



FORMATION POUR LES ENSEIGNANTS DU
PRIMAIRE EN SITUATIONS DE CRISE

RÔLE ET BIEN-ÊTRE DE L'ENSEIGNANT

MODULE 1

MANUEL DU PARTICIPANT

Table des matières

Module 1 : Le rôle de l'enseignant dans l'école et dans la communauté

Document 1.0 - Feuille de travail Compétences et stratégies 1

Session 1 : Le rôle de l'enseignant dans l'école et dans la communauté

Document 1.1A - Programme hebdomadaire 5

Session 2 : Code de conduite

Document 1.2A - Exemples de mauvaise conduite 6

Session 3 : Bien-être de l'enseignant et gestion du stress

Document 1.3A - Signes de stress 6

Document 1.3B - Activités de méditation en pleine conscience 8

Document 1.3C - Résolution de conflits 10





Document 1.3D - Activités de bien-être 12

Session 4 : Collaboration et communautés de pratique

Document 1.4A - Réseau de soutien entre pairs 13

Réflexion supplémentaire, collaboration et activités des GAE 14

Document 1.0 - Feuille de travail Compétences et stratégies

MODULE 1: Rôle et bien-être de l'enseignant:				
ÉTAPE 1 : AUTO-ÉVALUATION				
<p>Passez en revue les compétences et stratégies apprises dans ce module et que vous pouvez porter à votre salle de classe. Pour chaque session, vous choisirez une compétence ou stratégie que vous aimeriez développer ; vous l'écrirez en-dessous. Il est important d'être honnête avec vous-mêmes et disposé à apprendre de nouvelles choses à votre sujet.</p>				
<p>Pour vous auto-évaluer, pensez à un verre d'eau, la partie coloriée en bleue représentant l'eau dans le verre:</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;">Je n'ai pas cette compétence pour l'instant. Je dois l'apprendre ou l'améliorer.</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;">J'utilise peu cette compétence. Je dois l'améliorer davantage</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;">Je maîtrise moyennement cette compétence.</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">J'utilise cette compétence de la meilleure manière possible.</div> </div>		<p>Complétez l'évaluation pour chaque catégorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aujourd'hui : quelle est votre maîtrise actuelle de la compétence ? 2. Objectif : à quel point aimeriez-vous utiliser la compétence au cours de la semaine prochaine ? 3. Action : que ferez-vous lors de la semaine à venir pour utiliser la compétence ou vous y exercer ? 4. S'exercer : quel degré de réussite avez-vous enregistré à l'utilisation de la compétence lors de votre exercice en classe ? (À remplir APRÈS que vous avez mis en pratique la compétence en classe) 		
Compétence/ Stratégie	Aujourd'hui	Objectif	Action : Comment vais-je atteindre mon objectif ?	Pratique
Exemple : J'essaierai différents niveaux de collaboration pour trouver ce qui marche le mieux pour moi			J'aurai une conversation informelle avec un autre enseignant à propos d'une leçon. Je discuterai de la gestion de la salle de classe lors de la prochaine réunion du personnel.	
1.				
2.				
3.				
4.				

ANNEXE 2 : PLAN

Choisissez 1-2 des compétences/stratégies de la session que vous aimeriez améliorer.
Rédigez un plan d'action des mesures que vous allez prendre pour atteindre votre objectif.

Axe de développement : _____

Plan d'action :

Axe de développement : _____

Plan d'action :

ÉTAPE 3 : RÉFLEXION ET COLLABORATION

Instructions : il est possible de compléter l'Étape 3 individuellement ou dans un groupe (GAE). Répondez aux questions ci-dessous de façon indépendante et discutez de vos réponses dans un groupe si cela vous convient. La discussion peut servir à identifier des défis communs et imaginer des solutions possibles ou partager des ressources.

Réfléchissez à la façon dont vous avez utilisé une nouvelle compétence ou **stratégie à partir des objectifs** dont vous avez dressé la liste ci-dessus dans votre classe.

1. Qu'avez-vous fait pour essayer une nouvelle compétence ou stratégie ?
2. Quels ont été vos succès et vos difficultés en classe ?

