

Ce que les enseignant-e-s disent ... de leur travail

Ce qui satisfait, ce qui ressource

Un travail passionnant

Les enseignant-e-s apprécient le fait de faire un travail relationnel, riche en contacts avec les élèves et les collègues. Ils aiment pouvoir laisser libre cours à leur créativité et à leur humour, sans place pour la routine. Alors qu'elle tend à diminuer, la liberté de s'organiser, définir des priorités, se fixer des objectifs réalistes et atteignables est très appréciée.

Les apprentissages des élèves

Ce qui est valorisé en classe, c'est le plaisir de transmettre quelque chose aux élèves, de les voir progresser, de percevoir la lumière, l'étincelle de compréhension dans leurs yeux. Leurs marques de politesse et de reconnaissance, la tolérance, le respect du travail de chacun-e et une ambiance détendue sont également importants.

Des échanges stimulants

Le partage concernant les pratiques professionnelles est soutenant, comme les moments d'échanges formels et informels, d'humour, de rires dans la salle des maîtres ou les temps de rencontre en dehors de l'école qui favorisent l'entraide entre enseignant-e-s.

Ce qui pèse, ce qui stresse

Une surcharge fréquente

Ce qui pèse, ce sont les changements incessants des méthodes de travail et moyens d'enseignement, les plans d'études irréalistes, les horaires peu cohérents, les urgences. Également des tâches qui se multiplient: organisation, récolte d'argent pour une activité, accumulation de réunions (sans ordre du jour ni synthèse ultérieure des décisions), etc.

Des situations qui peuvent être difficiles à gérer

Les conditions de travail sont pénibles lorsque les effectifs sont trop élevés, le matériel défectueux, le comportement des élèves difficile, impliquant des interventions répétées pour maintenir la discipline et les motiver (effet de cumul). Le fait de devoir faire des évaluations et mettre des notes peut aussi peser.

La solitude et l'absence de solidarité

Le manque de collaboration en général, le fait de ne pas avoir de ligne directrice commune, de règles auxquelles tout le monde adhère pèse sur le quotidien de tous. La salle des maîtres, à la fois lieu de travail et de ressourcement ne permet souvent pas vraiment de travailler et de se détendre dans de bonnes conditions.

Ce qui satisfait, ce qui ressource

Une direction attentive

Lorsque la direction planifie et organise les activités de l'école en tenant compte au mieux des demandes de l'ensemble des enseignant-e-s et en cherchant à les fédérer autour du projet d'école, elle crée une ambiance favorable à la collaboration.

Un équilibre personnel

L'hygiène de vie (alimentation, sommeil), le fait de s'accorder du temps, de prendre soin de soi (loisirs, rencontres, famille), qui impliquent de veiller à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, d'avoir des projets, des défis à relever. Les capacités à se remettre en question, prendre du recul, ne pas tout porter sur soi et relativiser sans culpabiliser sont également aidant.

Ce qui pèse, ce qui stresse

Un manque de communication et confiance

Les enseignant-e-s regrettent parfois le manque de soutien, de respect et de reconnaissance pour le travail accompli. Si la direction agit de manière non cohérente, ne communique pas assez, retient les informations ou montre des signes de méfiance, le sentiment de ne pas être écouté-e et d'être surveillé-e crée des tensions pénibles à la longue.

Le perfectionnisme, la peur, le repli sur soi

La crainte d'être jugé-e, la difficulté à demander de l'aide, à parler de son vécu, de ses émotions, de son stress, peuvent empêcher une évolution positive. Également, la difficulté à se fixer des limites claires, à séparer vie personnelle et travail, à oser dire non, peuvent poser problème.

Pourquoi j'aime mon travail?

« Parce qu'il est très varié.

De l'extérieur, on peut difficilement imaginer la quantité de tâches et de décisions différentes qu'un enseignant doit assurer dans une journée, un mois, une année, une carrière : planification des enseignements, préparation des leçons, choix pédagogiques et positionnements quotidiens envers la classe et les élèves, suivi du travail, concertations, collaborations et ... renoncements, rencontres avec les parents, plus ou moins « faciles », relations avec l'autorité, avec les collègues, avec des personnes ressources, perfectionnement des compétences, etc. Que de responsabilités! Que de défis passionnants! »

D Développer sa qualité de vie ... d'enseignant-e

Résoudre un problème avec méthode

Les solutions sont plus facilement trouvées lorsque l'on suit les étapes ci-après :

- 1 **Savoir** ce que l'on veut
- 2 **Analyser** les obstacles et les leviers d'action possibles
- 3 **Chercher** un maximum d'options
- 4 **Comparer** leurs avantages et inconvénients avant de faire un choix (ou de combiner des options)
- 5 **Préparer** soigneusement la mise en œuvre concrète de la solution
- 6 **Evaluer** les résultats après un temps donné

