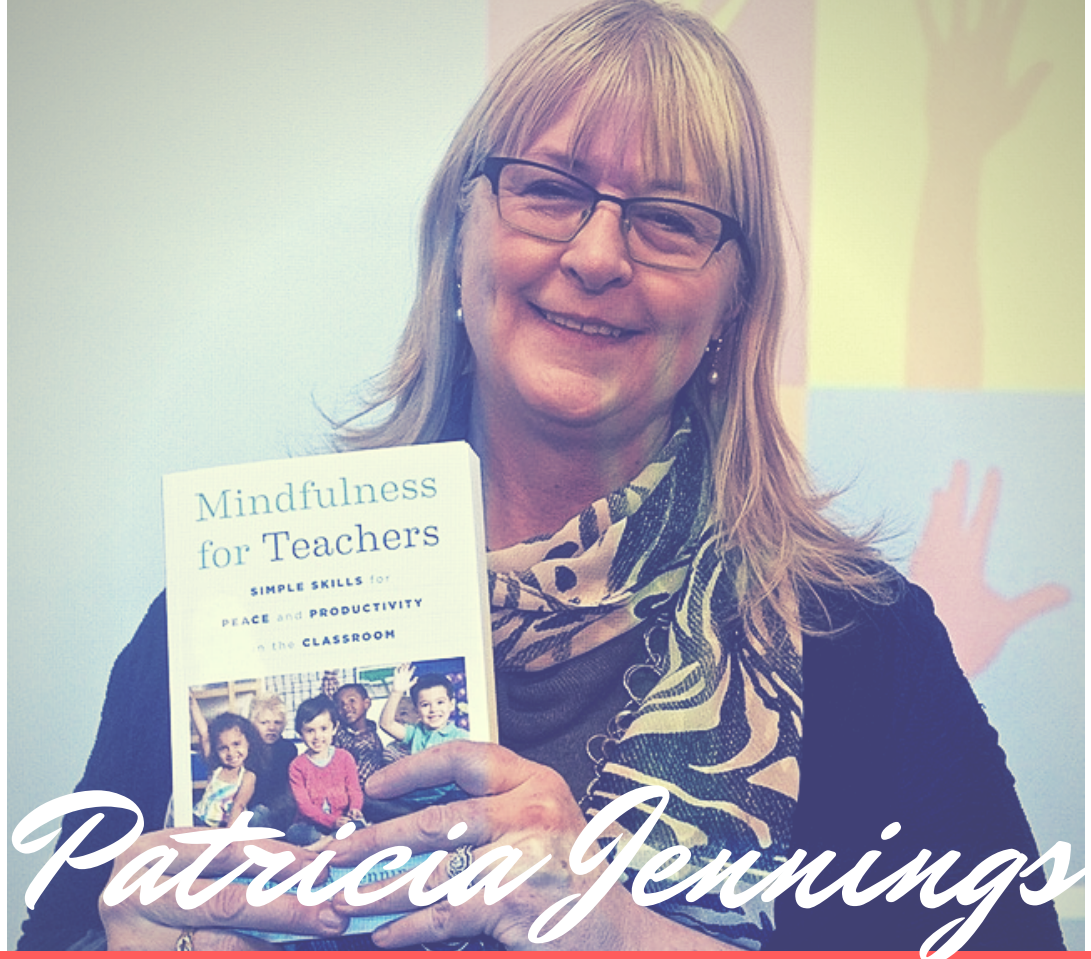
PROGRAMME CARE

Formation :
Mieux gérer le stress des situations d'enseignement

LIEUX	18 AU 21 MARS	ANIMÉ PAR
Paris	2019	Patricia Jennings

Possibilité de demande de prise en charge par l'Education Nationale



Patricia Jennings

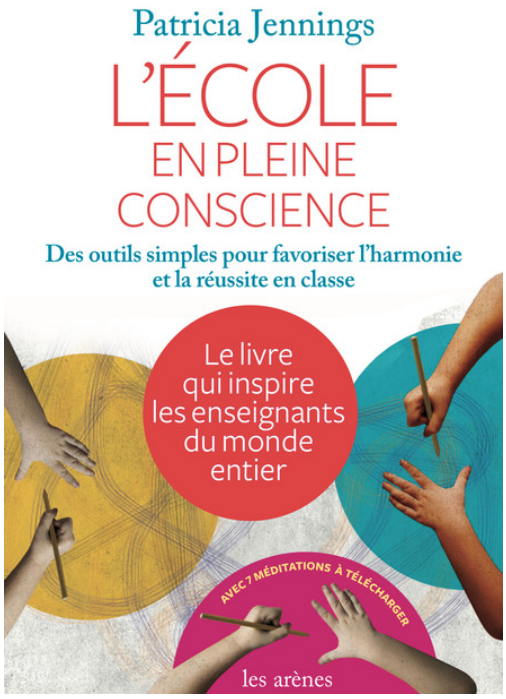
AUTEUR DU BEST-SELLER

MINDFULNESS FOR TEACHERS

A l'occasion de la sortie en France de son livre

"L'école en pleine conscience"

Plus qu'un livre pour faire méditer les enfants à l'école, voici un manuel du savoir enseigner en pleine conscience par l'une des grandes dames de la discipline.