Apprendre

3. Recherchez des solutions possibles par un exercice de remue-méninges. Réfléchissez aux concepts appris auparavant.

Planifier

3. Que ferez-vous de nouveau ?
4. Qu'allez-vous changer ou faire de manière différente ? Partager votre plan avec un de vos pairs pour recueillir sa réaction.

Prenez des mesures dans la salle de classe.

Document 1.1A - Programme hebdomadaire

Programme hebdomadaire

Instructions : consultez le programme hebdomadaire ci-dessous. Il s'agit là de quelques exemples seulement d'activités que vous pouvez mener au cours de votre semaine de travail. Il est parfois utile de planifier à l'avance ce que vous voulez faire au cours de la semaine. Après avoir consulté la semaine type, remplissez votre programme hebdomadaire personnel avec les activités que vous allez mener.

Semaine type :

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<i>Plan de leçon</i>	<i>Cours</i>	<i>Cours</i>	<i>Cours</i>	<i>Cours</i>	<i>Cours</i>	<i>Jour de marché</i>
<i>Finir la correction</i>	<i>Rendre les devoirs corrigés</i>		<i>Réunion GAE</i>	<i>Réunion Personnel</i>	<i>Évaluation</i>	<i>Linge</i>
	<i>Tutorat</i>			<i>Rendre visite au parent de de l'élève aux prises avec des difficultés</i>	<i>Ramasser les devoirs</i>	

C'est à vous : Remplissez ce programme hebdomadaire avec vos activités importantes propres.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Document 1.2A - Exemples de mauvaise conduite

Instructions : pensez aux exemples de mauvaise conduite dans votre école ou communauté. Pour chacune des raisons ci-après, veuillez indiquer à quel point l'exemple de mauvaise conduite est grave. Déterminez par la même occasion si votre communauté connaît cet exemple de mauvaise conduite. Ainsi, vous pourrez éclairer votre discussion sur le Code de conduite. Veuillez aussi spécifier d'autres exemples absents de la liste ci-dessous.

Exemples de mauvaise conduite	Exemple très grave de mauvaise conduite	Exemple grave de mauvaise conduite	Exemple moins grave de mauvaise conduite	Un problème dans notre communauté?
Abus au niveau de la gestion des ressources humaines				
Utilisation de faux titres ou diplômes				
Personnel absentéiste				
Discrimination contre certains élèves (admission, promotion, examen)				
Favoritisme ou népotisme en faveur de certains élèves (admission, promotion, examen)				
Recouvrement des frais de scolarité illégaux				
Cours particuliers donnés par des enseignants				
Violence physique ou verbale				
Harcèlement sexuel				
Consommation de drogues ou d'alcool				
Abus par les inspecteurs d'école de leur rôle				
Mauvaise gestion des finances de l'école				
Abus au niveau des achats/ utilisation du matériel de l'école				
Partage d'informations confidentielles				
Mauvaises relations entre enseignants et élèves				
Mauvaises relations entre personnel de l'école				
Mauvaises relations entre enseignant et parents/la communauté				

Document 1.3A - Signes de stress

Ce court questionnaire vous permettra d'évaluer votre niveau de stress actuel. Prenez le temps de le remplir tous les trois mois afin de comparer les scores. Évaluez chacun des éléments ci-après, déterminant à quel point le symptôme traduisait véritablement votre état au mois dernier.

	Jamais (1 point)	Une fois par mois (2 points)	Souvent / une fois par semaine (3 points)	Toujours (4 points)
1. Je suis tendu et nerveux				
2. Je ressens des douleurs physiques partout				
3. Je suis toujours fatigué, physiquement et mentalement				
4. Je ne supporte pas le bruit				
5. Mon travail ne m'intéresse plus				
6. Je réagis de manière impulsive				
7. Je ne puis détacher de mon esprit les événements pénibles				
8. Je suis triste et j'ai envie de pleurer				
9. Je suis moins efficace qu'auparavant				
10. J'ai du mal à planifier et à penser clairement				
11. J'ai du mal à dormir				
12. Il me coûte de faire même les choses les plus routinières				
13. Je suis cynique ou très critique				
14. Je fais de mauvais rêves ou des cauchemars				
15. Je suis irascible et de petits désagréments ou demandes m'importunent beaucoup				
16. Je passe plus de temps au travail qu'auparavant				
Total				

Additionnez vos points :

- Moins de 20 : votre stress est normal, vu les conditions de travail.
- De 21 à 35 : vous souffrez probablement de stress et devriez ne pas vous énerver. Essayez de trouver des moyens de faire face et de réduire votre stress.
- Au-dessus de 36 : vous souffrez probablement d'un stress grave. Demandez de l'aide à quelqu'un qui vous est proche. Si possible, parlez avec votre superviseur, un médecin ou un conseiller socio-psychologique.