Distinguer ce qui est important et ce qui est urgent

- Donner la priorité à ce qui est important
- Anticiper autant que possible pour ne pas se trouver pris dans les urgences
- Catégoriser les tâches dans le tableau ci-après, et donner la priorité aux cases 1 et 2

Prendre de la distance

- Trier entre ce qui est prioritaire et ce qui est secondaire
- Relativiser, lâcher prise, faire le deuil de ce que je ne peux pas changer pour libérer de l'énergie pour autre chose
- Ne pas prendre sur soi ce qui ne nous appartient pas, rendre à César ce qui est à César.
- Reconnaître ses faiblesses et erreurs avec bienveillance, sans «s'auto-flageller» par exemple pour la moindre coquille dans un document, accepter les critiques constructives, laisser de côté les autres reproches.

Important	2	1
Peu important	4	3
	Peu urgent	Urgent

S'entraider entre collègues

- Dire son inconfort lorsque ça ne va pas, sans complexe.
- Demander de l'aide
La somme d'expériences et de compétences que recèle le corps enseignant d'un collège est considérable. Partager « ce qui marche » entre collègues, se simplifier la vie en mettant en commun ses « trucs habiles », ses documents, les idées et la créativité de tous.

Développer des outils de gestion de conflit

- Communication non violente
- Gestion des agressions
- Négociation

Modifier sa vision ou son approche du travail

- Evaluer la pertinence de son approche, seul-e ou avec une personne de confiance
- Identifier et prioriser ce qui motive le plus
- Changer ses propres exigences par rapport au travail
Repenser au sens, aux valeurs, au cœur de son métier
- Se souvenir que les élèves sont des personnes
• en devenir

« Tout enseignant est une mine d'or pour ses pairs ».
Un enseignant

« Viser l'essentiel et ensuite les détails ».

« Je croyais que j'étais seule, seule à ne plus savoir pourquoi je faisais tout cela, seule à me demander à quoi cela servait, seule à me décourager ; je me suis rendu compte qu'on est nombreux à partager les mêmes questions, les mêmes doutes, les mêmes difficultés ; on a parlé, et quelque chose a commencé à changer en moi, avec les élèves, et dans l'école. »

Une enseignante

Dessin

Développer sa qualité de vie ... d'enseignant-e

Augmenter ma capacité face aux stress inévitables

- Définir des objectifs réalistes
- Dire non
- Acquérir de nouvelles compétences (pour gérer la classe, les élèves qui perturbent, etc.)
- Développer des stratégies, des « ruses habiles » dans le quotidien de l'enseignement

« Enseigner c'est aller vers l'autre, le rencontrer, l'aider à progresser à son rythme et non à celui que nous pourrions imposer, c'est une expérience pleine ».
Une enseignante



! Des « stratégies » à risque ... inefficaces dans la durée !

- Utiliser des temps / activités « soupapes » sans agir sur la situation à plus long terme
- Se plaindre, en discuter dans des conversations de cafeteria
- Se couper des autres, se replier sur soi

« Finalement, c'est rencontrer toutes ces personnalités en devenant qui me plaît, et j'aime imaginer le meilleur pour chacun ! ».
Un enseignant

Quelques moyens utiles pour prendre soin de la qualité de vie liée à l'enseignement

Domaine	Dans quelle mesure est-ce que j'utilise les moyens suivants ?	++	+	+ / -	-	--
Charge de travail	Analyser les difficultés et chercher les moyens d'y remédier Renoncer à vouloir changer ce qui ne peut l'être Gérer mon temps (planifier, établir des objectifs, prévoir des temps et délais réalistes) Faire une chose à la fois Eviter de systématiquement remettre les choses à plus tard Oser dire non ; déléguer si c'est possible					
Collaboration entre collègues	Dire mes besoins, demander de l'aide Développer la solidarité Soigner la communication, pratiquer l'écoute active Prévenir et gérer les conflits					
Relations avec les parents et d'autres partenaires	Développer la collaboration avant que ne surviennent des problèmes et la nécessité de se rencontrer pour en parler Utiliser les outils de communication Recourir à la médiation d'une tierce personne au besoin					
Gestion de la classe et des élèves	Développer des stratégies de gestion de situations difficiles S'entraider entre collègues ; faire appel à des spécialistes					
Reconnaissance	Porter attention aux signes de reconnaissance reçus Demander du feed-back Valoriser les autres et leur exprimer mon appréciation					
Identité et développement professionnels	Me tenir à jour, me perfectionner Prendre part à des analyses de pratiques professionnelles Discuter avec mes collègues de notre métier					