CARE FOR TEACHERS

Les exigences scolaires et émotionnelles imposées aux enseignants en font actuellement l'une des professions les plus stressantes. La dernière enquête à propos des conditions de travail des enseignants du secondaire en France a été conduite par le syndicat Se-Unsa en 2018. La conclusion alerte : « il est temps de parler des risques psycho-sociaux dans l'éducation nationale ». En effet, un nombre important d'enseignants est touché par le syndrome d'épuisement professionnel (Chang, M.-L. (2009), « An appraisal perspective of teacher burnout : Examining the emotional work of teachers », Educational Psychology Review, 21(3), 193–218). L'étude Se-Unsa montre :

- La difficulté à concilier vie personnelle et professionnelle (77%)
- La charge de travail qui augmente d'années en années (90%)
- Les répercussions négatives sur le sommeil (76%)
- Le bruit, qui se dessine comme un facteur de stress important (77%)
- La perception d'un métier tout juste plus « passionnant » (30%), qu'épuisant (27%), stressant (23%) et décourageant (22%)
- Le sentiment de ne pas être soutenu par la hiérarchie (48%)

D'après Françoise Lantheaume et Cristophe Hélou (La souffrance des enseignants, PUF, 2008), « l'enseignant mobilise continuellement ses émotions, ses désirs, ses capacités de rétention des émotions, son intelligence émotionnelle ». La tension est d'autant plus forte que les conditions d'enseignement ont changé et « exigent que l'enseignant se mette en avant avec son énergie, ses ressources personnelles». La difficulté tient au fait de ne plus parvenir à lier des exigences contradictoires, d'être confronté à des dilemmes, et de devoir gérer sa propre émotion en plus du reste. L'une des conséquences préoccupantes de ce phénomène est son impact sur la qualité de l'enseignement. Les enseignants épuisés ont moins de ressources à investir auprès de leurs élèves (moins de feed-back et d'aide à l'apprentissage ; Dorman J. P. (2003), « Relationship Between School and Classroom Environment and Teacher Burnout : A LISREL Analysis », Social Psychology of Education 6(2): 107>127) et sont moins aptes à désamorcer et réguler les situations de tension au sein de la classe (Huberman, M. (1993), « Burnout in teaching careers » European Education, 25(3), 47–69.). Tout ceci tend à créer une dynamique délétère qui affecte tant le bien-être des enseignants et des élèves, que l'apprentissage de ces derniers. Une piste pour lutter efficacement contre l'épuisement professionnel, serait de développer l'intelligence émotionnelle des enseignants, de les outiller pour résister au stress. En effet, d'autres recherches révèlent que le bien-être des enseignants favorise des interactions positives avec leurs élèves.

CARE FOR TEACHERS

CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education - nourrir la conscience et la résilience dans l'éducation) est un programme de développement professionnel unique qui aide les professeurs à composer avec le stress et à redécouvrir l'intérêt et même le plaisir d'enseigner . CARE a été développé par Patricia Jennings, Christa Turksma et Richard C. Brown avec le soutien du Garrison Institute. L'objectif de CARE est d'offrir aux enseignants des outils et des ressources pour réduire le stress, prévenir l'épuisement professionnel, animer l'enseignement et aider les élèves à se développer sur les plans social, émotionnel et scolaire.

En effet, les bénéfices pour les élèves d'une relation proche, encourageante, soutenante avec leurs professeurs sont nombreux : la motivation et la réussite scolaire augmentent, les élèves sont plus autonomes et responsables, les comportements perturbateurs diminuent, le contrôle inhibiteur augmente (la capacité à se concentrer, à se contrôler et à inhiber les distractions). Les dernières études, résumées dans le livre de Catherine Gueguen, Heureux d'apprendre à l'école, comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation (Robert Laffont, 2018) montrent que l'on peut travailler la relation pédagogique en formation, afin de développer ces compétences psycho-sociales chez les élèves et améliorer ainsi leurs apprentissages scolaires. La formation passe d'abord par l'imitation de leur enseignant, il ne s'agit donc pas d'une matière en plus mais d'un apprentissage intégré dans les disciplines scolaires.

Le programme CARE répond à ces besoins nouvellement identifiés en formation. Il est généralement présenté en 4 sessions de formation en présentiel , réparties sur 2 à 3 mois durant l'année scolaire (Internet et les ressources post-formation fournissent un soutien supplémentaire) ou en quatre jours massés. Mélangeant l'enseignement avec des activités expérientielles et du temps pour la réflexion et la discussion, CARE introduit l'utilisation d'outils tels que les pratiques de sensibilisation consciente et la formation aux émotions. La recherche montre que de telles pratiques sont utiles pour développer la sensibilisation, l'ouverture d'esprit, la réactivité émotionnelle et la sensibilité - toutes des qualités essentielles pour encourager les comportements appropriés en classe et optimiser l'apprentissage des élèves.