Référence : UNRWA Stress Management and Managing Stress in the Field - International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies.

Document 1.3B - Activités de méditation en pleine conscience

Se contracter et dégager la chaleur

Prenez une minute pour vous asseoir sans faire de bruit.

Tenez-vous bien droit, la tête vers le haut. Inspirez profondément. Expirez lentement et détendez-vous. Serrez les orteils puis desserrez-les pour ressentir la chaleur qui en sort. Serrez les muscles des jambes et des genoux, puis détendez-les complètement pour ressentir la chaleur qui sort des jambes. Serrez les muscles fessiers, puis laissez la chaleur réchauffer votre chaise à mesure que vous vous détendez. Rentrez les muscles du ventre, puis relâchez-les et pour sentir la chaleur se dégager. Ressentez la contraction de la poitrine, puis détendez-vous pour libérer la chaleur. Relevez les épaules jusqu'à hauteur des oreilles, puis détendez-vous en les laissant reprendre leur position normale pour ressentir la chaleur qui s'en dégage. Contractez les bras, détendez-les ensuite et laissez la chaleur s'échapper des doigts. Ressentez la chaleur qui arrive au niveau du cou et qui enveloppe la tête. Ressentez la chaleur qui envahit tout votre corps, détendu.

Asseyez-vous silencieusement pendant 30 secondes, ou aussi longtemps que vous serez à l'aise.

À présent, concentrez-vous à nouveau sur la classe. Remuez les doigts et les orteils. Formez de petits cercles avec vos poignets. Étirez les bras vers le haut et ensuite secouez-les. Si vous avez les yeux fermés, rouvrez-les lentement et doucement.

Se concentrer sur la lumière

Asseyez-vous silencieusement et visualisez. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer les yeux. Tenez-vous bien droit, la tête vers le haut. Respirez par le nez et voyez à quel point votre respiration vous détend le corps. Imaginez qu'une lumière se trouve devant vous. Rapprochez cette lumière de votre front. Laissez la lumière pénétrer votre tête, la remplissant tout entière d'une lumière vive et agréablement chaude. Cette lumière vive ne saurait coexister avec les ténèbres. Il n'y a de la place que pour les pensées positives. Voyez à quel point la lumière rejette au dehors les pensées négatives. Seules les bonnes idées restent dans votre esprit. Voyez la lumière se déplacer et atteindre vos oreilles, de sorte que vous n'entendez que de bonnes choses. Voyez la lumière se déplacer et se loger dans votre mâchoire et votre bouche. Ne vous permettez de n'émettre que des mots positifs. Laissez la lumière descendre vers votre cou et vos épaules pour atteindre votre cœur. Laissez votre cœur se remplir de la lumière de sorte que vous ne ressentiez que de bons sentiments. Ressentez la lumière irradier de votre cœur et combler tout et tous ceux qui vous entourent d'amour et de sentiments positifs. Sentez à quel point tout votre corps se remplit de la lumière ; vous rayonnez de pensées et de sentiments positifs. Vous vous dites : « la lumière est en moi ; je suis la lumière. J'illumine tout ce qui se trouve autour de moi, les humains comme les choses.

Asseyez-vous pendant quelques secondes et gardez le silence.

Commencez à faire votre retour au moment présent. Concentrez-vous sur votre respiration – inspirez et expirez lentement. Remuez les doigts et les orteils. Comme vous êtes prêts, ouvrez les yeux si vous les aviez fermés.

S'asseoir en silence

Vous devrez, avant de commencer cette activité, déterminer une intention quotidienne. Il peut s'agir d'un dicton court que vous vous répétez tout au long de la journée pour vous encourager ou vous motiver. Exemple : Aujourd'hui, je vais être joyeux. OU inspirer la paix et expirer le stress.

