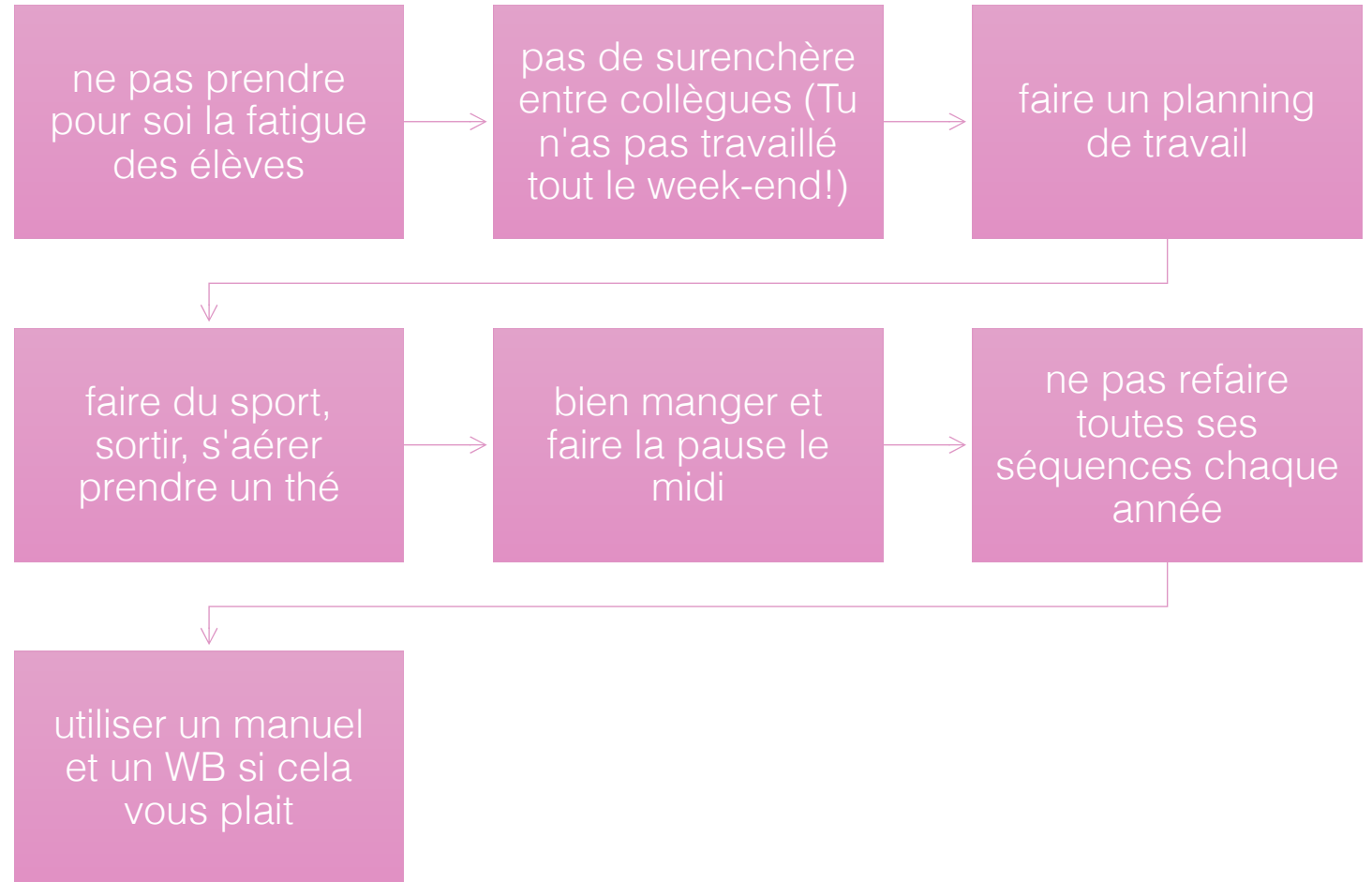


LE BIEN-ÊTRE DES PROFESSEURS

FIONA RATKOFF, IA-IPR D'ANGLAIS
ET ELODIE CRISTEL, PROFESSEUR
D'ANGLAIS AU COLLÈGE LA
FONTAINE À MISSILLAC

1. La pression que l'on se met à soi-même : simplify, simplify, simplify!

- Ne pas viser le perfectionnisme.
- Séquence : ne pas viser l'exhaustivité, viser quelques éléments d'un point culturel, des séquences peut-être un peu plus courtes.
- Il n'y a pas de cours parfait. Dans le travail de groupe, viser le plus de participation possible et il est normal que dans une classe chargée, un ou deux groupes travaillent moins bien. C'est le travail de l'ensemble de la classe qu'il faut regarder.



