

ABCDaire

de la survie en milieu scolaire

Pour dépasser petits et grands obstacles, un certain nombre de repères gagnent à être connus, d'où l'idée de cet ABCDaire de la survie en milieu scolaire, construit à partir des interrogations de collègues sur des questions multiples auxquelles ils sont exposés. Morceaux choisis de A à Z.



ABCDaire de la survie en milieu scolaire
Repères indispensables pour les enseignants, les personnels de direction et les CPE d'Hélène Romano et Joël Gonzalez.
Hachette Éducation – Juillet 2015 - 288 pages – ISBN : 978-2-01-270888-4

Hélène Romano est docteur en psychopathologie, expert référent auprès du ministère de l'Éducation nationale sur les questions relatives à la prévention du burn-out, au harcèlement scolaire, aux gestions de crises et à la prise en charge des enfants à besoins spécifiques. Elle intervient en formation initiale comme en formation continue dans différentes académies.

Joël Gonzalez est professeur certifié de français en collège depuis près de vingt ans en banlieue parisienne. Il intervient également depuis plusieurs années auprès d'élèves allophones et a travaillé pour la Mission générale d'insertion auprès d'élèves ayant des besoins spécifiques.

ADOLESCENCE

DÉFINITIONS

Contrairement à ce que certains auraient tendance à penser, l'adolescence n'est pas une maladie, mais la période où l'enfant est « en train de grandir » (adulescens).

Les définitions de l'adolescence sont multiples :

- **Pour les sociologues**, ce terme moderne qui apparaît au XIXe siècle avec la généralisation de la scolarisation correspond à la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte qui, dans notre société, s'étend d'autant plus que les rites de passage sont supprimés (service militaire, rites religieux, etc.) et que l'autonomie affective, matérielle et financière tarde, donnant lieu à la catégorie des « adulescents » ou comportement de « Peter Pan » (adultes ayant oublié que le temps de l'acné était révolu depuis longtemps).

- **Pour les anthropologues**, c'est une caractéristique des sociétés industrielles où les rites disparaissent de plus en plus ; dans les sociétés traditionnelles, le passage du statut d'enfant à celui d'adulte se faisant de quelques heures à quelques jours à travers des rites initiatiques. Cette longue phase de mutation dans les sociétés occidentales se manifeste par une culture propre, marquée de codes langagiers, comportementaux, alimentaires et vestimentaires particulièrement riches.

- **Pour les pédiatres**, c'est un temps de maturation physiologique liée aux bouleversements hormonaux qui conduisent à l'apparition des caractères sexuels primaires et secondaires. Les angoisses face à ce corps qui se transforme peuvent être multiples, avec des inquiétudes pouvant se fixer sur certaines parties (le nez, les dents, les seins, les fesses, le sexe, etc.) et conduire à une dysmorphophobie

corporelle (conviction obsédante concernant un défaut de son apparence, en l'absence de réelles imperfections). Elle s'accompagne de dérégulations du rythme veille/sommeil, de celles de la cadence alimentaire, de l'humeur et du comportement avec alternance de phases d'excitation et de périodes léthargiques.

- **Pour les orthodontistes**, c'est la phase dentaire idéale pour transformer le sourire angélique de nos enfants en mâchoire d'argent avec des anneaux métalliques servant d'autant plus d'ancrages aux débris alimentaires qu'ils sont posés à une période où la brosse à dents est devenue un ODNI – objet dentaire non identifié – pour les adolescents. Ce sourire d'acier enrichissant proportionnellement leur activité à la baisse du compte bancaire qu'il impose aux parents.

- **Pour les pédopsychiatres**, c'est un processus de maturation psychique caractérisé par la séparation-autonomisation-individuation et la réactivation de conflits psychiques antérieurs tel que le conflit oedipien. L'adolescent oscille entre désir de singularité et volonté de normalité, besoin de réassurance et quête d'indépendance, réactions d'opposition et recherche affective, transgressions et prises de risque en tout genre et recherche de cadre.