CARE FOR TEACHERS

Les effets du programme CARE ont été étudiés avec l'appui de deux bourses différentes du Département de l'Education des Etats-Unis. Les évaluations ont montré que CARE améliore le sentiment de bien-être des enseignants et leur capacité à fournir un soutien affectif, comportemental et pédagogique efficace aux élèves. Une étude de 4 ans sur les enseignants du primaire à New York a montré que CARE améliore non seulement le bien-être et la résilience des enseignants, mais aussi l'ambiance de classe et l'apprentissage scolaire.

POURQUOI

L'école en pleine conscience?

« CE LIVRE EST LE FRUIT DE QUARANTE ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN TANT QU'ENSEIGNANTE, FORMATRICE, MÉDITANTE ET CHERCHEUSE. ALORS QUE NOS SYSTÈMES ÉDUCATIFS FONT FACE À D'ÉNORMES PROBLÈMES, JE RESTE OPTIMISTE. UNE TRANSFORMATION RADICALE DE L'ÉDUCATION EST EN MARCHE. NOTRE SOCIÉTÉ AGITÉE A BESOIN DE PLUS DE PLEINE CONSCIENCE ET DE BIENVEILLANCE. CE LIVRE APPORTE CETTE NOUVELLE CONNAISSANCE À L'ART D'ENSEIGNER. »

Le but de ce livre:
Patricia Jennings nous montre comment créer un terreau d'apprentissage calme et détendu, en favorisant chez les enfants la créativité, l'innovation, la collaboration et l'innovation. Pour cela, elle intègre la pleine conscience aux différentes facettes de l'art d'enseigner :

- La dimension émotionnelle
- La bienveillance envers soi et envers les élèves
- La dynamique de groupe
- La transformation du modèle éducatif traditionnel

Comment être à l'écoute des émotions:
L'auteure propose des stratégies pour aider les enseignants à mieux utiliser leur énergie émotionnelle et se protéger de la fatigue voire du burn-out. Ecouter ses propres émotions permet de s'impliquer pleinement en tant que professionnel et d'améliorer la qualité de son enseignement.

« UNE SALLE DE CLASSE EST UN SAVANT COCKTAIL D'EXPÉRIENCES ÉMOTIONNELLES : ENTRE LE PROFESSEUR ET CHAQUE ÉLÈVE, ENTRE LES ÉLÈVES, DE PAIR À PAIR. A CELA S'AJOUTENT LES SOUS-GROUPES SOCIAUX QUI SE CONSTITUENT INÉVITABLEMENT AU SEIN DES CLASSES : AMITIÉS, RIVALITÉS, CLIQUES. LA MAÎTRISE DES ÉMOTIONS EST UNE FORCE DANS LAQUELLE NOUS POUVONS PUISER POUR ORCHESTRER DES ENVIRONNEMENTS D'APPRENTISSAGE. »

Patricia Jennings enseigne les sciences de l'éducation à l'Université de Virginie. Tour à tour enseignante, directrice d'école, formatrice, chercheuse, et formée de longue date à la méditation de pleine conscience, elle connaît toutes les facettes de la question. Elle est internationalement reconnue pour ses travaux sur l'apprentissage des émotions et le rôle la pleine conscience dans l'éducation, avec une attention particulière au stress des enseignants et à son incidence sur le contexte social et affectif de la classe. Elle a dirigé l'équipe qui a élaboré « CARE for Teachers », un programme axé sur la pleine conscience dont on a montré scientifiquement qu'il améliorait considérablement le bien-être des enseignants, leur soutien affectif, leur sensibilité et leur productivité en classe.

LIEU:
UNIVERSITÉ PARIS 3
SORBONNE NOUVELLE

COÛT DE LA FORMATION : 450 €

LA FORMATION SE FERA EN FRANÇAIS

CO-ANIMATION AVEC
GENEVIÈVE TAYLOR
PROFESSEURE À L'UNIVERSITÉ
DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ORGANISATRICES

Rebecca Shankland
Maître de Conférences / Associate Professor
Université Grenoble Alpes

Pascale Haag
LABschool NETWORK - EHESS

CONTACT:

Nicolas Brun: 06 95 29 05 54

Partenaires:

L'ECOLE DES HAUTES ETUDES EN SCIENCES SOCIALES

LAB school NETWORK

EDUCATION UNIVERSELLE FRANCE

INSTITUT DE RECHERCHE INTERDISCIPLINAIRE SUR LES ENJEUX SOCIAUX
SCIENCES SOCIALES, POLITIQUE, SANTÉ