



Thème 4 : Autosoins et compassion envers soi et les autres



Pratique, pratique, pratique!

L'importance de l'autosoin et de la compassion envers soi et les autres

Le bien-être et la pratique font bon ménage. Lorsqu'on parle de bien-être, la clé du succès est d'être et faire le plus souvent possible ce qui nous fait du bien et ce qui nous permet de retrouver l'équilibre. Cette fiche vous guidera dans l'apprentissage de divers concepts tels que: les fondements du bien-être, la connaissance de soi et des autres pour harmoniser nos relations, l'utilisation de la compassion pour soi et pour les autres, les signes du stress et comment y répondre pour le diminuer et faire du bien-être une priorité quotidienne.

Les fondements du bien-être

Qu'est-ce que le bien-être? Le bien-être se traduit par une sensation agréable lorsque les besoins de l'être sont comblés, soit les besoins sur le plan physique, cognitif, social et spirituel. Comme professionnel, la pierre angulaire de la réussite dans nos relations avec les enfants est de s'assurer que nous sommes bien. Lorsque nous prenons soin de nous, nous sommes un modèle de bien-être pour les autres et nous sommes disposés à pouvoir être à notre meilleur pour prendre soin des autres.

[Comment soutenir le bien-être émotionnel des enseignants ? \(11:23\) - en anglais](#)
[Apprendre à prendre soin de soi à l'intérieur comme à l'extérieur](#)
[Fiche Auto-soins et compassion envers soi](#)

Connaître ses propres patrons intérieurs

L'importance de bien se connaître. Adulte comme enfant, nous avons tous des patrons intérieurs, qui peuvent être référés comme nos modèles de travail (ou fonctionnement) internes. Ils sont façonnés par nos expériences durant notre petite enfance, et concrétisés pendant l'adolescence. Nos expériences sont à la fois interprétées par ce modèle de fonctionnement interne et influencées par ce modèle. Il est interrelié avec notre concept de soi. Comme toute autre aspect, il est malléable. Cette malléabilité commence par une compréhension de comment et pourquoi nous réagissons de certaines façons, et un questionnement face à ces réactions, pensées, et émotions. Quels sont nos facteurs de provocations (cognitifs et sensoriels); comment est-ce que je m'arrête afin de réagir d'une différente façon qui promouvoit les relations et la résolution de conflits positifs?; est-ce que je suis dans un état émotif (mon cerveau émotionnel est-il dans un patron) aidant ou non?; est-ce que cette réaction est un bouclier de protection contre la honte ou la peur?

[La théorie de l'attachement](#)
<http://www.thirdpath.ca/> (en anglais)

Neurones miroir

Les neurones miroir font en sorte que nos actions et notre état d'être ont un impact chez les gens autour de nous, plus spécifiquement chez les enfants. Il est important de remarquer comment nous projetons à l'extérieur ce que nous ressentons à l'intérieur. Notre état va avoir une influence sur l'état de nos élèves. C'est grâce aux neurones miroir que nous pouvons aussi avoir recours au co-apaisement. Ce qui veut dire que si nous sommes calmes nous agissons comme modèle pour apaiser le système limbique (qui est responsable des émotions) et parasympathique (qui est responsable de l'état de repos et relaxation) de l'autre. Le résultat est que l'enfant aussi deviendra calme. Le service et retour est alors beaucoup plus positif et harmonisé. Il devient beaucoup plus facile et automatique de nous concentrer sur les bonnes choses que les enfants font. N'oubliez pas, nous sommes des modèles. "L'éducation est un processus naturel chez l'enfant qui n'est pas acquis par les mots, mais par l'expérience de son environnement" - Maria Montessori.

[Les neurones miroir \(2:33\)](#)

Prendre soin de soi

C'est en débutant par soi-même que nous pouvons avoir un impact chez les gens qui nous entourent. L'idée est d'intégrer une routine quotidienne qui nous permette de recharger nos piles en pratiquant les choses que l'on aime.

C'est en pratiquant le plus souvent possible ces stratégies que nous pouvons les mettre en pratique lorsque nous en avons le plus de besoin ou même de rester calme lorsque nous vivons une situation de stress.

