être autorisés à partager des problèmes personnels avec leurs enseignants. Il y a d'autres professionnels à l'école pour cela.

5. Deux références et ressources utiles pour approfondir l'apprentissage

Exercices de pleine conscience pour les enseignants et les jeunes

BENEFIT Project. Toolkit (2023). <https://benefitproject.org/toolkit/> [consulté le 2024/07/15].

Lignes directrices sur les limites à respecter par les enseignants

Teachers Hub – Education Support (2021). Setting boundaries: A guide for staff in Schools. <https://teachershub.educationsupport.org.uk/sites/default/files/2021-09/Setting%20Boundaries.pdf> [consulté le 2024/07/15].

Contenu pour l'auto-apprentissage (PPT n.2)

1. Introduction au module

Contenu

Le contenu de l'auto-apprentissage est divisé en trois unités principales et se termine par une brève évaluation de révision. Les enseignants peuvent parcourir le contenu à leur propre rythme. Ils peuvent se concentrer sur les points les plus pertinents pour eux et omettre, par exemple, l'unité 2 s'ils le jugent nécessaire. Vous pouvez organiser une brève présentation du contenu afin que les enseignants sachent à quoi s'attendre et comment commencer.

	Thèmes	Format
Unité 1a (10m)	<ol style="list-style-type: none">1. Conséquences de l'absence de soins personnels lors de l'enseignement du consentement.2. Identifier les signes de stress émotionnel et psychologique chez soi.	Introduction Activité : Burnout quiz
Unité 1b (30m)	Poursuite du développement de stratégies d'autosoins.	Lire et écrire Activité : Les micro-habitudes de l'autosoin
Unité 2 (45m)	Autres lectures, ressources et données sur l'influence des soins personnels sur les performances.	Lire et écrire Activité : Ecriture pour l'auto-réflexion
Unité 3 (45m)	<ol style="list-style-type: none">1. Stratégies de gestion des émotions lors de discussions sur des sujets sensibles tels que le consentement.2. Favoriser un environnement de classe propice à l'éducation au consentement.	Lecture, Vidéo Activité : Réflexion sur la gestion de la classe
(5m)	Évaluation et ressources	Écriture Activité : Récapitulation et auto-réflexion Liste de références

Objectifs principaux

Les principaux objectifs de ce cours sont les suivants :

- approfondir la conscience de soi et les compétences personnelles en matière d'autosoins
- améliorer la connaissance de la relation entre l'éducation au consentement et les soins personnels et

- améliorer les compétences de gestion de la classe en ce qui concerne le consentement, les émotions et le bien-être..

Méthode

Le contenu est basé sur la lecture individuelle, la prise de notes et la réflexion.

2. Unité 1 : Stress et stratégies d'autogestion de la santé

Introduction

Objectif : Comprendre comment enseigner le consentement peut contribuer au stress et mieux comprendre pourquoi il est essentiel de prendre soin de soi.

Ce cours commence par la conceptualisation des scénarios susceptibles de déclencher une réaction au stress et de ce à quoi cette réaction peut ressembler. Il passe ensuite à un questionnaire sur l'épuisement professionnel qui permet à l'apprenant de vérifier s'il souffre déjà des signes graves de stress.

Sujets déclenchant une réaction de stress	Réactions possibles
Histoires de traumatismes (en cours)	Vous sentez que vous devez sauver la personne tout de suite. Votre tête se remplit de pensées que vous ramenez chez vous. Cela peut conduire à d'autres vieilles blessures. Vous ressentez de la pression et de la tristesse .
Bouleversement de la classe. Les élèves peuvent se sentir gênés par le sujet ou succomber à la pression de leurs pairs, ce qui crée un environnement toxique en classe.	Vous vous sentez frustré et en colère, ce qui rend difficile le retour de la classe à un point de collaboration positive. Vous doutez de vos capacités, ce qui affecte votre estime de soi.
Divergences d'opinion. Certaines opinions sur la sexualité et le consentement peuvent déjà être fixées pour certains élèves.	Il se peut que vous ressentiez des émotions négatives à l'égard de certains élèves. Cela peut avoir un effet négatif sur votre vision du monde ou de l'avenir.