Asseyez-vous bien droit sur vos chaises et tendez le cou vers le haut. Énoncez votre intention de la journée. Répétez l'intention quotidienne une ou deux fois. Posez-vous la question : « Que signifie 'Intention de la journée' pour moi ? »

À présent, prenez une minute pour vous asseoir sans faire de bruit.

Tenez-vous bien droit, la tête vers le haut. Respirez calmement. Continuez à respirer lentement pendant une minute. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer les yeux et penser à l'intention quotidienne.

Document 1.3C - Résolution de conflit

Instructions

S'ARRÊTER	RÉFLECHIR
AGIR	

Réfléchir :

1. Décrivez le conflit.	2. Comment avez-vous réagi ?
-------------------------	------------------------------

Plan d'action

S'ARRÊTER

RÉFLECHIR

AGIR

Document 1.3D - Activités de bien-être

Instructions : lisez l'ensemble de la liste. Pour chacun des cinq domaines, écrivez deux exemples de choses que vous allez entreprendre en faveur de votre bien-être. Par exemple, pour 'Prendre une pause', vous pourriez écrire «Je vais jouer au football avec mes amis chaque dimanche».

Détendez-vous

Inspirez profondément. Respiration profonde (diaphragmatique)
Étirez-vous.

Exprimez-vous

Ne vous retenez pas. Parlez de vos sentiments avec d'autres enseignants, des membres de la famille, des amis. Trouvez-vous un passe-temps (musique, gymnastique, cuisine, journalisme, dessin, etc.)
Exprimez vos soucis dans la prière.

Pensez de manière positive

Ne vous blâmez pas si les choses ne marchent pas parfaitement. Le meilleur de vous-même est largement suffisant.

Marquez une pause

Marquez une pause et réfléchissez. Savourez le moment.
Passez de bons moments avec vos amis et votre famille. Comptez jusqu'à 10.

Organisez-vous

Faites un planning
Fixez des objectifs.
Pour rappel, n'ayez pas peur de demander de l'aide. Nombre de services et systèmes de soutien sont disponibles et peuvent vous aider.

Document 1.4A - Réseau de soutien par les pairs

Instructions : Parlez à vos camarades participants. Trouvez dans le tableau d'autres enseignants disposant des compétences et stratégies et notez le nom de la personne dans la bonne case. Vous devez avoir un nom différent pour chaque case. Parlez à autant de personnes que possible. Souvenez-vous qu'ils voudront aussi connaître vos compétences et vos forces.

Un enseignant qui crée des relations positives avec leurs élèves. Nom.....	Un enseignant spécialisé dans votre dans votre domaine de compétence. Nom.....	Un enseignant ayant de l'expérience avec des élèves aux besoins spéciaux en matière d'éducation ou souffrant de handicaps. Nom.....	Un enseignant performant avec des enfants parlant différentes langues. Nom.....
Un enseignant qui crée des supports pédagogiques à l'aide de ressources disponibles localement. Nom.....	Un enseignant spécialisé dans votre dans votre domaine de compétence. Nom.....	Un enseignant ayant de l'expérience avec des élèves aux besoins spéciaux en matière d'éducation ou souffrant de handicaps. Nom.....	Un enseignant performant avec des enfants parlant différentes langues. Nom.....
Un enseignant qui utilise des stratégies d'enseignement actives. Nom.....	Un enseignant qui formule des remarques aux élèves de manière efficace. Nom.....	Un enseignant qui dispose d'excellentes stratégies de gestion de la classe. Nom.....	Un enseignant bon en motivation des garçons dans leurs études. Nom.....
Un enseignant qui utilise efficacement le travail de groupe. Nom.....	Un enseignant expérimenté en planification de cours. Nom.....	Un enseignant qui utilise la différenciation dans ses classes. Nom.....	Un enseignant qui excelle en stratégies de discipline positive. Nom.....

Réflexion supplémentaire, collaboration et activités des GAE

Voici d'autres moyens de mettre à profit vos compétences au sein du présent module par le biais d'un journal individuel de réflexion ou dans une discussion avec un groupe de soutien d'enseignants collaboratifs (GAE).