- Utiliser une grille d'évaluation simplifiée que vous pouvez utiliser à nouveau.
- Chat GPT pour créer des supports, des QCM (facile à corriger) et Plickers (ou équivalent) pour une correction immédiate en cours (pour CO ou CE).
- Wooclap : permet d'organiser ses cours simplement et permet d'évaluer les élèves en même temps.
- La ménopause : https://youtu.be/B4kxph5B_GY
- La fatigue : Comment se ménager? https://youtu.be/kfP3MIb4_8k

2. Les cours ratés et les classes difficiles

- Voir le positif : Tomorrow is another day!
- Tenir un cahier (ce qui n'a pas fonctionné/ce qui a marché/ce que je vais tenter la prochaine fois/est-ce que cela a marché ou non?). Le remplir après le cours ou en fin de journée ou le vendredi soir et puis le fermer le week-end. Le relire avant le cours et tester.
- Le dialogue avec les collègues et le soutien.
- La co-animation entre disciplines pour arriver à faire cours et mutualiser des techniques qui fonctionnent.
- L'importance de l'improvisation.
- Est-ce toujours la même heure ? Que faire de différent ?

3. La pression de l'institution

- Le rendez-vous de carrière : en parler aux collègues ou non ? Comment le préparer ? Comment faire pour que l'entretien se passe bien...
- Les programmes qui changent et le sentiment de changement continu.

4. Dans la classe

- Rire et sourire: la classe est un miroir. Ne pas oublier l'importance du jeu (teamludens : semperludens.fr). The brain doesn't know the difference!
- Le bruit : des petits oiseaux ou la musique en lien avec l'objectif culturel ; le micro-amplificateur, les balles de tennis.
- Ce qui est important est le travail des élèves : vous pouvez prévoir des séances où vous êtes plutôt en retrait et vous circulez dans la classe pour voir le travail des groupes. Puzzle groups.
- Adapter ses cours en fonction de l'horaire/jour de la semaine.
- Silence on lit.

- 5' de méditation en début, au milieu, ou en fin d'heure de cours, c'est bon pour les élèves ET vous. Les audios anglais/espagnol et Petit Bambou (anglais existe).
- Apprendre à déléguer auprès des élèves : pour faire moins et pour viser l'autonomie des élèves (ex. faire faire le contrôle de vocabulaire par les élèves).
- L'espace de la classe : décorer sa salle pour s'appropriier son espace, faciliter la circulation des élèves.. webinaire : les classes flexibles

<https://pedagogie.ac-nantes.fr/les-disciplines-du-second-degre/anglais/webinaires/webinaire-la-classe-flexible-1>.

- La météo des humeurs pour les élèves et soi-même (savoir partager sans trop partager).
- La boîte à soucis.
- La boîte à soleil.
- Le partage avec les élèves et l'approche neuro-linguistique.

5. Dans l'établissement

- Mutualiser les séquences (faire attention à l'apprentissage spiralaire) ; on peut partager les vidéos.
- Les mails des collègues : le respect et la déconnexion.
- Une salle de repos avec chaises longues pour faire la sieste ; silence.
- Une salle pour corriger les copies pour ne pas rapporter du travail le soir.
- Déconnecter une soirée par semaine.
- La salle des professeurs (la métaphore des fruits et légumes).
- Les parents. Utiliser « nous » et non « je ».

- Le sentiment d'urgence.
- Le goûter du vendredi 16h (il n'y a pas plus de cours après 16h le vendredi).
- Créer une amicale, se féliciter pour les réussites.
- Fixer des limites dans les échanges à propos des élèves (si nécessaire pour les PP).
- Déléguer certaines missions auprès des collègues si possible.

6. Se donner des défis pour sortir de la routine

- Echanger avec les collègues pour découvrir de nouvelles pratiques (se filmer, aller dans les cours des collègues...). Souligner TOUJOURS l'intérêt du cours observé (J'ai beaucoup aimé....) et demander comment elle ou il fait. Prendre le temps d'observer la relation professeur/élève de manière positive. Respecter la confidentialité.
- Les webinaires, les formations: faire un bilan écrit et partager avec un ou plusieurs collègues.
- Créer un projet inter-disciplinaire.
- Les livres des professeurs.
- Les sites, les forums, instagram, FB...

- Le site de l'innovation pédagogique: la CARDIE

La Cellule Académique de Recherche-Développement, de l'Innovation et de l'Expérimentation

<https://www.pedagogie.ac-nantes.fr/innovation-pedagogique/>

Une revue

Des programmes de conférences

- Demander à être tuteur/tutrice.
- Devenir formateur : passer le CAFFA.
- Passer l'agrégation.
- Etwinning : forum et/ou créer un projet
- Le webinaire sur "Comment se motiver soi-même ?"

La chaîne YouTube The Joy of Teaching English :

<https://www.youtube.com/channel/UC7XHb6ry3Z6ImQsmPHqjwMQ>

Instagram : The Joy of Teaching English