Activité : Quiz sur l'épuisement professionnel

Objectif : L'objectif du quiz sur l'épuisement professionnel est d'amener les enseignants à mieux observer, réfléchir et agir sur les différents signaux mentaux et physiques du stress.

Les enseignants répondent à dix questions et notent les questions auxquelles ils répondent par un "oui". Il s'agit d'indicateurs d'une réaction de stress accrue et de signes précurseurs de dépression et d'épuisement professionnel.

Les enseignants sont invités à prendre différentes mesures pour traiter le problème en question. Il peut s'agir de demander conseil à un professionnel de la santé, d'améliorer leurs habitudes de soins et de chercher des solutions spécifiques au problème en question

Activité : Micro habitudes d'autosoin pour une journée d'enseignement

Objectif : Établir un calendrier concret de pratiques d'autosoin pouvant être mises en œuvre tout au long de la journée de travail. Élaborer un plan d'action réaliste et précis qui peut être mis en place immédiatement.

Les enseignants divisent un document en quatre parties : avant le travail, pendant le travail, pendant les pauses et après le travail. À l'aide des conseils fournis, ils définissent ensuite quatre mesures d'autosoins qu'ils souhaitent intégrer dans leur vie professionnelle quotidienne - quatre pour chacun des quatre segments

3. Unité 2 : Prendre soin de soi et son influence sur la performance

Activité : Approfondissement des connaissances - Rédaction d'une autoréflexion

Objectif :

- Découvrir les différentes ressources en ligne disponibles pour prendre soin de soi.
- Apprendre le lien entre les soins personnels et la performance, tant pour les enseignants que pour les apprenants, par le biais d'études universitaires.

- Tirer des conclusions et décider des prochaines étapes en matière de soins personnels et de gestion de la classe.

Les enseignants disposent d'un ensemble de ressources. Ils peuvent choisir les sujets qui les intéressent le plus. Ils peuvent lire une étude académique sur le lien entre les soins personnels et les résultats scolaires, rejoindre un groupe de soutien ou se familiariser avec l'apprentissage socio-émotionnel (en abrégé : "ASE") et la manière de l'utiliser en classe. Ils devront répondre à trois questions de réflexion à la fin du programme.

- Qu'avez-vous appris dont vous voulez vous souvenir ?
- Quelles sont les nouvelles idées que vous avez eues et sur lesquelles vous voulez vous appuyer ?
- Quelles sont les prochaines mesures concrètes que vous souhaitez prendre pour améliorer votre résilience et votre bien-être ?

4. Unité 3 : Gestion de la classe et sujets sensibles

Objectifs:

- Comprendre les stratégies de gestion des émotions lors de discussions sur des sujets sensibles tels que le consentement.
- Reconnaître l'importance de prendre soin de soi lorsqu'on aborde des sujets sensibles tels que le consentement avec les élèves.
- Réfléchir à la manière de maintenir son bien-être personnel et sa résilience lorsqu'on aborde avec les étudiants des questions liées au consentement.
- Être prêt à utiliser des stratégies d'autosoins.

Le dernier chapitre sur le contenu aborde les sujets suivants :

- Raisons pour lesquelles les élèves se comportent mal en classe.
- Émotions pouvant survenir lors de l'enseignement du consentement.
- Introduction à la régulation émotionnelle et à ses avantages.
- Stratégies scientifiques de régulation émotionnelle : auto-apaisement, réévaluation et prise de contrôle. Les trois domaines sont conceptualisés à la fois comme des concepts généraux et comme ce qu'ils pourraient signifier dans la salle de classe - à la fois pour les enseignants et les élèves.

- Conseils pour enseigner la régulation émotionnelle aux élèves.
- Conseils pour créer un environnement calme et sûr pour l'apprentissage et la vulnérabilité en classe.
- Comment gérer les situations difficiles en classe, et
- Comment modérer les conversations portant sur des sujets sensibles.

La plupart des contenus sont présentés directement dans le module. Pour le thème "traiter des sujets sensibles en classe", des lectures complémentaires sont suggérées et des liens vers des ressources appropriées sont proposés. Les enseignants peuvent y découvrir des techniques de désescalade en classe et la manière d'utiliser l'activité physique pour diviser l'enseignement de sujets délicats en pépites faciles à digérer.