- **Pour les parents**, c'est une période de la vie où le mode d'emploi qui fonctionnait au préalable s'avère brutalement inefficace – et de plus en plus tôt avec une période qualifiée de préadolescence –, l'adolescent étant capable d'alterner des phases plus ou moins longues où il tend à se comporter comme un adulte, à des phases régressives où il se comporte comme un tout-petit. La salle de bains devient un lieu inabordable pour l'adolescent (capable de rester des jours sans approcher une douche ou une ►

« Plus l'adolescent sentira qu'il a le pouvoir de déstabiliser l'adulte, plus cela l'insécurisera et plus il vous mettra en difficulté... Le rejet qu'il a de l'adulte est à la hauteur de la quête de son soutien. »



► brosse à dents) mais peut subitement devenir inaccessible au(x) parent(s) quand l'adolescent(e) tombe amoureux(se) et se met à y passer des heures.

■ **Pour les commerçants**, c'est la période de consommation rêvée où leurs clients teenagers (et surtout leurs clientes) règlent encore grâce au financement parental et dépensent souvent sans compter (au grand dam de leurs parents).

■ **Pour les enseignants**, l'adolescence correspond à des classes d'âge où tout est possible, particulièrement au collège : certains introvertis privilégient la pensée, le rêve et l'inaction (voire la prostration), quand d'autres excellent dans l'hyperactivité, l'agitation, les actes compulsifs et la perte de contrôle. Entre les deux, tous les comportements (y compris alternatifs) sont possibles, l'enseignant devant s'adapter en même temps à trente élèves, certaines fois, des plus imprévisibles.

■ **Pour les adolescents**, c'est la période où tout ce qui vient des parents et de ceux faisant autorité (dont les enseignants) n'a, subitement, plus aucune valeur. La révolution pour eux, c'est maintenant, et la principale source d'identification passe du parent au groupe de pairs... sans que cela soit toujours très clair : seuls, ils s'ennuient et/ou ils ont peur, ils rêvent d'être à deux, mais se retrouvent plus souvent à plusieurs, quitte à ne plus savoir qui ils sont. En cette période des premiers amours, le collège devient un lieu de séduction : malentendu fondamental avec leurs parents et leurs enseignants, pour qui cet espace est avant tout un lieu d'enseignement et de savoir.

CONSEILS

Ne considérez pas l'adolescent comme une « espèce dangereuse » et ne lui laissez pas

penser qu'il peut vous mettre à mal et vous atteindre : plus il sentira qu'il a le pouvoir de déstabiliser l'adulte, plus cela l'insécurisera et plus il vous mettra en difficulté... Le rejet qu'il a de l'adulte est à la hauteur de la quête de son soutien. Essayez de rester calme, de tenir le cadre et la règle posés sans les transgresser.

Ne le disqualifiez pas et tentez de trouver des moyens de positiver son attitude, par exemple, au lieu d'utiliser des phrases qui le condamnent (« tu es... »), privilégiez des formulations moins stigmatisantes (« quand tu fais ça, tu es... » ou « tu fais ça, mais je pense que tu peux aussi faire autrement »).

Restez à votre place d'adulte et ne tentez pas de séduction langagière visant à utiliser de façon excessive leur vocabulaire et leurs codes, cela n'aura que l'effet contraire. Mais montrez-leur que vous comprenez leur langage.

N'hésitez pas à faire le lien avec le médecin ou l'infirmière scolaire si un de vos élèves vous semble manifester un profond mal-être.

AUTORITÉ

DÉFINITION

■ Droit ou pouvoir de se faire obéir en raison de sa fonction ou de son statut.

■ En milieu scolaire, si les enseignants n'ont pas (trop) de difficultés pour l'exercer en primaire, les choses se compliquent au moment du collège, période où la devise « il est interdit d'interdire » est toujours d'actualité.

■ La remise en cause de l'autorité et l'attaque du cadre (à entendre en tant que règlement interne à l'établissement et à la classe) sont inévitables

dans le rapport enfant/adulte, en particulier à la période d'autonomisation de l'adolescence. Plus l'adolescent est en insécurité, doute de lui et de l'autre, plus il s'en prendra au cadre : contestation de l'autorité, transgression des règles, remises en cause des consignes, tentatives de manipulations, etc.

