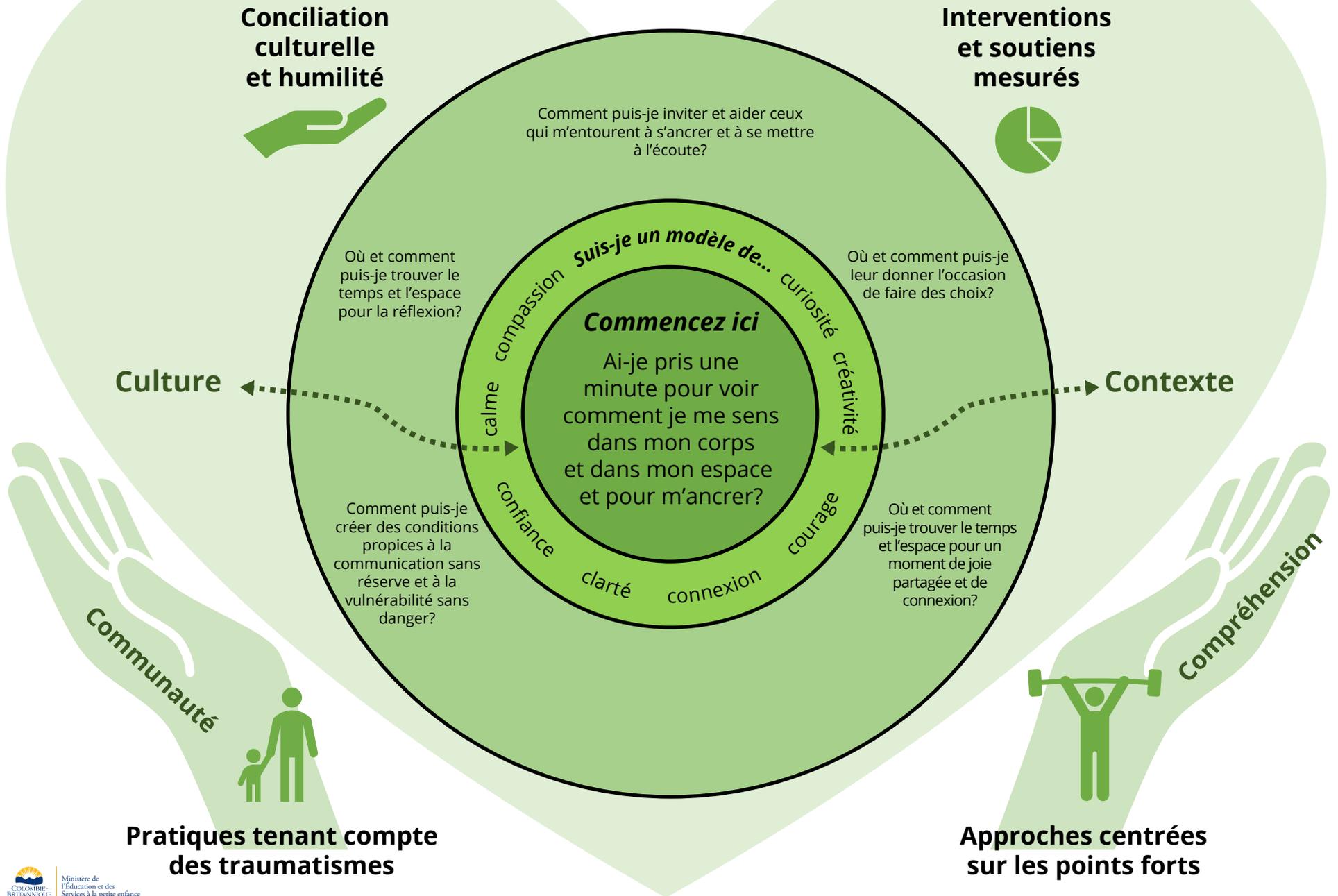


Promouvoir la connexion pour mieux apprendre et se sentir bien dans sa peau

Le chemin vers une classe verte



La manière dont on se présente est importante, et elle est liée aux influences et ressources interpersonnelles et systémiques :

Culture et contexte

Ne pas oublier que chacun de nous a son propre point de vue qui influence et est influencé par ses expériences passées et présentes, tous les aspects de sa situation, et ses aspirations.

- Comment puis-je faire mon travail de manière à honorer mes connexions culturelles, les maintenir et m'y nourrir tout en honorant celles des personnes qui m'entourent?
Comment les manières dont je me présente pourraient-elles influencer la culture de mes espaces de travail partagés?
- Comment maintenir ma conscience de mes origines et de mon passé? Comment exercer une influence sur le monde qui m'entoure?

Compréhension et communauté

Ne pas oublier que l'exercice de la profession enseignante repose sur les relations, et que cela se reflète sur notre travail et sur notre bien-être.

- Est-ce que je reçois ce dont j'ai besoin pour durer dans mon travail? Est-ce que je contribue à réconforter les autres?
- Sur qui puis-je compter pour m'aider à avoir ce dont j'ai besoin pour m'épanouir? Quelle est ma contribution à la construction d'une communauté qui soutient les autres?

Commencer par faire le point avec nous-même. « Comment est-ce que je me sens ? » Prendre le temps de se poser cette question nous aide à faire le bilan de nos sensations physiques pour pouvoir répondre à nos besoins immédiats et futurs.

Les techniques d'ancrage sont un moyen d'apaiser le corps et l'esprit et de vivre pleinement dans le moment en se concentrant délibérément (consciemment) sur une sensation : son mouvement (étirement, respiration, vibration sonore), les arts (danse, dessin, écoute d'une chanson, réflexion sur un poème ou une citation), la nature (observation des éléments naturels, soin d'un animal ou d'une plante, écoute des bruits ambiants) ou d'une autre manière qui fait qu'on se sent bien et calme.

L'exemple est important; ces points de départ pourraient être utiles à la réflexion.

Compassion : Comment puis-je faire preuve de sympathie pour moi-même et les autres d'une manière qui honore notre interdépendance?

Calme : Qu'est-ce que je ressens en me relaxant?

Confiance : Comment puis-je faire confiance à mes connexions au monde naturel, aux ancêtres et aux autres entités vivantes pour réaliser ma raison d'être?

Clarté : Comment puis-je faire pour avoir conscience de mes préjugés et continuer à me concentrer sur le plus important?

Curiosité : Comment garder l'esprit ouvert et sans jugement envers mes expériences et celles des autres?

Créativité : Comment maintenir mon ouverture aux possibilités et mon attitude optimiste face aux problèmes dont la solution n'a pas encore été trouvée?

Courage : Comment affronter les difficultés avec intégrité et agir en harmonie avec mes valeurs, même quand je ne sais pas comment cela va se terminer?

Connexion : Comment entretenir mon adhésion à mes valeurs, à ma communauté, à la terre et à moi-même (et maintenir des limites saines)?

Les 8 C sont tirés du modèle du système familial intérieur (Schwartz, R. C., et Sweezy, M. (2020). *Internal family systems therapy* (2^e éd.). The Guilford Press.) cf. p. ex. https://foundationifs.org/images/banners/pdf/The_8-Cs_of_Self_Leadership_Wheel.pdf (en anglais)