Activité : Réflexion sur la gestion de la classe

Gestion proactive de la classe pour gérer les sujets émotionnellement difficiles. Ici, les enseignants regardent une courte vidéo sur les stratégies de gestion de classe et sont encouragés à réfléchir à la manière dont ils peuvent réviser leur stratégie actuelle. Les questions d'auto-réflexion sont les suivantes :

- Quelles sont les stratégies que vous pourriez renforcer en classe ?
- Repensez à votre travail sur les limites et l'autonomie. Y a-t-il des choses que vous voulez changer dans vos cours en ce qui concerne les règles de la classe ?

5. Récapitulation et auto-réflexion

Activité : Récapitulation et auto-réflexion

Ce cours est très riche en contenu. Dans la récapitulation et l'auto-réflexion, les enseignants sont invités à passer en revue les différents sujets, idées et activités et à s'assurer qu'ils les ont complétés correctement et qu'ils ont pris note de ce dont ils veulent se souvenir, qu'ils veulent utiliser et sur lesquels ils veulent continuer à travailler. Par exemple, le récapitulatif du quiz sur l'épuisement professionnel est le suivant :

"Vous avez répondu à un questionnaire sur l'épuisement professionnel. Quels sont les enseignements que vous en tirez ?

- À quelles questions avez-vous répondu par "oui" ?

- Pourquoi pensez-vous qu'il s'agit d'un "oui" ?
- Que comptez-vous faire pour les transformer en "non" ?"

Note de fin : Merci d'avoir abordé ce sujet important et de vous être efforcé de le faire connaître à vos collègues enseignants. Vous faites la différence !

Ressources

Apprentissage en présentiel

Adkins-Jackson PB., Turner-Musa J., Chester C. (2019). *The Path to Better Health for Black Women: Predicting Self-Care and Exploring Its Mediating Effects on Stress and Health*. *Journal of Industrial Textiles*. 56:1204-1220.

doi:10.1177/1528083714555780

Ahmed, N. et al. (2023). *Mental health in Europe during the COVID-19 pandemic: a systematic review*. 10(7):537-556. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00113-X) [consulté le 2024/07/15].

American Psychiatric Association (2020). *Chronic Pain and Mental Health Often Interconnected*. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/chronic-pain-and-mental-health-interconnected> [consulté le 2024/07/15].

BENEFIT Project. Toolkit (2023). <https://benefitproject.org/toolkit/> [consulté le 2024/07/15].

Holistic Consultation (2023), *The Benefits of Walk and Talk Therapy*. <https://holisticconsultationllc.com/the-benefits-of-walk-and-talk-therapy/> [consulté le 2024/07/15].

Liu, J., Gao S., Zhan, L. (2022). *Effects of Physical Exercises on Emotion Regulation: A Meta-Analysis*. Cold Spring Harbor Laboratory Press. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2022.07.04.22277120v1> [consulté le 2024/07/15].

McGrath, J. J., et al. (2023). *Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries*, *The Lancet Psychiatry*, 10(9):668-681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1) [consulté le 2024/07/15].

Mental Health Foundation, (2019). *Physical Activity and Mental Health*.
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-activity-and-mental-health> [consulté le 2024/07/15].

Pepperdine University (2022), What Does Resilience Mean? RISE (2022).
<https://www.youtube.com/watch?v=nG5aDDSVrZM> [consulté le 2024/09/13].

Redín, C. A., & Erro-Garcés, A. (2020). *Stress in teaching professionals across Europe*. *International Journal of Educational Research*, 103
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623> [consulté le 2024/07/15].

Teachers Hub – Education Support (2021). *Setting boundaries: A guide for staff in Schools*. <https://teachershub.educationsupport.org.uk/sites/default/files/2021-09/Setting%20Boundaries.pdf> [consulté le 2024/07/15].

Thomas, L. (2023). *Ghrelin and Sleep*. *Medical and Science News*.
<https://www.news-medical.net/health/Ghrelin-and-Sleep.aspx> [consulté le 2024/07/15].

We are teachers staff (2023). *What Is Emotional Regulation? Plus Tips for Teaching It*. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/> [consulté le 2024/07/15].