Lorsqu'on se sent très stressé, nos pensées, nos réactions et nos perceptions sont affectées. C'est en prenant soin de nous-mêmes au quotidien que nous pouvons créer des changements en nous questionnant sur ce que nous avons appris et ce que nous pouvons modifier afin de grandir au quotidien.

Les enfants ressentent notre état d'âme. Rester calme et utiliser nos stratégies nous permet d'être des modèles hors pair. Ainsi, ces comportements que nous modelons seront repris par eux.

[Du bien-être pour soi...du bien-être pour les autres](#)

[Prendre soin de soi: 15 idées pour commencer aujourd'hui](#)

[20 idées pour prendre soin de soi](#)

Compassion envers soi et les autres

Lorsque nous pratiquons la compassion envers soi, il devient possible de la maîtriser et de l'appliquer dans nos interactions avec les autres. "L'auto-compassion c'est être gentil et compatissant avec nous-même lorsque nous nous sentons inadéquat, en échec ou en souffrance." (Neff, 2011).

C'est être patient avec nous-même et accepter que parfois nous faisons des erreurs. Une façon de pratiquer la compassion est de changer notre discours intérieur.





Par exemple: se dire que...

"Ce n'est pas facile en ce moment mais je vais continuer et y arriver."

"J'ai échoué cette fois-ci mais je vais changer mes façons de faire et la prochaine fois je vais réussir."

"J'ai vraiment donné tout ce que j'avais. J'ai fait de mon mieux."

L'auto-compassion

<https://centerformsc.org/learn-msc/self-compassion-vs-self-esteem/> (En anglais)

<https://centerformsc.org/10-self-compassion-practices-for-covid-19/> (En anglais)

Reconnaître les signes et y répondre afin de réduire le stress:

S'autoréguler avant d'éduquer! Comme nous l'avons souligné sous le thème des neurones miroirs, les enfants apprennent en regardant les autres. Voilà l'importance d'être les modèles des comportements que nous voulons voir. Si nous voulons une génération résiliente, les jeunes doivent nous voir, et découvrir que c'est normal et essentiel pour les adultes de s'engager dans une variété d'activités pour leur bien-être. Si nous sommes modèles d'autosoins, et de compassion envers soi-même, les enfants vont aussi pouvoir s'engager dans ces actions en se sentant fiers de le faire car leurs adultes bienveillants le font aussi.

Nous vous invitons à prendre le temps de découvrir vos propres signes de stress et d'être conscients de vos émotions. Plus vous prenez soin de votre santé émotionnelle, plus vous vous sentez calme. Effet boule de neige... Plus vous êtes calmes, plus vos élèves le ressentiront et plus ils deviendront calmes eux aussi.

Être calme c'est plus qu'un état d'être. Il nous permet d'adopter un style de vie plus positif, d'être proactif dans les situations qui se présentent, et de garder l'esprit ouvert pour trouver des solutions à nos difficultés. Commençons par être des modèles!

“L'exemple n'est pas un moyen d'éduquer, c'est le seul.”- Gandhi.

Le bien-être à l'école

[Un message de Dr Stuart Shanker](#) (en anglais)

Pratique, pratique, pratique:

Nous aimerions vous inviter à faire un bref retour sur toutes les fiches qui ont été présentées précédemment. Comme nous l'avons déjà mentionné à plusieurs reprises, la clé du succès est dans l'importance de mettre en pratique, sur une base quotidienne, les concepts présentés et même d'en faire un rituel et l'intégrer à votre horaire de classe. Rien de mieux que d'impliquer nos élèves

dans leur propre bien-être. "Si l'on veut améliorer le comportement, il faut d'abord s'occuper des sentiments." - Dr Haim Ginott.

Par où commencer afin d'enseigner une nouvelle habileté ou comportement? Simplement en étant un modèle!

Décris ce que tu fais, et permet à l'enfant de te copier. Assure-toi de l'encourager et valorise-le pour ses efforts.

Plusieurs activités peuvent être intégrées dans notre salle de classe, telles que: des pauses de pleine conscience, un coin calme, un temps pour parler de comment on se sent à l'arrivée, etc.

Faire de notre bien-être une priorité permet de réduire le niveau de stress, d'augmenter la confiance en soi, et d'être davantage en mesure de pouvoir gérer les situations qui se présentent.

[Relation enseignant- élève](#)

[Comment créer un lien avec les élèves en début d'année](#)

Autres:

[Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école](#)