CONSEILS

Veillez, dès le premier cours de l'année, ou de votre prise de poste en cas de remplacement, à présenter les règles de fonctionnement, avec calme et sans agressivité.

Soyez clair avec vous-même dans vos attentes et dans vos réponses. Les jeunes enseignants sont parfois démunis face à une réaction à laquelle ils ne s'attendent pas, et qu'ils n'ont, de ce fait, pas pu anticiper. En conséquence, ils n'ont pas la possibilité d'apporter une réponse adaptée. On apprend tous les jours de ses erreurs, toutes les expériences des premières années d'enseignement doivent servir à construire la cohérence d'une conduite à venir. Avant de prendre vos fonctions, réfléchissez aux éventuelles réactions de vos élèves et tentez d'imaginer quelles pourraient être vos réponses. Demandez-vous si elles sont cohérentes avec vos exigences, et si elles sont graduées.

Tenez votre cadre et ne faites pas le contraire de ce que vous aviez vous-même fixé en début d'année.

Asseoir son autorité doit se faire dans le respect des élèves. Si l'autorité s'impose par la terreur, elle n'aura aucune valeur. Il ne s'agit pas de « surveiller et punir », mais d'apprendre à se faire obéir. Et surtout de permettre aux élèves

d'intégrer la règle parce qu'ils auront compris qu'il est dans l'intérêt de tous de la respecter. « L'autorité contraint à l'obéissance, mais la raison l'y persuade. », affirmait le cardinal de Richelieu (Maximes d'État, ou testament politique, 1764).

Informez-vous du règlement d'établissement et assurez-vous qu'il est compris des élèves, afin de vous y référer en cas de nécessité. Informez-vous aussi de la culture d'établissement, c'est-à-dire des us et pratiques propres à l'endroit où vous enseignez, qui ne sont inscrits nulle part mais que tout le monde connaît, sauf vous si vous êtes nouveau (un escalier interdit à certaines heures, des pauses permises ou proscrites à l'intercours...). Les élèves peuvent vite mettre à mal votre autorité en vous sollicitant des avantages qu'ils savent interdits ou en se révoltant car vous êtes le seul à interdire ce que tous les autres autorisent.

Fixez un cadre au sein de la classe, sans que les règles propres à la classe n'aillent à l'encontre de celles de l'établissement et soyez convaincu de l'utilité de ce cadre...

Soyez cohérent dans les décisions prises, afin qu'elles apparaissent justes.

Comprenez ce qui se passe au niveau de la dynamique d'une classe pour organiser la vie du groupe classe en limitant les tensions et les conflits.

Prévoyez des temps de régulation au sein de la classe où pourront être discutées dans le respect de chacun les décisions prises.

Acceptez que, même en tant qu'enseignant, l'on puisse se tromper et sachez réajuster votre positionnement ; votre autorité n'en sera que renforcée si vous vous montrez honnête face aux élèves.

CONFIANCE EN SOI

DÉFINITION

Avoir confiance en soi, c'est croire en ses valeurs et en ses capacités. Tous les individus ne sont pas égaux à ce niveau car la confiance en soi s'acquiert très précocement dans le regard et l'attention portés par les parents (ou leurs substituts) sur le tout petit bébé. En grandissant, l'enfant acquiert grâce à ce soutien affectif indispensable « une base de sécurité interne », c'est-à-dire un sentiment de sécurité intérieure et une confiance vis-à-vis de lui-même, de l'autre et du monde extérieur. Elle permet de savoir affirmer ses besoins, de valoriser ses compétences, et de faire de ses failles des éléments positifs.