Williams, J. (2018). *Developing Adolescent Identity*. *Parent and Teen Webpage*.
<https://parentandteen.com/developing-adolescent-identity/> [consulté le 2024/07/15].

Auto-apprentissage

Abou Assali, M., Al Abdouli, K. (2024). *Unleashing the power of teacher's wellbeing and selfcare*. *Research Journal in Advanced Humanities*, 5(1).
<https://doi.org/10.58256/3nrd9d62>.

Dreer, B. (2023). *On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research*. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179>.

Etacude English Teachers (2024). *10 Classroom Management Tips for New Teachers*. <https://www.youtube.com/watch?v=lffNhmmVttl> [consulté le 2024/07/18].

Hollingsworth, M. A. (2018). *Role of Self-Regulation and Self-Care With Academic Performance*. *Psychology Research*, 8(6,):251-262.
<https://pdfs.semanticscholar.org/bf23/52b52e5160831cc41fc350e1e3638be09548.pdf>
f.

Lynagh, M., Giligan, C. & H. (2010). *Teaching about, and dealing with, sensitive issues in schools: How confident are pre-service teachers?*. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 1(5-11).

Mayo Clinic Staff (2023). *Job burnout: How to spot it and take action*.
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642> [consulté le 2024/07/18].

Mineo, L. (2017). *Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier*.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/> [consulté le 2024/07/18].

Nearpod. *Top 10 Tips for Teacher Self-Care*.
<https://news.nearpod.com/pdf/Nearpod-+Top+10+Tips+for+Teacher+Self-Care.pdf>
[consulté le 2024/07/18].

Routledge. *The Teacher Self-Care Toolkit*.
https://www.routledge.com/rsc/downloads/The_Teacher_Self_Care_Toolkit_Final.pdf
[consulté le 2024/07/18].

Shamnadh, A., Anzari A. (2019). *Misbehaviour of School Students in Classrooms – Main Causes and Effective Strategies to Manage It*. *IJSDR* 4(3),
<https://www.ijedr.org/papers/IJSDR1903053.pdf>.

Stanford Learning and Teaching Hub (2023). *Handling Planned or Unexpected Class Discussions Involving Sensitive Topics*. <https://tlhub.stanford.edu/docs/handling-planned-or-unexpected-class-discussions-sensitive-topics/> [consulté le 2024/07/18].

Stephens, D. (2022). *Prioritize teacher self-care: 4 ways to support educators' wellbeing*. <https://nearpod.com/blog/educators-social-emotional-learning-sel/> [consulté le 2024/07/18].

Strickland-Cohen, K., Newson, A., Meyer, K., Putnam, R., Kern, L., Meyer, B. C., & Flammini, A. (2022). *Strategies For De-Escalating Student Behavior In The Classroom*. https://cdn.prod.website-files.com/5d3725188825e071f1670246/632ccb7a3756f3529d3a7391_Strategies%20for%20De-escalating%20Student%20Behavior%20in%20the%20Classroom.pdf [consulté le 2024/07/18].

Sun R. C., Shek D. T. (2012). *Student classroom misbehavior: an exploratory study based on teachers' perceptions*. *Scientific World Journal*. 2012:208907. doi: 10.1100/2012/208907.

TAMUS Consortium (2024). *TAMUS -Talking About it Makes Us Stronger*. <https://tamusproject.eu/> [consulté le 2024/07/18].

The Counselling Teacher. *50 Self-Care Ideas for Teachers*. <https://thecounselingteacher.com/2019/12/50-self-care-ideas-for-teachers.html> [consulté le 2024/07/18].

University of Massachusetts Amherst. *How Do I Engage Students in Difficult Class Discussions Around Sensitive Topics?* <https://www.umass.edu/ctl/how-do-i-engage-students-difficult-class-discussions-around-sensitive-topics> [consulté le 2024/07/18].

We are Teacher Staff (2023). *What Is Emotional Regulation? Plus Tips for Teaching It*. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/> [consulté le 2024/07/18].



ACT 4 CONSENT

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



L'œuvre est sous licence Creative Commons [CC 1.0 DEED](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Numéro de projet : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000151276