Activité de réflexion & de collaboration #1 - AU-DELÀ DU CODE DE CONDUITE

Le Code de conduite est le minimum requis pour vous, enseignants. Toutefois, d'autres attentes pourraient aller au-delà du contenu du Code de conduite. Avec votre GAE, échangez vos idées sur les autres responsabilités que vous pourriez avoir en direction de vos élèves.

Pensez aux autres responsabilités que vous avez envers vos élèves, au-delà du Code de conduite.

Questions d'orientation :

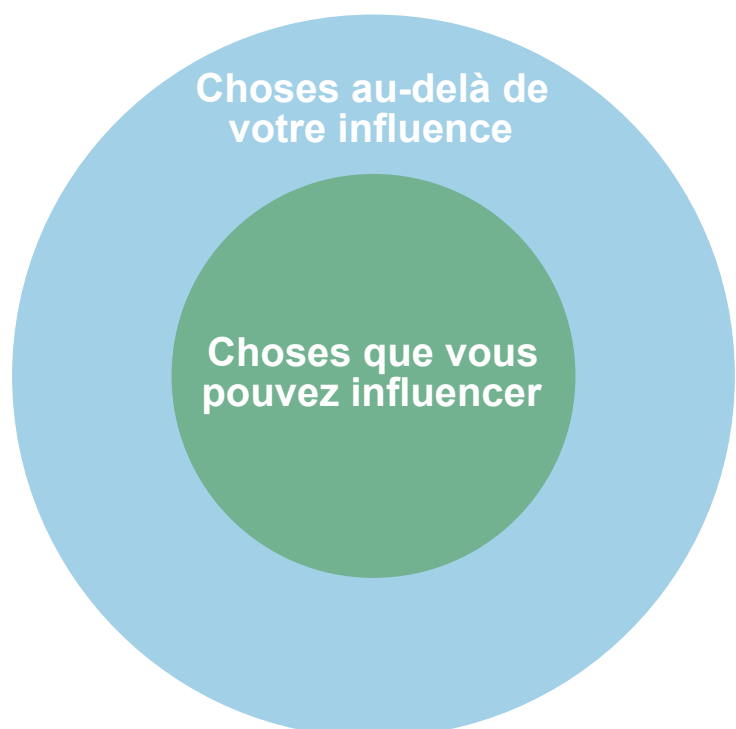
1. Pensez à l'ensemble des rôles et activités de l'enseignant dans une journée
2. Pensez à toute difficulté rencontrée récemment dans votre classe

Par exemple, outre le respect des règles et attentes du Code de conduite, les enseignants doivent traiter leurs élèves avec respect. Les enseignants doivent aussi inclure tout le monde, indépendamment de l'âge, du sexe, du niveau de capacité, de l'appartenance ethnique, de la langue et de la culture. Les enseignants doivent avoir l'esprit d'intégration afin de créer le meilleur environnement pédagogique possible.

Sur une feuille de papier vierge, veuillez prendre des notes et écrire toutes les idées autour desquelles vous aurez discuté en tant que groupe ou individuellement.

Activité de réflexion & de collaboration n° 2 - IDENTIFIER LES CHOSES SUR LESQUELLES VOUS N'AVEZ AUCUN CONTRÔLE

En votre qualité d'enseignant, vous êtes susceptible d'avoir plus d'influence que vous ne pensez. L'activité suivante vous permettra d'identifier les choses sur lesquelles vous pouvez avoir une influence et celles qui dépassent votre capacité d'influence. Par exemple, les effectifs pléthoriques d'une classe, le peu de manuels scolaires ou le programme scolaire que vous enseignez peuvent dépasser votre domaine d'influence ; cependant, vous pouvez influencer sur votre façon d'enseigner et rendre le matériel utile pour vos élèves. Cela vous aidera à centrer votre temps et votre énergie sur les choses que vous pouvez réaliser pour changer la situation, plutôt que vous faire du souci à propos de ce qui vous dépasse.



Quand vous aurez terminé, discutez des questions ci-après :

- Pensez-vous qu'il est important d'être conscient de ce que nous pouvons influencer et de ce que nous ne pouvons pas influencer ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- De quels moyens disposez-vous pour élargir votre cercle d'influence ?
- Comment pouvez-vous user de vos forces en tant qu'enseignant pour élargir votre cercle d'influence ?
- Dans quelle mesure d'autres enseignants peuvent-ils vous aider à élargir votre cercle d'influence ?
- Quelles ressources, personnes ou agences dans votre communauté peuvent vous aider quant aux choses sur lesquelles vous n'avez pas d'influence ?