Face aux difficultés, elle évite d'être anéanti, et de se remettre immédiatement en cause, car cette personne sait qu'elle a de la valeur et des compétences. En grandissant, l'enfant puis l'adolescent expérimentent d'autres sources potentielles de « tuteurs de développement »

qui peuvent renforcer cette confiance en eux : des camarades, des enseignants, un ou des amoureux, des amis, etc. L'absence de ce soutien primaire peut s'expliquer en raison de multiples contextes familiaux : parents surexigeants et dévalorisants, parents indifférents, parents maltraitants, parents indisponibles du fait d'une maladie ou endeuillés, parents dans l'incapacité de s'ajuster aux besoins de leur enfant, etc. Au sein d'une même fratrie, le vécu peut être très différent, la place de chaque enfant dans l'histoire parentale étant spécifique.

Le manque de confiance en soi peut créer une vulnérabilité à l'origine d'une timidité excessive, d'un manque d'assurance et le sentiment permanent d'être coupable et responsable de ce qui arrive.

■ **Au niveau des élèves**, cela peut conduire à des attitudes de retrait, un manque d'investissement scolaire par sidération psychique, un comportement passif en faisant un objet idéal de harcèlement ou des actes transgresseurs par investissement d'attitudes visant à attirer l'attention et à interpeller en permanence l'adulte pour se rassurer de sa présence. Ces élèves peuvent subitement s'effondrer en larmes ou exploser de violence.

■ **Au niveau des professionnels**, l'incidence du niveau de confiance en soi est importante sur les élèves. Un enseignant fragilisé peut rapidement s'effondrer et ne plus se sentir capable d'affronter sa classe. Il aura tendance à s'attribuer toutes les responsabilités des situations difficiles, qui certaines fois sont davantage liées au contexte de l'établissement. Une faible confiance en soi conduit en milieu professionnel à un épuisement rapide si des ressources ne sont pas trouvées.

CONSEILS

Comprenez les sens multiples de la confiance en soi et sachez que l'établissement peut être un lieu de restauration de celle-ci, comme de souffrance extrême, aussi bien pour les élèves que pour les adultes.

Développez dans votre vie personnelle des espaces où vous pourrez être valorisé.

Autorisez-vous, avant la rentrée, à analyser vos ressources et vos failles et les stratégies utilisées pour surmonter les difficultés.

En cas d'atteinte de la confiance en vous, apprenez à analyser le contexte, les causes (elles sont toujours multiples) et essayez de les mettre en sens ; par exemple, suite à un chahut en cours vous ayant déstabilisé, décryptez au plus tôt :

- le contexte : quelle classe, quelle heure, quel moment de la semaine et du trimestre, élément déclenchant au sein de la classe ou à l'extérieur, votre niveau de fatigue et de disponibilité, etc.
- ce que vous avez ressenti physiquement : troubles physiques tels que rougeur, bégaiements, etc.
- ce que vous avez ressenti émotionnellement : peur, honte, gêne, humiliation, etc.

■ ce que ces ressentis disent de vous négativement : débordé, pas capable de gérer la classe, etc.

■ ce que ces ressentis disent négativement de vos élèves : insolents, intenable, etc.

■ ce que ces ressentis pourraient dire de vous positivement : vous n'êtes pas une machine et vous avez des émotions, etc.

■ ce que ces ressentis pourraient dire positivement de vos élèves : qu'ils sont plein de vie, qu'ils ne manquent pas de répartie, etc.

■ ce que vous auriez voulu que vos ressentis disent de vous : que vous êtes capable, compétent, etc.

■ ce que vous auriez voulu que vos ressentis disent de vos élèves : qu'ils comprennent l'importance du respect, qu'ils apprennent à contrôler leurs réactions, etc.

■ quels moyens de parvenir à ces ressentis positifs pour vous et vos élèves, etc. Cette analyse peut être faite seule ou via un relais professionnel par des groupes d'analyse de pratiques (exceptionnels, mais il en existe dans le plan annuel de formation de certaines académies). Les psychologues sont aussi des personnes ressources précieuses. Mais elle peut aussi être réalisée individuellement. Si au début l'exercice peut apparaître laborieux, l'expérience montre qu'il permet de prévenir le burn-out et de dégager des ressources positives que le professionnel, submergé par l'émotion de la difficulté, ne voyait plus.

ENCOURAGEMENTS

DÉFINITION

L'action de soutenir quelqu'un peut prendre différentes formes : des conseils, des mots valorisants, un sourire, une tonalité bienveillante, un regard approbateur ; et sur les terrains de sport, des cris et des agitations multiples. Les encouragements participent à donner confiance à l'autre, à valoriser son estime de lui-même : encouragé, le sujet sait qu'il n'est pas seul et qu'il peut compter sur l'attention de l'autre. « C'est bien », « tu peux être fier de toi », etc. Si l'encouragement devient une exigence, et que la pression psychologique est importante, il est proche de la menace.

CONSEILS

Sachez qu'encourager est une attitude essentielle pour établir un lien de confiance entre vous et les élèves, comme entre vous et vos pairs. Cela soutient la motivation et renforce l'estime de soi. Vos encouragements sont importants au niveau des apprentissages et du comportement, surtout pour les élèves en difficulté.

Pensez au sein de votre classe à être équitable pendant les cours, et à valoriser plus individuellement certains élèves, y compris les très bons élèves qui ont tendance à être oubliés dans ces cas-là ; par exemple, en individuel, vous pouvez dire à un élève en difficulté : « J'ai l'impression que c'est en ce moment difficile pour toi, mais je vois que tu écoutes, que tu essayes ▶

« Restez zen. Vous ne pourrez pas changer l'institution scolaire, même avec toute l'énergie possible et la meilleure volonté du monde. Mais vous pourrez, à votre niveau, être pour vos élèves un relais essentiel dans leur construction d'adulte. »



► même si tu te trompes, et c'est important de ne pas abandonner, je voulais t'en féliciter », ou à un très bon élève qui à force de faire le sémaphore en tendant les bras pour participer va finir par attraper une crampe : « j'ai vu que tu participais toujours autant et je voulais te féliciter, c'est très bien, je ne peux pas toujours te donner la parole, mais je suis vraiment attentif au fait que tu sois ainsi motivé ».

STRESS DES ENSEIGNANTS

DÉFINITION

Le stress est la réaction physiologique de l'organisme face à une situation nécessitant une mobilisation de l'énergie. Si le stress permet de mobiliser l'énergie et de potentialiser son efficacité (« le bon stress »), un stress prolongé et curatif (« mauvais stress ») peut avoir des conséquences importantes sur la santé (fatigue, irritabilité, labilité émotionnelle, dérèglement hormonal, manque de concentration, difficultés d'apprentissage, dépression, burn-out, conduites addictives etc.) Aux conséquences individuelles s'ajoutent les dommages collatéraux inévitables pour les élèves et pour les proches (famille, collègues).

Le milieu scolaire est particulièrement éprouvant. Les facteurs les plus souvent énoncés sont :

- la surcharge de travail, le cumul des contraintes, la multiplicité des opérations (répondre, écouter, se déplacer, écrire, être attentif aux personnes) ;
- la charge émotionnelle et physique importante dans un métier de relations intenses ;
- les mauvaises conditions de travail avec un contexte de plus en plus difficile, quels que

soient les établissements (insécurité, incivilité, agressivité, etc.) ;

- le conflit de rôle entre les demandes du groupe classe et les besoins spécifiques de certains élèves : comment gérer le « pour tous » et le « pour chacun » ;
- les demandes contradictoires à certains moments de l'institution : l'enseignant ne sait pas toujours ce qu'on attend de lui, quels objectifs il doit atteindre et quelle est exactement l'étendue de ses responsabilités ;
- une politique qui se caractérise par le pilotage par les résultats qui ne prend pas suffisamment en compte les caractéristiques de chacune des classes ;
- l'individualisme de certains enseignants ;
- les difficultés des relations avec la hiérarchie ;
- l'absence de reconnaissance professionnelle ;
- le système bureaucratique de l'institution avec l'accumulation de tâches non coordonnées, se surajoutant au travail d'apprentissage, coeur du métier ;
- des évaluations à la fois absentes et omniprésentes.

CONSEILS

Apprenez à gérer votre stress... Cela prend du temps...