Il arrive souvent que les enseignants deviennent trop soucieux pour des choses qu'ils ne peuvent changer au lieu de se concentrer sur celles qu'ils peuvent transformer. En tant qu'enseignant, il est important que vous consacriez votre temps et votre énergie sur des choses que vous pensez pouvoir influencer. C'est ainsi que vous pourrez gérer votre stress de manière saine.

Activité de réflexion & collaboration n° 3 - CHASSE AU TRÉSOR DE LA COLLABORATION

Cette activité consiste à améliorer vos compétences en matière de collaboration. Vous trouverez ci-après une liste de personnes et de ressources que vous devez chercher et de conversations que vous aurez avec elles si jamais vous les trouvez.

Instructions : Cherchez les ressources sur la liste et enregistrez vos résultats. Recherchez les personnes et les choses figurant sur la liste dans votre groupe, ou dans votre école ou dans votre communauté.

1. Trouvez trois enseignants. Demandez à chacun d'eux de vous citer les 3 choses qu'ils pensent faire correctement dans la salle de classe et les trois choses qu'ils pensent pouvoir améliorer.

Nom de l'enseignant	Fait correctement	Veut améliorer
Enseignant 1		
Enseignant 2		
Enseignant 3		

2. Trouvez trois enseignants qui enseignent la même matière que vous. Quel est leur thème de prédilection et pourquoi ? Quel est selon eux le thème qu'ils pourraient utiliser pour améliorer l'enseignement et pourquoi ? Quelles sont, entre autres, les choses qu'ils peuvent faire pour aider les élèves à comprendre le thème ?

Nom de l'enseignant	Aime enseigner	Pourrait améliorer	Méthodes pédagogiques
Enseignant 1			
Enseignant 2			
Enseignant 3			

3. Trouvez trois enseignants qui ont la même langue maternelle que vous. Demandez-leur quels avantages et problèmes se présentent à la salle de classe du fait qu'ils parlent votre langue.

Nom de l'enseignant	Avantages dans la salle de classe	Problèmes dans la salle de classe
Enseignant 1		
Enseignant 2		
Enseignant 3		

4. Trouvez trois enseignants qui sont du même sexe que vous. Demandez-leur quels avantages et problèmes constatent-ils dans leur salle de classe et dans leur école en raison de votre appartenance au même sexe.

Problèmes	Avantages	Nom de l'enseignant
Enseignant 1		
Enseignant 2		
Enseignant 3		

5. Trouvez trois enseignants qui ont le même nombre d'élèves dans leur classe que vous. Quelles sont, à leur avis, les stratégies de gestion de la salle de classe qui fonctionnent bien et de quelles difficultés souffrent-ils ?

Problèmes qu'ils rencontrent	Stratégies qui fonctionnent bien	Nom de l'enseignant
Enseignant 1		
Enseignant 2		
Enseignant 3		

6. Trouvez trois personnes qui ont suivi une formation d'enseignant auparavant. Quelles formations ont-ils suivies et qu'ont-ils appris ? Quelle a été la compétence la plus utile qu'ils ont apprise ?

Compétences utiles apprises	Leçons tirées des formations	Formations suivies	Nom de l'enseignant
Enseignant 1			
Enseignant 2			
Enseignant 3			

7. Trouvez trois enseignants et dressez ensemble une liste des endroits où trouver des livres, ressources matérielles et ressources ou options didactiques alternatives (ordinateurs, cours dirigés par la communauté, émissions de radio, documents de formation des enseignants) dans votre communauté, y compris votre école. Quels livres et matériels disponibles pourraient être utilisés dans votre classe ? Quelles ressources pourraient être utilisées pour votre développement professionnel ?

Ressources à utiliser en classe	Ressources pour développement professionnel



Réseau Inter-agences
pour l'Education en
Situations d'Urgence

Pour plus d'informations
Website: www.inee.org/collections/teachers
Email: teachers@inee.org