Quelques pistes envisageables pour donner ou retrouver un sens positif à votre métier :

- connaître vos limites et savoir repérer les manifestations psycho-physiologiques du stress pour protéger votre santé ;
- connaître vos faiblesses qui pourraient vous gêner dans votre métier ;
- apprendre à développer des stratégies de « faire face » efficaces et protectrices ;

- rechercher du soutien et des formations sur cette question (l'organisation d'ateliers d'analyse de pratiques est, à ce titre, particulièrement intéressante) ;
- s'intégrer à des groupes de travail ou des groupes de réflexion sur les pratiques enseignantes, notamment avec les mouvements pédagogiques.

ZEN

DÉFINITION

Fait de rester calme face à des circonstances difficiles : qualité indispensable pour tout enseignant !

CONSEILS

Apprenez à relativiser, ce qui ne signifie pas « banaliser », mais ne pas être submergé par les choses difficiles que vous vivez en classe. Vous ne pourrez pas changer l'institution scolaire, même avec toute l'énergie possible et la meilleure volonté du monde. Mais vous pourrez, à votre niveau, être pour vos élèves un relais essentiel dans leur construction d'adulte. Discutez avec vos collègues qui ont plus d'expérience, confrontez les points, ne vous laissez pas submerger par vos émotions ; bref, un peu de recul ne fait jamais de mal et souvenez-vous que « la colère est mauvaise conseillère », comme dit le proverbe. Enfin ne réduisez pas votre vie à votre statut de professeur : vivez en dehors de votre établissement ! Avoir des amis du même milieu est important pour partager des expériences communes, mais n'avoir que des amis du même milieu ne permet pas (toujours) de se dégager de ces expériences. ■

Objectif CRPE

Concours 2016

Admissibilité
Écrit
Admission
Oral

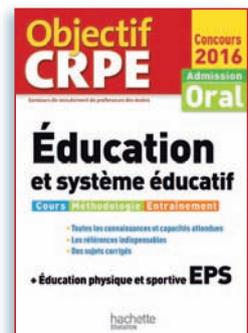
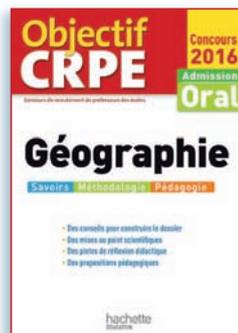
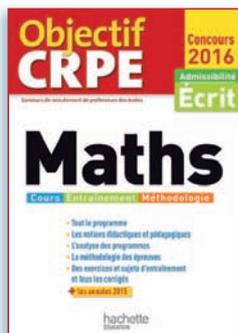
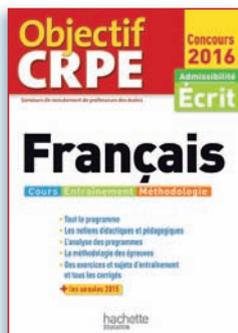
Concours de recrutement de professeurs des écoles

Toute une gamme d'ouvrages pour réussir le CRPE

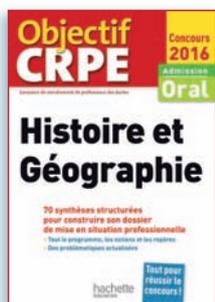
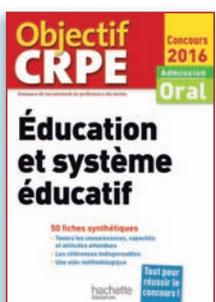
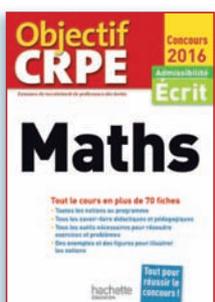
Des MANUELS complets pour se préparer :
cours, entraînement, méthodologie

L'admissibilité

L'admission



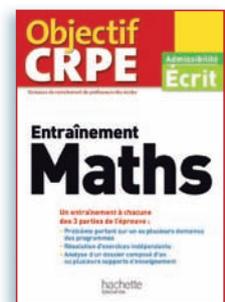
Des FICHES pour réviser toutes les notions



Des QCM pour se tester



Pour s'entraîner



hachette
ÉDUCATION